

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 _____ Черкесов Т.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
_____ О.И. Михайленко

«____» _____ 2024 г

«____» _____ 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.01.05 «СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Направление подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура и спорт

Профиль подготовки
Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Нальчик, 2024

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивное скалолазание» / составители: старший преподаватель Хатуев З.Х. - *Нальчик: КБГУ, 2024 - 32 с.*

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов очной (заочной) формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка», 5 семестра, 3 курса (очная форма обучения), 3 курс (заочная форма обучения).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «19» сентября 2017 г. № 940.

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.....	9
4.4. Практические занятия.....	10
4.5. Лабораторные занятия	11
4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	11
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	12
5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.	12
5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.	13
5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося.....	13
5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов.	13
5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине	14
5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине.....	14
5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.....	14
5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы (не предусмотрено программой)	14
5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Скалолазание» ..	14
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	16
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	17
7.1. Основная литература.....	17
7.2. Дополнительная литература	18
7.3. Периодические издания.....	18
7.4. Интернет-ресурсы	18
7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.....	18
7.5.1. Методические указания к практическим занятиям.	24
7.5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы	25
7.5.3 Методические рекомендации по написанию реферата	26
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	29
10. ПРИЛОЖЕНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивное 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 «Спортивное 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.

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 подобные 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
«Спортивное 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 «Спортивному скалолазанию»	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° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. - 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. Средства общефизической подготовки: Обще подготовительные упражнения: Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на	УК-7	Т

		<p>различные группы мышц.</p> <p>Мышцы рук.</p> <p>1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;</p> <p>2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).</p> <p>Мышцы ног:</p> <p>1) Приседание;</p> <p>2) Приседание на одну ногу;</p> <p>3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.</p> <p>Мышцы брюшного пресса:</p> <p>1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;</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 45 градусов;</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: «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, - бег на лыжах. <p>В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости».</p> <p>Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания: - разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения с партнёром; -упражнения с тренировочными приспособлениями: <p style="padding-left: 40px;">утяжелителями,</p> <p>верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.</p>		
3	Техническая	Основными задачами являются	УК-7	Т

	подготовка	<p>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 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 она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.</p> <p>4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся</p>		
--	------------	---	--	--

		в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса		
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; Развитие координации, скорости, сообразительности эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе; Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям скалолазания, целеустремленности, инициативности); Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям	УК-7	ПЗ

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2

Общая трудоемкость дисциплины составляет 60 часов

Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	5 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	60	60
Контактная работа (в часах):	30	30
Лекционные занятия (Л)		
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Семинарские занятия (СЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)	не предусмотрены	не предусмотрены
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):	30	30
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Реферат (Р)	5	5
Эссе (Э)	не предусмотрены	не предусмотрены
Контрольная работа (К)	5	5
Самостоятельное изучение разделов	10	10
Самоподготовка	10	10
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (ПК)	не предусмотрена	не предусмотрена
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	не предусмотрена	не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации	не предусмотрена	не предусмотрена

На изучение курса на заочной форме обучения отводится 60 часов, из них: контактная (аудиторная) работа 30 часов, в том числе практических занятий -30 часов; самостоятельная работа обучающегося, - 30 часа; прохождение промежуточной аттестации – не предусмотрено.

Таблица 2.1

Общая трудоемкость дисциплины составляет 60 часов

заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	3 курс	всего
Общая трудоемкость (в часах)	60	60
Контактная работа (в часах):	4	4
Лекционные занятия (Л)		
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Семинарские занятия (СЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)	не предусмотрены	не предусмотрены
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):	56	56
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Реферат (Р)	5	5
Эссе (Э)	не предусмотрены	не предусмотрены
Контрольная работа (К)	5	5
Самостоятельное изучение разделов	26	26
Самоподготовка	20	20
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (ПК)	не предусмотрена	не предусмотрена
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	не предусмотрена	не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации	не предусмотрена	не предусмотрена

4.3. Лекционные занятия

Таблица 3 Темы для лекционных занятий

№ п/п	Наименование лекционных занятий
	не предусмотрены

4.4. Практические занятия

Таблица 4 Темы практических занятий

№ п/п	Тема
1	Ознакомление с видом спорта Спортивное скалолазание. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию. Требования к одежде и инвентарю.
2	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП). Спортивное скалолазание, снаряжение, одежда, обувь.

3	Узлы (основные, вспомогательные). Правила вязки узлов. Ознакомление со скалодромом, правила поведения на скалодроме и рядом с ним.
4	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка скалолаза. Страховочная система. Беседка, грудная обвязка. Подбор и подгонка страховочной системы.
5	Ознакомление и работа с инвентарем и снаряжением (обвязка, веревка основная, репшнур, восьмерка, карабины страховочные, грузовые, зажим итд.)
6	Лазание на скалодроме - гимнастическая страховка. Общая физическая подготовка. Обучение вязке основных альпинистских узлов.
7	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.
8	
9	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение развитию быстроты у скалолаза.
10	Тактическая подготовка скалолаза. Подбор трассы. Работа на трассе. Работа на скалодроме.
11	Совершенствование техники работы рук. Распор, упор, трения. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.
12	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития общей выносливости. Лазание на скалодроме
13	Техническая подготовка скалолаза. Специальные упражнения на развитие силы пальцев.
14	Совершенствование работы ног при лазании. Техническая подготовка (специальная физическая подготовка).
15	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.

4.5. Лабораторные занятия

Таблица 5 Темы для лабораторных занятий

№ п/п	Наименование лабораторных работ
	не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 6 Темы для самостоятельного изучения разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пропаганда здорового образа жизни; 2. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь. 3. Негативное воздействие наркотиков. 4. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.

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 «Спортивное 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 «Спортивное 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° 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° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	40-55	55-65	65-75	75-85	85-100
9	Обратное отжимание	7	10	12	15	20

	(кол. раз) в течении 30 сек.					
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. Спортивное скалолазание в России.
2. Подбор оптимальных нагрузок для занятий Спортивное 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 «Спортивное 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 Спортивное 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.

5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).

5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).

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).

5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы (не предусмотрено программой)

5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Спортивное скалолазание»

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 элективной дисциплины по ФК и С «Спортивное скалолазание» является зачет. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих (см. приложение 2).

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

Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
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	Знать: особенности планирования рабочего и свободного времени; Уметь: оптимально сочетать физическую и умственную нагрузку; Владеть: навыками поддержания высокой умственной и физической работоспособности	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)
	УК-7.2. Способен выбирать здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Уметь: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)

		<p>подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <p>- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
	<p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <p>Особенности организации пропаганды нормы здорового образа жизни;</p> <p>Уметь:</p> <p>пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;</p> <p>Владеть:</p> <p>Навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни в профессиональной деятельности</p>	<p>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</p> <p>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</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>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7.2. Дополнительная литература

3. Куколевский Г. М. Врачебный контроль в физической культуре. - М.: Медицина, 1965.
4. Куколевский Г. М. Гигиена физкультурника. - М.: Медицина, 1971.
5. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб.2). -М.:
6. ЦДЮТур РФ, 1994.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. - 864 с. - (Профессия - тренер).
8. Петерсон Л.П. Травмы в спорте. - М.: ФиС, 1982.
9. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
10. Поломис К. Дети на отдыхе / Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.
11. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. - М.: Человек, 2011. - 160 с.
12. Спортивное скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки
13. для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. - М.: Советский спорт, 2006.
14. Тиунова О.В. Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена. Методические рекомендации - М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсультант, 2006. - 32 с.

7.3. Периодические издания

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

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.youtube.com/watch?v=sfbFaqDEyg0>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=3ZVudVgMG-M>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=DV0sH-6bJkU>
4. <http://www.youtube.com/watch?v=cR6NbTq96SQ>

Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2024-2025 уч.г.)

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ					
1.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний,	http://www.studmedlib.ru	ООО «Консультант студента»	Полный доступ (регистрация)

		включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	http://www.medcollege-lib.ru	(г. Москва) Договор №25КСЛ/08-2023 от 27.09.2023 г. Активен до 30.09.2024г.	по IP-адресам КБГУ)
2.	«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 №40КСЛ/03-2024 от 04.04.2024 г. Активен до 19.04.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
3.	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.	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №55/ЕП-223 от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы.	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №246ЕП/223 от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024г.	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	https://rusneb.ru/	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)
6.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК,	http://iprbookshop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

		2085 аудиоизданий.		срок предоставления лицензии: 12 мес.	
7.	ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностраннй)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностраннй» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	http://www.ros-edu.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №280/24 РКИ от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год	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://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №329/ЕП-223 От 23.10.2023 г. Активен по 31.10.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	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.	https://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №54/ЕП-223 От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	ЭР СПО «PROФобразование»	База данных электронных изданий учебной, учебно- методической и научной литературы для СПО	https://profspo.ru/	ООО «Профобразование» (г. Саратов) Договор №11634/24 PROF_FPU от 29.05.2024 г. Активен до 30.09.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ					
11.	ЭБД РГБ	Электронная библиотека диссертаций	https://diss.rsl.ru/	ФГБУ «РГБ» Договор №095/04/0014 от 30.01.2024 Активен до 31.12.2024	Авторизованн ый доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)

12.	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	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
13.	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-741/2023 от 06.10.2023 г. Активен до 31.10.2024г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
14.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prilib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)
15.	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

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программ-ного обеспечения	Кол-во
1.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты	Российская Федерация	12 месяцев	1300

	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)			
2.	Лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Российская Федерация	бессрочно	1300
3.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	1300
4.	Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД) Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64	Российская Федерация	бессрочно	2
5.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Сервер» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	5
6.	Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования Total Network Inventory 5 (100 устр.)	Российская Федерация	бессрочно	1
7.	Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL	США	12 месяцев	1
8.	Лицензия на 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	США	12 месяцев	5

9.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)	Российская Федерация	12 месяцев	1
10.	Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений Creative Cloud for enterprise All Apps Multiple Platforms Multi European Languages Education Device License	США	12 месяцев	50
11.	Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР) «Грация»	Российская Федерация	12 месяцев	8
12.	CRM-система Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт	Российская Федерация	12 месяцев	19
13.	Образовательная платформа Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engage	Российская Федерация	12 месяцев	116
14.	Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и визуализации данных на 500 пользователей. Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	США	12 месяцев	1
15.	Права на программное обеспечение средство разработки Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1 Year Term License	США	12 месяцев	34
16.	Права на программное обеспечение для работы с PDF-документами.	Российская Федерация	12 месяцев	15

	ABBYY FineReader 15 Business			
17.	Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета 1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка	Российская Федерация	12 месяцев	16
18.	Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой IDENT (годовая лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	1
19.	Лицензия на программное средство-видеоредактор Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition	Российская Федерация	бессрочно	70
20.	Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)	Российская Федерация	бессрочно	70
21.	Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажёр обучения английскому языку Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5	Российская Федерация	бессрочно	16
22.	Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для изучающих английский язык ABBYY Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	16
23.	Платформа для проведения вебинаров Vuebinar	Российская Федерация	12 месяцев	1

7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.

7.5 1. 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.

7.5.2. 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.

7.5.3 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. Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского 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 лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Биохимия человека» имеются презентации по всем темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

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

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

Реализация программы бакалавриата обеспечена необходимым комплектом следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:
лицензионное программное обеспечение:

Российское лицензионного ПО

№	Производитель	Наименование	лицензии
	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	лицензия
	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	лицензия

Зарубежное лицензионное ПО

№	Производитель	Наименование	лицензии
	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	лицензия
	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	лицензия
	MSAcademicEES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	лицензия
	MSAcademicEES	WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	Лицензия
	AdobeCreativeCloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	лицензия
	ABBYY	ABBYY FineReader	лицензия

свободно распространяемые программы:

Российское ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	Бесплатно
2.	Россия	7zip	Бесплатно
3.		Яндекс.Диск	Бесплатно

Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

№	Наименование	лицензии
1.	Web Browser - Firefox	Бесплатно
2.	Python	Бесплатно
3.	Eclipse	Бесплатно
4.	Apache OpenOffice	Бесплатно
5.	Mentimeter https://www.mentimeter.com/	Бесплатно
6.	Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests	Бесплатно
7.	Moodle https://moodle.org/?lang=ru	Бесплатно
8.	Kahoot! https://kahoot.com/	Бесплатно
9.	Flippity https://www.flippity.net/	Бесплатно
10.	Mindmeister https://www.mindmeister.com/ru	Бесплатно

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 невизуального 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 зачете/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.

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

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

9. 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.

Приложение 1

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивное скалолазание»
на _____ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры экономики и финансов протокол № ____ от " ____ " _____ 20 ____ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Шкала оценивания			
0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточный контроль

Шкала оценивания	
Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.

Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№п/ п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1-	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3б.	до 4б.
2-	Текущий контроль:	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	Ответ на 5 вопросов	от 0 до 15 б.	от 0 до 5 б.	от 0 до 5 б.	от 0 до 5 б.
	Полный правильный ответ	до 15 баллов	5 б.	5 б.	5 б.
	Неполный правильный ответ	от 3 до 15 б.	от 1 до 5 б.	от 1 до 5 б.	от 1 до 5 б.
	Ответ, содержащий неточности, ошибки	0б.	0б.	0б.	0б.
	Выполнение самостоятельных заданий (выполнение заданий, написание рефератов)	от 0 до 15 б.	от 0 до 5 б.	от 0 до 5 б.	от 0 до 5 б.
3-	Рубежный контроль	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	тестирование	от 0- до 12б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	Итого сумма текущего и рубежного контроля	до 70баллов	до 23б	до 23б	до 24б
	Первый этап (базовый уровень) – оценка «удовлетворительно»	не менее 36 б.	не менее 12б	не менее 12б	не менее 12 б
	Второй этап (продвинутый уровень) – оценка «хорошо»	менее 70 б. (51-69 б.)	менее 23 б	менее 23 б	менее 24б
	Третий этап (высокий уровень) - оценка «отлично»	не менее 70 б.	не менее 23б	не менее 23б	не менее 24б