

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной  
программы

 О.А. Молоканов  
« 16 » декабря 2024г.

Директор института

 О.И. Михайленко  
« 16 » декабря 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре  
Б1.В.ДВ.01.08 «Скалолазание»

Специальность

12.05.01 «Электронные и оптико-электронные приборы и системы  
специального назначения»

Специализация

Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и  
системы

Квалификация

Инженер

Форма обучения

очная

Нальчик 2024

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре (Скалолазание)»: Чеченов Б.Х., КБГУ, 2024. - 47 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по специальности 12.05.01 «Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения».

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 12.05.01 «Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения» №93 от 09.02.2018 г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	5
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	6
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	9
6. Нормативно-тестирующая часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.....	13
7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	14
8. Основная литература.....	17
9. Дополнительная литература.....	18
10. Периодические издания.....	18
11. Интернет-ресурсы.....	19
12. Методические указания к видам самостоятельной работы.....	20
13. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	20

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины** Элективные дисциплины по физической культуре «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, способностью 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 дисциплины направлены на:**

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

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре «Скалолазание» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 328 часов (на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Результат	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	знать:	Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ Основные понятия дисциплины.

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	уметь:	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. 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 (модуля)

Таблица 1. Содержание дисциплины Элективные курсы по физической культуре «Скалолазание»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
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).	К
2	Специальная физическая подготовка	В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). <i>Главной задачей</i> является научить учащихся развивать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.	К

**Средства общефизической подготовки:**

***Обще подготовительные упражнения:***

**Развитие силы** осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

***Мышцы рук.***

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

***Мышцы ног:***

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

***Мышцы брюшного пресса:***

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

***Мышцы спины:***

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

**В теоретическом блоке, изучаются темы:**

«Сила как физическое качество человека»,  
«Возникновение мышечной силы».

**Быстрота развивается с помощью:**

- 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).

**В теоретическом блоке, изучаются темы:**

«Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности».

**Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:**

- бег на длинные дистанции,

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба,</li> <li>- бег на лыжах.</li> </ul> <p><u>В теоретическом блоке, изучаются</u> темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости».</p> <p><b>Гибкость</b> 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: верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.</li> </ul>	
3	Техническая подготовка	<p>Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление,</li> <li>- первоначальное разучивание.</li> </ul> <p>•Техника работы рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) С крестные движения рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.</li> <li>2) Смена рук. Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку</li> <li>3) Хваты руками: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Закрытый хват (замок).</i> 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 <u>мышцы</u>.</li> <li>2. <i>Открытый хват.</i> 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</li> </ol> </li> </ol>	К

		<p>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. <i>Подхват.</i> 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. <i>Откидка.</i> 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>	
--	--	---	--

## Структура дисциплины «Прикладная физическая культура» направление «Скалолазание»

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 408 часов

Аттестация студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» проводится в форме зачета в каждом четном семестре обучения (2,4,6).

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1	2	3	4	5	6	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	68	68	68	68	68	68	408
<b>Контактная работа (в часах):</b>	34	34	34	36	34	34	206
Лекции (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	34	34	34	36	34	34	206
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Расчетно-графическое задание (РГЗ)							
Реферат (Р)							
Эссе (Э)							
Контрольная работа (К)							
Самостоятельное изучение разделов	25	25	25	23	25	25	148
Курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Курсовой проект (КП)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	9	9	9	9	9	54
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	заче т	зачет	зачет	

### 4.2 Практические занятия

Таблица № 3

1 курс 1 семестр

		Тема	Кол-во часов
1		Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.	2
2		Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.	1
3	1	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финишу.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	2
4	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение низкому старту и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1	1

		мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	
5	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	2
6	1	Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	1
7	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.	2
8	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.	1
9	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2
10	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	1
11	1	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.	2
12	1	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники броска.</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.	1
13	1	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	2

14	1	Обучение техники бега на длинные дистанции 2 км (ж), 3 км (м). <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i> 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).	1
15	1	Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финишу.</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.	2
16	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2 км (ж), 3 км (м). <i>Объединение всех фаз.</i> 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).	1
17	1	Ознакомление с видом спорта скалолазание. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию. Требования к одежде и инвентарю.	2
18	1	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП). Скалолазание, снаряжение, одежда, обувь.	1
19	1	Узлы (основные, вспомогательные). Правила вязки узлов. Ознакомление со скалодромом, правила поведения на скалодроме и рядом с ним.	2
20	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка скалолаза. Страховочная система. Беседка, грудная обвязка. Подбор и подгонка страховочной системы.	1
21	1,2	Ознакомление и работа с инвентарем и снаряжением (обвязка, веревка основная, репшнур, восьмерка, карабины страховочные, грузовые, зажим итд.)	2
22	1,2	Обучение лазанию со страховкой. Гимнастическая страховка. Нижняя страховка, верхняя страховка. Общая физическая подготовка.	1
23	1,3	Лазание на скалодроме - гимнастическая страховка. Общая физическая подготовка. Обучение вязке основных альпинистских узлов.	2
24	1,2	Обучение лазанию с верхней страховкой. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение спуска с верхней страховкой.	1
25	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Лазание с верхней страховкой. Лазание с нижней страховкой.	2
26	1,3	Общая физическая подготовка (ОФП). Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. Свободное лазание с нижней страховкой.	1
27	1,2	Ознакомление с инвентарем и снаряжением в полевых условиях. Правила поведения и лазания на естественных скалах. Общая физическая подготовка.	2

28	3	Меры безопасности на естественных скалах. Установка палатки. Обустройство бивуака. Общая физическая подготовка.	1
29	2,2	Обучение работе с веревкой (маркировка, хранение, использование). Обучение использованию вспомогательной веревке. ОФП.	2
30	1,2	Общая физическая подготовка. Техника страховки (нижняя, верхняя), самостраховка. Пробное занятие по страховке напарника.	1
31	1,2	Обучение работе рук при лазании. Техническая подготовка (специальная физическая подготовка).	2
32	1,2	Обучение работе ног при лазании. Техническая подготовка (специальная физическая подготовка).	1
33	1,2	Виды хватов (закрытый хват, открытый хват, подхват). Техническая подготовка. Специальные упражнения.	2
34	2	Обучение технике работы ног (разножка, лягушка, распор, накат на ногу). Техническая подготовка. Специальные упражнения.	1
35	5	Тестирование двигательных умений и навыков студентов.	2
36	5	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	1
Всего			<b>54</b>

### 1 курс 2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Обучение технике работы рук. Распор, упор, трения. Техническая подготовка. Специальные упражнения.	2
2	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.	1
3	1,2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.	2
4	1,2	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие гибкости скалолаза.	1
5	1,2	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение развитию гибкости скалолаза.	2
6	1,2	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение развитию ловкости, координации скалолаза.	1
7	1,2	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение развитию быстроты у скалолаза.	2
8	3	Техническая подготовка скалолаза. Специальные упражнения на развитие силы пальцев.	1
9	3	Техническая подготовка скалолаза. Специальные упражнения на развитие силы мышц рук.	2
10	2,3	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития общей выносливости. Лазание на скалодроме.	1
11	2,3	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие гибкости у скалолаза. Лазание на скалодроме.	2

12	3	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие силовой и специальной выносливости. Лазание на скалодроме.	1
13	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.	2
14	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бега по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	1
15	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование низкому старту и бега по прямой.</i> 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).	2
16	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	1
17	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	2
18	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. <i>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.</i> Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	1
19	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.	2
20	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование разбега и отталкивания.</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.	1
21	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование приземления и полетной фазы.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2

22	1, 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	1
23	1, 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2
24	1, 4	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.	1
25	1, 4	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники броска.</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.	2
26	1, 4	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	1
27	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование старта и бега по прямой.</i> 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).	2
28	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</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.	1
29	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> 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).	2
30	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1	1

		мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	
31	1	Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).	2
32	1	Приём нормативов ГТО: - Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	1
<b>Всего</b>			<b>48</b>

### 2 курс 3 семестр

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

		гимнастической скамье (см).	
7	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.	2
8	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.	2
9	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2
10	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2
11	1	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.	2
12	1	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники броска.</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.	2
13	1	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	2
14	1	Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i> 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).	2
15	1	Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</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.	2

16	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Объединение всех фаз.</i> 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).	2
17	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие взрывной силы скалолаза. Специальные упражнения.	2
18	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Соревнования по скалолазанию (ознакомление, правила судейства, виды соревнований).	2
19	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование работы рук, работы ног.	2
20	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование страховки на скалодроме.	2
21	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование само страховки. Работа на скалодроме.	2
22	2	Техническая подготовка скалолаза. Обучение спуска дюльфером с верхней страховкой.	2
23	2	Техническая подготовка скалолаза. Обучение работе с оттяжками. Работа на скалодроме.	2
24	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники страховки. Работа на скалодроме.	2
25	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники свободного лазания. Работа на скалодроме.	2
26	2	Техническая подготовка скалолаза. Имитация срывов на стене, правила работы при срыве. Имитация маятника. Работа рук и ног при срыве.	2
27	3	Общая физическая подготовка (ОФП). Ознакомление со скальным снаряжением и инвентарем используемым на естественных скалах (крючья, шлямбур, скальный молоток, шайба-штихта).	2
28	3	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение работе со сдвоенной веревкой. Работа на скалодроме.	2
29	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники лазания на скалодроме.	2
30	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники страховки. Работа на скалодроме.	2
31	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование работы рук и ног на скалодроме.	2
32	1,3	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие быстроты действий.	2
33	1,3	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование гибкости скалолаза.	2
34	1,4	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие ловкости координации.	2
35	5	Тестирование двигательных умений и навыков студентов.	2
36	5	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	2

<b>Всего</b>		<b>72</b>
--------------	--	-----------

**2 курс 4 семестр**

<b>№ занятия</b>	<b>№ раздела</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	1	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие силы.	2
2	1	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие общей выносливости.	2
3	1	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие силовой и специальной выносливости.	2
4	1,2	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование силы.	2
5	1,2	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование общей выносливости.	2
6	2	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование силовой и специальной выносливости.	2
7	3	Тактическая подготовка скалолаза. Подбор трассы. Работа на трассе. Работа на скалодроме.	2
8	2	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники лазания. Ознакомление с новыми приемами лазания. Специальные упражнения (скрутка, флаги, разножка).	2
9	2	Техническая подготовка скалолаза. Полиспас (обучение вязке наладки).	2
10	3	Обучение подъема пострадавшего при помощи полиспаса.	2
11	3	Обучение правилам переноса пострадавшего подручными средствами.	2
12	3,4	Обучение правилам оказания первой помощи пострадавшему и его транспортировка.	2
13	1	Совершенствование техники 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.	2
14	1	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	2
15	1	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование низкому старту и бега по прямой.</i> 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).	2

16	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	2
17	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	2
18	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. <i>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.</i> Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	2
19	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.	2
20	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование разбега и отталкивания.</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.	2
21	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование приземления и полетной фазы.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2
22	1, 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2
23	1, 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2
24	1, 4	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.	2
25	1, 4	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (м), 700 г (м). <i>Совершенствование техники броска.</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.	2

26	1, 4	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	2
27	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование старта и бега по прямой.</i> 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).	2
28	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</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.	2
29	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> 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).	2
30	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i> 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).	2
31	1	Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).	2
32	1	Приём нормативов ГТО: - Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	2
<b>Всего</b>			<b>64</b>

### 3 курс 5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.	2
2	1	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.	2
3	1	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	2
4	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	2
5	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	2
6	1	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	2
7	1	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.	2
8	1	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.	2
9	1	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2

10	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2
11	1	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.	2
12	1	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники броска.</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.	2
13	1	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.	2
14	1	Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i> 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).	2
15	1	Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение техники бега по повороту и финишу.</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.	2
16	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Объединение всех фаз.</i> 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).	2
17	2	Узлы (основные, вспомогательные). Правила вязки узлов.	2
18	2	Совершенствование работы со скалодромом, правила поведения на скалодроме и рядом с ним.	2
19	1,2	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка скалолаза. Страховочная система. Беседка, грудная обвязка. Подбор и подгонка страховочной системы.	2
20	3,4	Совершенствование работы с инвентарем и снаряжением (обвязка, веревка основная, репшнур, восьмерка, карабины страховочные, грузовые, зажим итд.)	2
21	2	Совершенствование лазания со страховкой. Гимнастическая страховка. Нижняя страховка, верхняя страховка. Общая физическая подготовка.	2

22	1,4	Лазание на скалодроме - гимнастическая страховка. Общая физическая подготовка. Совершенствование вязки основных альпинистских узлов.	2
23	2,4	Совершенствование лазания с верхней страховкой. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование спуска с верхней страховкой.	2
24	1,5	Общая физическая подготовка (ОФП). Лазание с верхней страховкой. Лазание с нижней страховкой.	2
25	1,4	Общая физическая подготовка (ОФП). Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. Свободное лазание с нижней страховкой.	2
26	2,5	Совершенствование работы с инвентарем и снаряжением в полевых условиях. Правила поведения и лазания на естественных скалах. Общая физическая подготовка.	2
27	2,2	Меры безопасности на естественных скалах. Установка палатки. Обустройство бивуака. Общая физическая подготовка.	2
28	2,3	Совершенствование работы с веревкой (маркировка, хранение, использование). Совершенствование использования вспомогательной веревки. ОФП.	2
29	1,4	Общая физическая подготовка. Техника страховки (нижняя, верхняя), самостраховка. Занятие по страховке напарника.	2
30	2,3	Совершенствование работы рук при лазании. Техническая подготовка (специальная физическая подготовка).	2
31	2,3	Совершенствование работы ног при лазании. Техническая подготовка (специальная физическая подготовка).	2
32	5	Виды хватов (закрытый хват, открытый хват, подхват). Техническая подготовка. Специальные упражнения.	2
33	2,2	Совершенствование техники работы ног (разножка, лягушка, распор, накат на ногу). Техническая подготовка. Специальные упражнения.	2
34	2,3	Совершенствование техники работы рук. Распор, упор, трения. Техническая подготовка. Специальные упражнения.	2
35	5	Тестирование двигательных умений и навыков студентов.	2
36	5	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	2
<b>Всего</b>			<b>72</b>

### 3 курс 6 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.	2
2	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.	2

3	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие гибкости скалолаза.	2
4	1,2	Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование развития гибкости скалолаза.	2
5	1,3	Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование развития ловкости, координации скалолаза.	2
6	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование развития быстроты у скалолаза.	2
7	1, 4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	2
8	1, 4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.	2
9	1, 4	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. <i>Предварительный результат.</i> Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	2
10	1, 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</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.	2
11	1, 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Предварительный результат.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.	2
12	1, 4	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Предварительный результат.</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.	2
13	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> 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).	2
14	1, 4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i>	2

		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).	
15	1	Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).	2
16	1	Приём нормативов ГТО: - Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	2
<b>Всего</b>			<b>32</b>

## 5. Образовательные технологии

Учебный процесс происходит с использованием разнообразных активных общепедагогических и специфических методов физического воспитания. Все методы классифицируются на методы организации деятельности обучающихся, методы обучения (в том числе двигательным действиям), методы развития двигательных способностей, методы воспитания и методы оценки успеваемости.

Практические занятия проводятся на основе реализации метода обучения действием: формируются однородные по полу и развитию группы; каждое практическое занятие проводится по своему алгоритму; применяются словесные методы (рассказ, объяснение, анализ) и наглядные (образцовый показ отдельных упражнений и их элементов, применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений). Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, используются методы целостно-конструктивные и расчленено-конструктивные. Для развития физических качеств используются непрерывные и интервальные методы.

### 6. Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации (контролируемые компетенции УК-7):

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

### КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Код и	Код и	Дисциплина	Результаты
-------	-------	------------	------------

наименование компетенции	наименование индикатора		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выявление степени влияния средств и методов физической культуры на уровень физической подготовленности и состояние здоровья</p>	<p>Физическая культура и спорт</p>	<p><u>Знать:</u> основы применения средств и методов физической культуры</p>
			<p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности</p>
			<p><u>Владеть:</u> средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья</p>
	<p>УК-7.2. Выявление степени влияния избранного вида спортивной деятельности на уровень физической подготовленности и состояние здоровья</p>	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p>	<p><u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности</p>
			<p><u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности</p>
			<p><u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>

	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт  Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни
			<u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

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

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. (см. приложение № 1)

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.

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

	положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	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

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов  
по ОФП и СФП в баллах**

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)	челночны й бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

1. Вис на планке 3 см.
2. Подтягивания в висе на планке 3 см. кол-во раз
3. Вис на согнутых под углом 90° руках на перекладине, с
4. Вис на одной согнутой руке (сумма), с (для продвинутых)
5. Подтягивания в висе на перекладине 10 раз в максимальном темпе, с
6. Подъем прямых ног к перекладине за 10 с, кол-во раз
7. Прыжок в высоту: по Абалакову (Приложение №3), ставя отметки на стене (для всех одинаково), см
8. Проба Ромберга №3, с (Приложение №2)
9. Выпрыгивания, кол-во раз без нарушения техники
10. Вставание из глубокого наклона на колени 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 руки 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.

## **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1. Основная литература**

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1-е изд.) учебник. - М.: Академия, 2013.  
[https://rusneb.ru/catalog/000200\\_000018\\_RU\\_NLR\\_bibl\\_1962669/?ysclid=m3r39yln4a760432407](https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_bibl_1962669/?ysclid=m3r39yln4a760432407)
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Физическая культура и спорт. Курс лекций [Текст]: учебное пособие/А.В. Шевченко, А.Н. Коноплева и др. – Нальчик: каб.-Балк. Ун-т, 2017. – 231 с.  
[https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_009619685/?ysclid=m3r382t2ht638774120](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_009619685/?ysclid=m3r382t2ht638774120)

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие, изд. 3-е. – М., 2013.  
[https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_02000013002/?ysclid=m3r3bb5huk103099165](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_02000013002/?ysclid=m3r3bb5huk103099165)
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013.  
[https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_02000006839/?ysclid=m3r3c14i2x765299278](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_02000006839/?ysclid=m3r3c14i2x765299278)
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013. [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_005516113/?ysclid=m3r3cobcbu237092214](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_005516113/?ysclid=m3r3cobcbu237092214)
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие, изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
6. Муллер А.Б, Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.  
[https://rusneb.ru/catalog/000200\\_000018\\_RU\\_NLR\\_bibl\\_1967773/?ysclid=m3r3da968e156959602](https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_bibl_1967773/?ysclid=m3r3da968e156959602)
7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.  
[https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_009840267/?ysclid=m3r3e6etrz857604012](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_009840267/?ysclid=m3r3e6etrz857604012)

### **7.3 Периодические издания**

1. Журнал «Вестник АмГУ» Выпуск 74, 2016 с. 133-135

### **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
<b>РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ</b>					
1)	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) Договор №55/ЕП-223 от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
2)	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» Договор №101/НЭБ/166 6-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Авторизованный доступ с АРМ библиотек и (ИЦ, ауд.№115)
3)	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г. срок	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

				предоставления лицензии: 12 мес.	
4)	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) Договор №54/ЕП-223 От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г.	Полный доступ (регистрац ия по IP- адресам КБГУ)
<b>РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ</b>					
5)	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» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
6)	Президентска я библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственност и, русскому языку и праву	<a href="http://www.prlib.ru">http://www.prlib.ru</a>	ФГБУ «Президентска я библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт- Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизова нный доступ из библиотек и (ауд. №115, 214)
7)	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты +	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без	Доступ по IP-адресам КБГУ

	зарубежье	аналитика из 600 изданий по 53 отраслям		официального договора)	
--	-----------	---	--	------------------------	--

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: справочная правовая система «Гарант», справочная правовая система «КонсультантПлюс».

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

### **Упражнения для развития общей выносливости**

Общая выносливость - способность к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Общая выносливость - это совокупность функциональных возможностей скалолаза.

Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать трекинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Выносливость и иммунитет»

### **Упражнения для развития силовой и специальной (восстанавливаемости) выносливости**

Силовая выносливость (резистанс) - способность преодолевать значительные участки лазательного маршрута, на которых нет возможности отдохнуть, постоянно преодолевая накапливающуюся усталость.

Лазание боулдеринга 4х4. Лазание трудных трасс на скорость без «стряхивания» рук.

Висы на планке:

- 6 серий по 6 висов по 15 с - отдых между висами-10 с, между сериями- 90 с;
- 4 серии по 4 вися по 30 с - отдых между висами-15 с, между сериями-3 мин.

Подтягивания:

- 6 серий по 6 подходов по 3-4 повторений - отдых между подходами-10 с, между сериями-90 с;
- 4 серии по 4 подхода по 6-8 повторений - отдых между подходами-15 с,

между сериями-3 мин;

- 4 серии по 4 подхода по 12-16 повторений - отдых между подходами- 30 с, между сериями-4-5 мин.

Специальная выносливость (восстанавливаемость) - это способность восстанавливать работоспособность мышц по ходу лазания или в местах отдыха.

Лазание длинных трасс средней сложности продолжительное время с отдыхом на трассе:

- 4-6 подходов лазания по 15-20 минут с отдыхом между подходами 15 минут, чередуя лазание по легким участкам с лазанием по участкам «резистансного» характера;
- 3-4 серии с отдыхом между сериями 10-12 мин интервального лазания длинных трасс - 60-80 движений - 4 подхода с отдыхом 5-6 мин.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Виды выносливости», «Особенности тренировок на выносливость», «Выносливость и интервальная тренировка».

### **Упражнения для развития силы**

Развитие силы осуществляется с помощью упражнений на различные группы мышц с отягощениями и без.

*Мышцы рук:*

- 1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) сгибание разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

*Мышцы ног:*

- 1) приседания;
- 2) приседания на одну ногу;
- 3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

*Мышцы брюшного пресса:*

- 1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками

пальцев ног (ноги прямые);

3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;

4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища.

*Мышцы спины:*

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа

*Сила пальцев рук:* подтягивания и висы на кампусборде и фингерборде;

Также все группы мышц развиваются при лазании боулдеринговых проблем.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Методы развития силы: изометрический, концентрический, эксцентрический, плиометрический, изокинетический, переменных сопротивлений».

### **Упражнения для развития взрывной силы**

Скоростная (взрывная) сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления.

Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощением (использовать с осторожностью) и без, прыжки с высоты, прыжковые упражнения и комплексы перечисленных тренировочных средств.

Прыжки (джампинг) во время лазания боулдеринговых трасс.

*Внимание! Детям не следует выполнять взрывные упражнения на одних руках из-за большой травмоопасности.* Следует выполнять с поддержкой партнером или с использованием опоры для ног.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Способы развития силовых способностей».

### **Упражнения для развития быстроты**

Под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат.

Быстрота развивается с помощью следующих упражнений:

- бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта с максимальной

скоростью;

- прыжки в высоту;
- прыжки в длину;
- многоскоки;
- прыжки через скакалку с максимальной скоростью;
- прыжки на гимнастической лестнице;
- лазание на скорость по знакомой и незнакомой трассе;
- отработка реакции на стартовый сигнал при лазании на скорость. В

теоретическом блоке могут изучаться темы: «Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей».

### **Упражнения для развития ловкости**

Ловкость - способность человека к осуществлению сложных координированных движений.

Развитию ловкости хорошо способствуют спортивные и подвижные игры, сочетание каких-либо акробатических упражнений, прыжки на батуте, бег с препятствиями, гимнастические упражнения на снарядах, жонглирование мячиками, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие.

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Специальная ловкость скалолаза».

### **Упражнения для развития гибкости**

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой, абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, в процессе выполнения сгибания-разгибания, наклонов, поворотов, махов, вращений, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

В теоретическом блоке могут изучаться темы: «Специальная гибкость скалолаза».

## Упражнения на тренажерах для пальцев

Специальная сила пальцев развивается во время висов и подтягиваний на зацепках различных размеров:

- статические висы на планке кампусборда;
- подъем по планкам кампусборда с опорой и без опоры ногами;
- висы на различных зацепках фингерборда без утяжеления, с

утяжелением;

-выполнение последовательности одинаковых движений

на системборде.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Виды тренажеров для пальцев: кампусборды, фингерборды, системборды».

### Техника лазания

**Постановка ног.** Правильная постановка ног. Бесшумность. Точность. Контроль силы давления ногами на зацепку. Виды зацепок для ног. Особенности постановки ног на мизера. Использование носка и пятки. Лазание с использованием различных видов зацепок для ног. Упражнение «тихие ноги»: лезть по трассе бесшумно. Взгляд на ноги, движения плавные, точные. Если возникает необходимость поправить ногу или при постановке слышен шум, фиксируется ошибка.

**Равновесие. Инициирование движения.** Понятие о равновесии. Виды равновесия. Общий центр масс. Распределение веса тела между опорными точками. Перенос веса тела. Точки начала движения в теле человека. Выполнение лазательных движений с использованием различных точек инициации: от колена вышестоящей ноги, от колена нижестоящей ноги, от бедер и таза, с использованием «переключения» между различными точками инициации.

**Скрутка.** Понятие о приёме. Целесообразность применения приема в процессе лазания. Скрутка - приём, выполняемый преимущественно на нависании, обеспечивающий выигрыш в силе и помогающий достать более удалённую зацепку.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Опущенное колено (разножка).** Понятие о приёме. Целесообразность применение приёма в процессе лазания. Опущенное колено - приём, обеспечивающий выигрыш в силе и помогающий достать более удалённую зацепку.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

**Флаги.** Понятие о приёме. Внешний флаг. Внутренний флаг. Целесообразность применение приёмов в процессе лазания. Флаг - приём, обеспечивающий стабильное положение тела на стене при наличии точки опоры только для одной ноги, при этом вторая нога противодействует вращению тела.

Выполнение приема изолированно, при пролезании коротких учебных трасс, в процессе лазания по длинным трассам.

### **Техника преодоления различных форм рельефа с верхней и нижней страховкой**

Правила организации верхней страховки. Правила организации нижней страховки. Правила осуществления верхней и нижней страховки. Техника безопасности.

Лазание с верхней и нижней страховкой по различным формам рельефа (вертикаль, нависание, потолки) с использованием технических приемов лазания.

### **Сокращенный словарь терминов используемых в процессе обучения.**

*Беседка, обвязка* - страховочный пояс .

*Боулдеринг* - вид соревнований. Короткие су пер сложные трассы протяженностью не более

*Бонус* - Промежуточный финиш на коротких супер сложных трассах.

*Булинь*- вид вязки узла. Применяется для привязывания веревки к беседке.

*Выкат (накат)*- способ с помощью которого необходимо встать на зацеп.

*Дюльфер* - вид спуска. Лезущий спускается с маршрута с помощью перильной веревки и спускового устройства определенным способом.

*Спусковуха, восьмерка* - приспособление для спуска по веревки и страховки напарника.

*Веревка* - используется для страховки. Диаметр 10-12 мм., прочность при рывке от 1000 до 1500 кг.

*Восьмерка*- вид вязки узла. Применяется для привязывания веревки к беседке или к чему либо.

*Зацеп*- выступ в скале, за который можно взяться или поставить ногу.

*Крюк, шлямбур* - металлическое приспособление для забивания в скалу при организации страховки.

*Кисет, мешочек* - небольшой мешочек для магнезии, который привязывается на спине к поясу.

*Магнезия* - спортивный порошок ,используется для того чтобы не проскальзывали руки на зацепах.

*Микруха, подхват, щепок*, - виды зацепов по их видам нагрузки.

*Маркировка* - 1. сматывание веревки различными способами;

2. Ограничительные линия на скальных трассах за которые нельзя вы- лазить.

*Оттяжка* - сшитое из трубчатой стропы или связанное из веревки кольцо, в него вщелкиваются карабины. Применяется для организации страховки.

*Распор. Упор. Трение* - виды постановки ног или рук в зависимости от рельефа.

*Решинур* - вспомогательная веревка диаметром от 4 до 8 мм и прочностью не более 600 килограмм.

*Скальники* - специальная обувь для занятия скалолазанием.

*Самостраховка* - закрепление на скале в крюке с помощью оттяжки или карабина. После закрепления лезущий не нуждается в страховке.

### **Организация безопасности**

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, в близи 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.

**7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы**

Не предусмотрено программой.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в

электронную информационно-образовательную среду КБГУ:

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя:

- **Учебная аудитория для проведения учебных занятий – 247.** Оснащена оборудованием и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, интерактивная доска, доска стационарная). Комплект учебной мебели – 24 посадочных места.

- **Помещение для самостоятельной работы – 115 электронный читальный зал №1.** Оснащен комплектом учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ 28 посадочных мест. Компьютерная техника обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда КБГУ обеспечивают доступ (удаленный доступ) обучающимся, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

- **Игровой зал – 14, 15 ауд.** (Физкультурно-спортивный комплекс). Спортивное оборудование и инвентарь: скалодром, карабины, страховочные канаты, жумары, веревки, скакалки, гимнастические коврики.

Для проведения занятий имеется необходимый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

лицензионное программное обеспечение:

1. Антивирусное средство для защиты ПК (продление) Kaspersky Endpoint Security.
2. Система оптического распознавания текста (продление) SETERE OCR
3. Многофункциональный редактор (продление) Content Reader PDF 15 Business.
4. РЕД ОС. Техническая поддержка для образовательных учреждений на 1 год. Конфигурация: Сервер. Стандартная редакция. Базовый уровень.
5. РЕД ОС. Техническая поддержка для образовательных учреждений на 1 год. Конфигурация: Рабочая станция. Стандартная редакция. Базовый уровень.
6. Российский кроссплатформенный пакет приложений для совместной работы с офисными документами Р7-Офис.
7. Многофункциональный кроссплатформенный графический редактор AliveColors Business.
8. Комплекс программ автоматизации решения задач конструкторско-технологической подготовки производства и бизнес-процессов САПР Грация.
9. Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы Spider Project Professional.
10. Программный продукт, основанный на исходном коде свободного проекта Wine, предназначенный для запуска Windows-приложений на операционных системах семейства Linux.

свободно распространяемые программы:

7Zip;

DjVu Plug-in;

Система локальной сети КБГУ предоставляет возможность одновременной работы большого количества пользователей как в локальной сети вуза, так и через сеть «Интернет» с соблюдением требований информационной безопасности и ограничением доступа к информации. Электронная информационно – образовательная среда КБГУ позволяет осуществлять работу обучающихся из любой точки доступа, в том числе извне вуза.

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные

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

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

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

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

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

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

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

а) для слабовидящих:

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

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

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть 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.

**9. Лист изменений (дополнений)**

**в рабочую программу по дисциплине «.....» по направлению подготовки  
(специальности, программе) на \_\_\_\_\_ учебный год**

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

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

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

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

**Заведующий кафедрой**

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата

Согласовано\*:

Заведующий отделом комплектования  
научной библиотеки \_\_\_\_\_

*личная подпись расшифровка подписи дата*