МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Вятский государственный университет» (ВятГУ) г. Киров

Утверждаю Начальник К.А. Курагина управления дополнительного образования международной деятельности степень, звание, ФИО № регистрации Рабочая программа по дисциплине Обучение основам скалолазания наименование дисциплины (модуля) Дополнительная общеобразовательная Регистрационный номер программа Обучение основам скалолазания наименование Структурное подразделение-УСК ВятГУ разработчик Наименование

Лист согласования рабочей программы по дисциплине (модулю)

	Обучение основам скалолазания	
	наименование дисциплины (модуля)	
Дополнительная общеобразовательная программа	Обучение основам скалолазания	
	наименование	1 1
Формы обучения	очная	
	наименование	
Разработчики РП	инструктор по альпинизму 3-й категории, мастер сп альпинизму Пантюхин Лев Владимирович степень, звание, ФИО	юрта по
	степень, звание, ФИО	

Цели и задачи, решаемые дисциплиной (модулем)

Цель дисциплины	Создание условий для формирования у обучающихся		
	предметных/непредметных способностей, личностных качеств через		
	занятие спортивным скалолазанием.		
Задачи	• Достижение обучающимися уровня физической подготовленности		
дисциплины	в соответствии с требованиями данной программы;		
	• Овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;		
	• Формирование образа здоровой жизни у учащихся, через		
	систематические занятия скалолазанием;		
	• Воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и		
	ответственности;		
	• Удовлетворение познавательных интересов и развитие		
	познавательных, творческих способностей обучающихся.		

Планируемые результаты обучения (характеристика формируемых компетенций)

Компетенция УК-1

Romine Tempina v It I		
Способность к сложнок	оординационным двигательным д	ействиям на основе базовой
техники скалолазания		
Знает	Умеет	Владеет
Основы техники	Правильно использовать	Техникой верхней
безопасности при	специальное (скалолазное)	страховки;
занятии скалолазанием;	снаряжение;	Техническими приемами
Технические приемы	Передвигаться по скальному	передвижения по
передвижения по	рельефу с использованием	вертикальному скальному
вертикальному	техники работы рук и ног.	рельефу.
скальному рельефу.		

Компетенция УК-2

Rominer enights of the			
Способность использоват	гь на практике новые знания и наві	ыки	
Знает	Умеет	Владеет	
Упражнения	Передвигаться по различным	Техникой нижней	
специальной	видам естественного и	страховки.	
физической подготовки	искусственного скального	Техническими приемами	
и методику их	рельефу.	передвижения по	
выполнения.	Безопасно организовывать на	нависающему скальному	
Технические приемы	стенде и естественном рельефе	рельефу	
передвижения по	верхнюю и нижнюю страховку.	F 13	
нависающему	Планировать прохождение		
скальному рельефу.	скалолазных трас (маршрутов).		

Учебно-тематический план

	Общий объем	Аудиторная нагрузка, часов				
Наименование раздела и темы дисциплины	(трудоемкость), часов	Всего	Лекций	Практических (семинарских) работ	Лабораторных работ	Самостоятельная работа
1. Техника безопасности в скалолазании. Техника верхней страховки в скалолазании.	2	2	-	2	-	-
2. Основные технические приемы при лазании на вертикальном рельефе.	2	2	-	2	-	-
3. Техника нижней страховки в скалолазании.	2	2	-	2	-	-
4. Основные технические приемы при лазании на нависающем рельефе.	2	2	-	2	-	-
ИТОГО	8	8	-	8	-	-

Содержание дисциплины и отдельных занятий

Наименование темы	Наименование и содержание тем (занятий)	Трудоемкость, часов	Форма текущего контроля
	Лекции		
1. Техника безопасности в	Практики, семинары	2	
скалолазании. Техника верхней	Лабораторные работы	-	
страховки в скалолазании.	Самостоятельная работа		
	Лекции		
2. Основные технические приемы при	Практики, семинары	2	
лазании на вертикальном рельефе.	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа		
	Лекции		
3. Техника нижней страховки в	Практики, семинары	2	
скалолазании.	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа		
	Лекции		
4. Основные технические приемы при	Практики, семинары	2	
лазании на нависающем рельефе.	Лабораторные работы	4)	
	Самостоятельная работа		
	Зачет		
Проведение промежуточной	Подготовка к зачету		
аттестации	Экзамен		
	Подготовка к экзамену		
	ИТОГО		
		8	

Описание применяемых образовательных технологий

Наименование тем (занятий)	Применяемые образовательные
 Техника безопасности в скалолазании. Техника верхней страховки в скалолазании. Основные технические приемы при 	технологии (активные и интерактивные) Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
лазании на вертикальном рельефе.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
3. Техника нижней страховки в скалолазании.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
4. Основные технические приемы при лазании на нависающем рельефе.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)

По данной дисциплине учебным планом не предусмотрено использование активных и интерактивных технологий.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебная литература (основная)

- 1) Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978г.
- 2) Платонов В. Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987г.
- 3) Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., ФиС., 1987г.
- 4) Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, 2001г.
- Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков.
 Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004г.
- 6) Довженко Н.И. От скал к скалодромам спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004г.
- 7) Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
- 8) Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
- 9) Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год), Челябинск, 2012г.
- 10) Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. М.: Эксмо, 2017
- 11) Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. М.: Гранд-Фаир, 2017

Ресурсы в сети Интернет

- 1) https://c-f-r.ru официальный сайт Федерации скалолазания России
- 2) https://mountain.ru
- 3) https://rick.ru
- 4) https://alpclub.ur.ru
- 5) https://vk.com/clubds332

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Номер аудитории
Лекции	
Практики	Большой спортивный зал уч. Кор. №9, скалодром

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования	
Скалодром	
Маты страховочные	
Веревки статические страховочные	
Веревки динамические страховочные	
Оттяжки с карабинами	
Системы страховочные	
Карабины	
Страховочные устройства	
Скальные туфли	

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень программного обеспечения
Перечень информационных справочных систем

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ Приложение к рабочей программе по дисциплине (модулю)

Обучение основам скалолазания			
наименование дисциплины (модуля)			
Регистрационный номер			
Обучение основам скалолазания			
наименование			
УСК ВятГУ			
	Регистрационный номер Обучение основам скалолазания наименование		

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

Этап: Промежуточная аттестация по дисциплине в виде зачета

Результаты контроля знаний на данном этапе оцениваются по следующей шкале с оценками: Оценка (зачтено, не зачетено)

Оценка	Критерий оценивания			
Оцепка	знает	умеет	владеет	
Зачтено	Основы техники безопасности при занятии скалолазанием; Сформированные но содержащие отдельные пробелы по техническим приемам передвижения по вертикальному скальному рельефу.	Правильно использовать специальное (скалолазное) снаряжение. в умении передвигаться по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног.	Техникой верхней страховки; В целом успешные, но содержание отдельные пробелы по техническими приемами передвижения по вертикальному скальному рельефу.	

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

Этап: Промежуточная аттестация

Развиваемое физическое качество	Компетен -ции	Вид вопроса	Уровень сложнос ти	Элементы усвоения	Кол-во ответо в
Скоростные качества Ноноши, мужчины: Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с) Девушки, женщины: Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)	УК-1	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1
Скоростно-силовые качества Ноноши, мужчины: -Прыжок в длину с места (не менее 100 см) -Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) Девушки, женщины: Прыжок в длину с места (не менее 85 см)	УК-1	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1
Силовые качества Ноноши, мужчины: Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз) Девушки, женщины: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	УК-2	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1

Силовая выносливость НОноши, мужчины: -Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) -Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с) Девушки, женщины: -Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) -Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с) Координация	УК-2	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1
Юноши, мужчины: -Челночный бег 3х10 м (не более 11 с) -Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см) Девушки, женщины: -Челночный бег 3х10 м (не более 12 с) -Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	УК-2	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1