МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Руководитель структурного подразделения 20.08.2018 (дата) _____ (подпись) Муходанова Е.А. (степень, звание, ФИО)

№ регистрации 01-04-2018-0197-0162

Рабочая программа по дисциплине
Скалолазание

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная общеобразовательная программа

Регистрационный номер
Скалолазание
наименование

Структурное подразделение-разработчик

Спортивно-оздоровительный клуб ВятГУ
Наименование

Киров, 2018 г.

Лист согласования рабочей программы по дисциплине (модулю)

Скалолазание

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная общеобразовательная программа — Скалолазание

наименование

Формы обучения — очная

наименование

Разработчики РП

Сабанцев Иван Александрович,
инструктор по скалолазанию,
II спортивныйразряд по альпинизму

степень, звание, ФИО

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 дисциплины	•·Достижение обучающимися уровня физической подготовленности 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

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

Компетенция УК-2

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

Учебно-тематический план

Наименование раздела и темы дисциплины	Общий объем (трудоемкость), часов	Аудиторная нагрузка, часов				Самостоятельная работа
		Всего	Лекций	Практических (семинарских) работ	Лабораторных работ	
1. Введение в скалолазание. Техника безопасности в скалолазании. Техника верхней страховки в скалолазании.	10	10	2	8	-	-
2. Основные технические приемы при лазании на вертикальном рельефе.	34	34	2	32	-	-
3. Общефизическая подготовка скалолаза	24	24	2	22	-	-
4. Специальная физическая подготовка скалолаза	26	26	4	22	-	-
5. Технико-тактическая подготовка скалолаза	14	12	4	10	-	-
6. Техника нижней страховки в скалолазании.	26	24	4	22	-	-
7. Основные технические приемы при лазании на нависающем рельефе.	26	26	4	22	-	-
ИТОГО	**160**	**160**	**22**	**138**	**-**	**-**

Содержание дисциплины и отдельных занятий

Наименование темы	Наименование и содержание тем (занятий)	Трудоемкость,часов			Форма текущего контроля
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1. Введение в скалолазание. Техника безопасности в скалолазании. Техника верхней страховки в скалолазании.	Введение в скалолазание. Техника безопасности в скалолазании. Техника верхней страховки в скалолазании: - завязывание узла «восьмерка», для лазания с верхней страховкой; - техникой страховки с верхней веревкой; - техникой самостраховки (правильное падение)	2	8		
2. Основные технические приемы при лазании на вертикальном рельефе.	Основные технические приемы при лазании на вертикальном рельефе. с использованием техники работы рук и ног: - передвижение вверх, - передвижения траверсом, - передвижения лазанием вниз, - лазание враспор.	2	32		
3. Общефизическая подготовка скалолаза.	Общефизическая подготовка скалолаза, основные упражнения и техника их исполнения.	2	22		
4. Специальная физическая подготовка скалолаза	Специальная физическаяподготовка скалолаза, основные упражнения и техника их исполнения.	4	22		
5. Технико-тактическая подготовка скалолаза	Технико-тактическая подготовка скалолаза для участия в соревнованиях.	4	10		

6. Техника нижней страховки в скалолазании.	Техника нижней страховки в скалолазании: - как правильно и безопасно выдавать и выбирать веревку при страховке; - как плавно и безопасно останавливать падение при срыве; - как занимать безопасную позицию для страховки.	4	22		
7. Основные технические приемы при лазании на нависающем рельефе.	Основные технические приемы при лазании на нависающем рельефе. с использованием техники работы рук, ног и корпуса: - передвижение вверх, - передвижения траверсом, - передвижения лазанием вниз, - лазание враспор.	4	22		
Проведение промежуточной аттестации	Сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.				
	ИТОГО	22	138		

Описание применяемых образовательных технологий

Наименование тем (занятий)	Применяемые образовательные технологии (активные и интерактивные)
1. Введение в скалолазание. Техника безопасности в скалолазании. Техника верхней страховки в скалолазании.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
2. Основные технические приемы при лазании на вертикальном рельефе.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
3. Общефизическая подготовка скалолаза	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
4. Специальная физическая подготовка скалолаза	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
5. Технико-тактическая подготовка скалолаза	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
6. Техника нижней страховки в скалолазании.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
7. Основные технические приемы при лазании на нависающем рельефе.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебная литература (основная)

1)Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: Фи С, 1977г.
2)Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978г.
3)Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС. 1985г.
4)Платонов В. Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987г.
5)Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., ФиС., 1987г .
6)Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
7)Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, 2001г.
8)Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004г.
9)Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону.,2004г.
10) Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
11) Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
12) Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год),Челябинск, 2012г.

Ресурсы в сети Интернет

1)https://c-f-r.ru - официальный сайт Федерации скалолазания России
2)2. https://mountain.ru
3)3. https://rick.ru
4)4. https://alpclub.ur.ru
5)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
Ноутбук
Скалодром
Маты страховочные
Веревки статические страховочные
Веревки динамические страховочные
Оттяжки с карабинами
Системы страховочные
Карабины
Страховочные устройства
Скальные туфли

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

Скалолазание

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная общеобразовательная программа

Регистрационный номер

Скалолазание

наименование

Структурное подразделение-разработчик

Спортивно-оздоровительный клуб ВятГУ

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		
	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: <u>Промежуточная аттестация</u>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)	-
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)