

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.03.2022 13:44:25
Уникальный программный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ Л. П. Филатова
« ____ » _____ 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Физическая культура
Формы обучения	Заочная

Нижний Тагил
2018

Рабочая программа дисциплины «Скалолазание». Нижний Тагил :
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет», 2018. – 9 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями
федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по
направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат педагогических наук А.В. Неймышев
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат педагогических наук Л.Ю. Ерохина
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической
культуры «29» сентября 2018 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и
безопасности жизнедеятельности «1» октября 2018 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ	Л. А. Сорокина
Главный специалист отдела информационных ресурсов	О. В. Левинских
Декан ФСБЖ	А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2018.
© Неймышев А.В., 2018.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	6
4.2. Тематический план дисциплины.....	6
4.3. Содержание дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	8
6. Учебно-методические материалы.....	8
6.1. Задания и методические указания по организации практических занятий.....	8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	9

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса: развить у студентов комплекс практических навыков скалолазной техники на искусственном и естественном рельефе, тактику боулдеринга, движения в связках, а также формирование у них умений и навыков организации разнообразной по содержанию и формам внеучебной воспитательной работы по здоровому образу жизни.

Задачи:

Сформировать знания :

- основных правил техники безопасности при проведении занятий
- особенностей методик безопасного лазания на искусственном рельефе
- правил организации страховки

Сформировать умения:

- грамотно организовывать верхнюю и нижнюю страховку
- необходимые для безопасного передвижения на естественном и искусственном рельефе;
- спускаться и подниматься по веревке
- правильно осуществлять гимнастическую страховку

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Скалолазание» входит в модуль «Дисциплины по выбору» образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура». Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на третьем курсе (5,6 семестр)

Изучение данной дисциплины логически связано с освоением системы безопасности жизнедеятельности. Освоение теоретических основ безопасности жизнедеятельности ведется с опорой на знания по безопасности жизнедеятельности, накопленные студентами в ходе изучения дисциплин «Туризм», «Основы медицинских знаний».

Изучение данной дисциплины является основой для формирования базовых знаний по безопасности жизнедеятельности, а также для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

СК-1 владение современными научными знаниями основ теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психологических основ и технологий

СК-3 умение планировать учебно-тренировочные занятия, строить различные режимы учебно-тренировочной работы занимающихся с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся

СК-5 способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий, проводить профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий

ПК-3 способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основы о современном спортивном скалолазании на искусственном и естественном рельефе
- цели и задачи проведения курса скалолазание
- основные правила техники безопасности при проведении занятий
- правила организации страховки
- особенности методики и практики безопасного лазания на искусственном рельефе
- особенности влияние лазания на организм, развитие таких физических качеств как сила, координация движений, гибкость

уметь:

- грамотно организовывать верхнюю и нижнюю страховку
- правильно распределять физические качества при лазание на искусственном и естественном рельефе
- спускаться и подниматься по веревке

- правильно осуществлять гимнастическую страховку
- организовывать и маркировать трассы для соревнований по скалолазанию

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения	
	Заочная	
	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	70	74
Контактная работа , в том числе:	6	6
Лекции	2	
Практические занятия	4	6
Лабораторные		
Самостоятельная работа , в том числе:	60	68
Подготовка к экзаменам	4	

4.2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Лабораторные		
3 курс, 5 семестр						
Общие вопросы скалолазания как вида спорта. Основные правила соревнований	32	2			30	тест-контроль
Виды рельефа, средства страховки	34		4		30	обсуждение на практическом занятии
Контроль	4					
Всего в 5 семестре	70	2	4		60	
3 курс, 6 семестр						
Приёмы и правила верхней страховки на искусственном рельефе	38		4		34	обсуждение на практическом занятии
Лазание с нижней страховкой	36		2		34	обсуждение на практическом занятии

<i>семестре</i>	<i>Всего в 6</i>	<i>74</i>		<i>6</i>		<i>68</i>	
	Всего по дисциплине	144	2	10		128	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Общие вопросы скалолазания как вида спорта. Основные правила соревнований

Виды скалолазания: скалолазание на естественном рельефе по подготовленным трассам; скалолазание на естественном рельефе по неподготовленным трассам; боулдеринг на естественном рельефе; On-sight; мультипитч; соло; джампинг. Классификация маршрутов в скалолазании. Физиология скалолазания. Техника тренировок. Противопоказания. Состояние здоровья после окончания активных занятий

Тема 2. Виды рельефа, средства страховки.

Виды рельефа: (естественный (скалы, горы); искусственный (тренажёры, здания и сооружения, памятники и пр.). Основные правила соревнований. Средства страховки:

- а) верёвки (основные, статические, динамические, репшнуры)
- б) страховочные системы (беседки, обвязки, комбинированные системы)
- в) карабины (альпинистские, хозяйственные, монтажные)
- г) фрикционные устройства (восьмёрки, перегибы, узлы 1ЛАА, пр.)

Тема 3. Приёмы и правила верхней страховки на искусственном рельефе

Страховочные узлы (назначение, применение, завязывание, развязывание). Привязывание к верёвке. Страховка буксиром. Страховка через нижнюю точку (восьмёрка, карабин). Действия страховщика при подъёме и спуске. Лазание как спортивное упражнение. Основные технические приёмы:

- а) хваты и опирания руками, подхваты, боковые хваты;
- б) постановка ног, опирания и зацепление ногами на вертикальном и нависающем рельефе;
- в) смена положений, переходы, развороты, перегруппировки;
- г) движение вверх, вниз, траверсы, косые перемещения;
- д) прохождение карнизов, потолочное лазание;

Тема 4. Лазание с нижней страховкой

Средства нижней страховки, крючья, карабины, оттяжки. Выдача и выбор верёвки, действия страховщика при срыве. Гимнастическая страховка, приёмы и правила, поддержание корпуса, головы, смягчение ударов, изменение направления падения.

5. Технологии, рекомендованные к применению в процессе освоения содержания дисциплины

Процесс обучения по дисциплине «Скалолазание» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие педагогические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков скалолазания. Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому в ходе лекций необходимо обращение к примерам, взятым из практики, включение проблемных вопросов и ситуаций.

Для формирования предусмотренных программой компетенций в ходе практических занятий необходимо использовать следующие технологии:

- игровое моделирование, благодаря которому студенты имеют возможность «проигрывать» ситуации своей будущей профессиональной деятельности, связанные с организацией внеклассной работы по спасательскому делу;
- обучение в сотрудничестве (совместная разработка и представление цикла занятий с последующим обсуждением результатов работы на занятиях в группе);
- проектная деятельность (разработка педагогического проекта).

6. Организация самостоятельной работы студентов

6.1. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Ауди-торная	Самостоят.		
Общие вопросы скалолазания как вида спорта. Основные правила соревнований	32	2	30	Известные спортсмены скалолазы	тест-контроль
Виды рельефа, средства страховки	34	4	30	Виды скалодромов в России, проведение соревнований	обсуждение на практическом занятии
Приёмы и правила верхней страховки на искусственном рельефе	38	4	34	Отработка перехватов	обсуждение на практическом занятии
Лазание с нижней страховкой	36	2	34	Отработка движения с нижней страховкой на	обсуждение на практическом

				горизонтальной поверхности	занятия
Контроль	4				
Всего:	144	12	128		

7. ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Фёдорова, Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка спасателя: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Фёдорова, В.В. Малиновский, К.А. Абдалов. — Электрон. дан. — Вологда : ВоГУ, 2014. — 108 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93069>. — Загл. с экрана.
2. Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 415 с. Неймышев А.В.
3. Писаревский, Е.Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечение. В 3-х кн. Книга 1. Основы безопасности туризма [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Финансы и статистика, 2010. — 320 с. — Режим доступа:

Дополнительная литература:

1. Организационные и методические аспекты спортивной тренировки (скалолазание) \ А.В. Неймышев, В.А. Федюнин, Е.А. Костылева // - Н.Тагил: ООО Ипполитова, 2016 г., 129 с.
2. Черновалов, А.В. Энциклопедия морского спасателя : Учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Черновалов, М.Н. Кукушкин, Д.А. Жданов. — Электрон. дан. — Владивосток : МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2007. — 119 с.
3. Нечунаева, Н. Русский язык для спасателей [Электронный ресурс] / Н. Нечунаева, М. Таммела. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : «Златоуст», 2011. — 80 с.