

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 20.05.2025 00:45:33 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8727737	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Основы скалолазания и альпинизма" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	---	--------

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

**Основы скалолазания и альпинизма**

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Экскурсионная и инструкторская деятельность

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2024

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2024 г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины – подготовить студентов к

рекреационно-оздоровительному виду профессиональной деятельности для решения профессиональных задач организации и проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному скалолазанию по циклам и этапам различной продолжительности в зависимости от вида деятельности (учебно-тренировочная, рекреационно-оздоровительная, реабилитационная), с адекватным определением целей, задач, средств, методов и величины нагрузки в зависимости от возможностей индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий, с контролем эффективности выполнения техники движений, методическим обеспечением процесса по циклам занятий различной продолжительности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.ДВ.02.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Культурно-досуговая и анимационная деятельность в рекреации и туризме

Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая реабилитация

Технологии массовых туристских мероприятий

Физиология человека

Безопасность жизнедеятельности

Первая доврачебная помощь

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Маркетинг рекреации и туризма

Мониторинг физического состояния человека

Основы менеджмента рекреации и туризма

Тренерская практика

Менеджмент рекреативно-оздоровительной деятельности

Профессионально-ориентированная практика

Спортивные сооружения в сфере рекреации и туризма

Биомеханика двигательной деятельности

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### Знать:

Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Уметь:

Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Владеть:

Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ПК-2: Способен провести подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий**

#### Знать:

Знает совокупность средств и методов тренировки (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях)



**Уметь:**

Умеет проводить подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств и методов тренировки

**Владеть:**

Владеет способами проведения подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- Знает совокупность средств и методов тренировки (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях).
3.1.2	- Знает цели и задачи мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта в соответствии со стратегией развития вида спорта
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- Умеет проводить подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств и методов тренировки.
3.2.2	- Умеет определять контрольные показатели системы мониторинга для выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва команды субъекта по виду спорта
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- Владеет способами проведения подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.
3.3.2	- Владеет методами проведения мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 6 самостоятельная работа : 60,85 :4 контактная работа: 7,15 ИКР: 1,15	Виды контроля в семестрах:  зачеты 3

**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Практические занятия</b>			
1.1	Основы спортивного скалолазания История спортивного скалолазания История создания международных спортивных движений: UIAA, IFSC, IRCRA. История развития спортивного скалолазания в России: создание ФСР. Имена Российского скалолазания. Развитие спортивного скалолазания в разных странах мира. /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4



1.2	Определение и сущность спортивного скалолазания Определение спортивного скалолазания и основная терминология. Дисциплины спортивного скалолазания. Отличия спортивного скалолазания от рекреационного. Правила соревнований по виду спорта по скалолазанию. Формы проведения соревнований различного ранга. Разрядные требования. ЕВСК. Особенности соревнований по спортивному скалолазанию. /Пр/	6	2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.3	Различные виды тренировок в спортивном скалолазании Техника в спортивном скалолазании. Правила трех точек опоры, флажка и противоположенных опор. Техника постановки рук и ног. Различия техники на рельефе (скальный/искусственный; положительный/вертикальный/нависающий) Применение знаний о технике в спортивном скалолазании в различных ситуациях. Отличие техники лазания при разном угле наклона и видах рельефа. Техника постановки ног на разные виды зацепов, а также постановка ног в отдельности: накат, распор, упоры на 10 (2*) носок и пятку. Техника хвата различных типов зацеп: актив, пассив, рельефы, мизера, шипки и т.п. Техника расположения на скалодроме в различных положениях: гастон, флажок, распор и блоки. /Пр/	6	16	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.4	Структура периодизации в спортивном скалолазании. Мезо-, Макро- и Микроциклы при планировании тренировочного процесса в скалолазании. Планирование соревнований и выездов на скалы /Пр/	6	2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.5	Особенности тренировочных занятий для различных возраста и групп населения Сенситивные периоды развития различных качеств организма: детские тренировки и тренировки во взрослом возрасте. Тренировки в детском возрасте, сенситивные периоды развития. Тренировки во взрослом возрасте. Средства спортивного скалолазания. Методика тренировок по различным авторам. /Пр/	6	4	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.6	Построение отдельного тренировочного занятия. Методы дозирования нагрузки с использованием современных тренировочных технологий. Составление конспекта занятия. Проведение занятия для одnogруппников /Пр/	6	4	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.7	Конспект занятия по спортивному скалолазанию Требования к конспекту занятия по спортивному скалолазанию. Разработать план конспект по заданию преподавателя, определенных критериями: пол, возраст и квалификация занимающихся, а также избранной дисциплины /Пр/	6	2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>				



2.1	Основы спортивного скалолазания История спортивного скалолазания История создания международных спортивных движений: UIAA, IFSC, IRCRA. История развития спортивного скалолазания в России: создание ФСР. Имена Российского скалолазания. Развитие спортивного скалолазания в разных странах мира. /Ср/	6	16	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
2.2	Определение и сущность спортивного скалолазания Определение спортивного скалолазания и основная терминология. Дисциплины спортивного скалолазания. Отличия спортивного скалолазания от рекреационного. Правила соревнований по виду спорта по скалолазанию. Формы проведения соревнований различного ранга. Разрядные требования. ЕВСК. Особенности соревнований по спортивному скалолазанию. /Ср/	6	16	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
2.3	Структура периодизации в спортивном скалолазании. Мезо-, Макро- и Микроциклы при планировании тренировочного процесса в скалолазании. Планирование соревнований и выездов на скалы /Ср/	6	2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
2.4	Конспект занятия по спортивному скалолазанию Требования к конспекту занятия по спортивному скалолазанию. Разработать план конспект по заданию преподавателя, определенных критериями: пол, возраст и квалификация занимающихся, а также избранной дисциплины /Ср/	6	2,7	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
<b>Раздел 3. ИКР</b>				
3.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	6	3,3	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
2. Письменная работа (конспект занятия по спортивному скалолазанию).
3. Зачет.

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в семестре и/или письменная работа в области теории и методики скалолазания и альпинизма для студентов временно освобождённых от практических занятий, показ двигательных умений и навыков

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов
2. Конспект занятия по спортивному скалолазанию.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, опросом уровня теоретических знаний по дисциплине (зачет).

- А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

Б. Вопросы зачета:



1. История развития скалолазания в России
2. История развития скалолазания в мире.
3. Характеристика вида лазания – скорость.
4. Характеристика вида лазания – трудность.
5. Характеристика вида лазания – боулдеринг.
6. Скалолазание на естественном рельефе: особенности, виды, регионы.
7. Скалолазание на искусственно созданном рельефе: особенности, виды.
8. Характеристика искусственно созданного скального рельефа: скалодромы.
9. Анализ развития скалолазания в России.
10. Анализ развития скалолазания в мире.
11. снаряжение и экипировка для занятия скалолазанием.
12. Оборудование и инвентарь для занятия скалолазанием.
13. Техника безопасности при занятиях скалолазанием.
14. Виды страховки в скалолазании.
15. Перспективы развития скалолазания как олимпийского вида спорта.
16. Использование средств скалолазания в рекреационно-оздоровительной тренировке
17. Методика построения учебно-тренировочных занятий по скалолазанию.
18. Структура и содержание микро- и макро- циклов построения учебно-тренировочных занятий по скалолазанию.
19. Планирование объема и интенсивности нагрузки построения учебно-тренировочных занятий по скалолазанию.
20. Подбор средств и методов в тренировке по скалолазанию.
21. Технология планирования скалолазных комплексов: комплексы для лазания на скорость, комплексы для лазания на трудность, комплексы для боулдеринга.
22. Особенности проведения рекреационно-оздоровительных занятий по скалолазанию у детей дошкольного возраста.
23. Особенности проведения рекреационно-оздоровительных занятий по скалолазанию у детей школьного возраста.
24. Особенности проведения рекреационно-оздоровительных занятий по скалолазанию в возрасте 18-30 лет.
25. Особенности проведения рекреационно-оздоровительных занятий по скалолазанию в возрасте старше 30 лет.

#### 6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области



физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Оценка Отлично/зачтено/ - 18–20 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий  
Оценка Хорошо/зачтено/ - 14–17 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний  
Оценка Удовлетворительно/ зачтено/ - 10–13 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый  
Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–9 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Д. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка Отлично/зачтено/ - 25–30 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий  
Оценка Хорошо/зачтено/ - 20–24 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний  
Оценка Удовлетворительно/ зачтено/ - 7–19 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый  
Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–6 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления.

Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Критерии оценивания обучающегося на зачете

зачтено/

Оценка Критерии

«отлично» - зачтено.

Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении

практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и

логическая последовательность, отражающая

сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные

обучающимся самостоятельно в процессе ответа.



«хорошо» - зачтено.

Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

«удовлетворительно» - зачтено

Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно» - незачтено

Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
  - знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
  - недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
  - знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной



социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

– незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;

–отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;

– неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Барчуков И.С., Барчукова Г.В.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник ( <a href="https://book.ru/book/944692">https://book.ru/book/944692</a> )	Москва : КноРус, 2022	ЭБС
Л1.2	Чертов Н.В.	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=428968">https://znanium.com/catalog/document?id=428968</a> )	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2022	ЭБС
Л1.3	Завьялова Т. А., Кылов А. А., Павлов Г. А., Подосёнов А. Л., Шарков Ю. П., Шивринская С. Е.	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/539970">https://urait.ru/bcode/539970</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Барчуков И.С., Барчукова Г.В.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник ( <a href="https://book.ru/book/951547">https://book.ru/book/951547</a> )	Москва : КноРус, 2024	ЭБС
Л2.2	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов ( <a href="https://e.lanbook.com/book/365858">https://e.lanbook.com/book/365858</a> )	Санкт-Петербург : Лань, 2024	ЭБС
Л2.3	Завьялова Т. А., Кылов А. А., Павлов Г. А., Подосёнов А. Л., Шарков Ю. П., Шивринская С. Е.	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/539549">https://urait.ru/bcode/539549</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.4	Суворова Г. М., Горичева В. Д.	Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/544030">https://urait.ru/bcode/544030</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
----	--



Э2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Э3	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Э4	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>
Э5	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
Э6	ЗАО "КонсультантПлюс" (ИНН 7702044361) осуществляет деятельность в области информационных технологий, является разработчиком справочной правовой системы КонсультантПлюс. <a href="https://www.consultant.ru/online/">https://www.consultant.ru/online/</a> <a href="https://www.consultant.ru/online/">https://www.consultant.ru/online/</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

Adobe Reader

WinDjView

ПО Kaspersky

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо
3. Справочник «ИнформИо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

Для реализации программы учебной дисциплины по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:

Для реализации программы учебной дисциплины по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования: игровой спортивный зал – 280 кв. м (корп.5), игровой спортивный зал - 280 кв. м (корп.2).

Оборудование: спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием и инвентарём (стойки, сетка, мячи волейбольные, набивные, антенны волейбольные, судейская вышка и т.д.).

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа



студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применяться компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С



### **ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой CleVu с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в



письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);  
б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);  
в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, Направленность (профиль) Экскурсионная и инструкторская деятельность, Присваиваемая квалификация (степень) Бакалавр, рабочая программа по дисциплине «Основы скалолазания и альпинизма», Год(ы) набора 2024, Форма обучения заочная**

Проректор по учебной работе                      утверждено 21.02.2024 г.                      А.А. Саламатов

И. о. декана факультета  
индустрии спорта и туризма                      согласовано    С.Н. Талызов

Автор (составитель)    В.Д. Иванов

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. №247-1**