

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОП.15 СКАЛОЛАЗАНИЕ

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Автор(ы):

Преподаватель кафедры ФКС

Е. А. Костылева

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2024 г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2024 г. № 1.

Нижний Тагил

2024

Содержание

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП.15 «Скалолазание» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 352 от 18 апреля 2014 г.

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.15 «Скалолазание» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях».

1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ

Дисциплина ОП.15 «Скалолазание» входит в блок «Общепрофессиональные дисциплины» профессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 22.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка). Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором и третьем курсе (3,4, 5 семестры).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель: ознакомление студентов с основами скалолазания, обучение технике и тактике лазания на искусственном и естественном рельефе, правилам соревнований по спортивному скалолазанию.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным скалолазанием;
- подготовка к участию в соревнованиях по скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению на скальных массивах.

Развивающие:

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья студентов, закаливание организма;

Воспитательные:

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитание бережного отношения к природе.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь:*

- организовывать и проводить мероприятия по скалолазанию;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня травматизма различного вида на занятиях;
- правильно использовать снаряжение;
- применять тактические и технические приемы;
- самостоятельно «считывать» прохождение трасс и подбирать способы их успешного пролезания;

знать:

- истоки, происхождение скалолазания и его современное состояние и виды;
- понимание основ лазания по скальному тренажёру;

- принцип и осуществление верхней и нижней страховки;
- виды зацепов и, соответственно, различные хваты на них;

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка – 384 часа,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 286 часов,

- самостоятельная учебная нагрузка – 98 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности учителя физической культуры в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	384
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
лекции	112
Практические занятия	134
Самостоятельная работа обучающегося	98
Форма отчетности	экзамен

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	История скалолазания		
Тема 1.1. История скалолазания	Содержание учебного материала		<i>1</i>
	1 Общие вопросы скалолазания как вида спорта	2	
	Краткая история скалолазания	2	
	Прикладное значение. Виды скалолазания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Основные правила соревнований		
Раздел 2.	Организация страховочного устройства		
Тема 2.1. Страховка	Содержание учебного материала		<i>1</i>
	1 Средства страховки Приемы и правила верхней страховки.	22	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Правила верхней страховки.		
Раздел 3.	Лазание как спортивное упражнение.		
Тема 3.1. Спортивное лазание	Содержание учебного материала		<i>1</i>
	1 Лазание как спортивное упражнение.	8	
	Основные технические приемы с верхней страховкой.	10	
	Основные тактические приемы с верхней страховкой.	10	
	Использование в боулдеринге тактико-технические приемы.	10	
Раздел 4.	Организация страховки веревочной		
Тема 4.1. Нижняя страховка	Содержание учебного материала		<i>1</i>
	1 Лазание с нижней страховкой	20	
	Основные технические приемы с нижней страховкой.	10	
	Основные тактические приемы с нижней страховкой.	10	
	Средства нижней страховки. Приемы и правила применения.		

		Гимнастическая страховка, приемы и правила.	10	
			10	
Раздел 5.	Организация скалолазной трассы			
Тема 5.1. Постановка трасс	Содержание учебного материала			2
	1	Постановка трасс на искусственном рельефе	10	
		Верхняя и нижняя страховка.	10	
		Вариативности приемов лазания	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Гигиена спортсмена-скалолаза		15	
Тема 6.1. Связки	Содержание учебного материала			2
	1	Правила соревнований		
		Скорость	4	
		Трудность	4	
		Боулдеринг	4	
		«Домбайские связки»	4	
		Порядок проведения соревнований.	4	
		Определение результатов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальное снаряжение скалолаза		20	
Тема 7.1. Работа с веревкой	Содержание учебного материала			2
	1	Спуски и подъемы по веревке	16	
		Спуск по закрепленной веревке	14	
		Спуск по сдвоенной веревке (продергивание)	16	
		Подъем по закрепленной веревке	16	
	Самостоятельная работа обучающихся Психология спортивного соревнования		6	
Тема 8. 1. Прохождение трасс со снаряжением	Содержание учебного материала			2
	1	Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс	16	
	Самостоятельная работа обучающихся Тактическая подготовка		18	
Тема 9.1. Прохождение трасс без снаряжения	Содержание учебного материала			
		Основные тактические приемы при просмотре трасс на скорость	16	
		Основные тактические приемы при	6	

	просмотре трасс на трудность Основные тактические приемы при прохождении трасс на боулдеринг	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Техническая подготовка		
Всего учебная нагрузка – 384 часа, из них аудиторных: 286 часов			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной программы осуществляется в лекционном кабинете и в специально оборудованном спортивном зале со стеной для скалолазания. Оборудование учебного кабинета: учебные столы, стулья, наглядные пособия по темам курса (исходя из тематического плана курса), спортивный зал, стена скалолазная(тренажер), зацепы, болты, веревка статическая 10 мм в диаметре, веревка динамическая 10 мм в диаметре, система для скалолазания, карабины с муфтами, карабины без муфт, спусковые устройства и устройства для поднимания по веревке, оттяжки.

Технические средства обучения: мультимедиа-система, телевизор, DVD-плеер

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] /А.В.Пахомова – М.: СП, 2005.-156с.
2. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / Н.Т. Новиков,А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999.- 50с.
3. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах(тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков –М.: СПбГУ, 2000.-106с.
4. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. [Текст] / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.:Физкультура и спорт,1989.-127с.
5. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.:Физкультура и спорт, 1987.-255с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных практических заданий, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается экзаменом, который проводит педагог.

Формы и методы итоговой аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической подготовки и доводятся до сведения студентов не позднее двух месяцев от начала аттестации.

Для итоговой аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Формы и методы итоговой аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и контроля
1 Раздел. История скалолазания	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - 4 вида скалолазания	Знает основные вопросы скалолазания как вида спорта. Краткую историю скалолазания Прикладное значение. Виды скалолазания.	Устный и письменный опрос
2 Раздел. Организация страховочного устройства	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : - использовать средства страховки должен знать : - приемы и правила верхней страховки.	Знает приемы и правила верхней страховки Имеет первичные навыки использования средств страховки	Наблюдение, выполнение практических нормативов
3 Раздел. Лазание как спортивное упражнение.	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : - использовать в боулдеринге тактико-технические приемы. должен знать : - Основные технические приемы с верхней страховкой.	Знает тактико-технические приемы вида скалолазания – боулдеринг. Имеет первичные навыки оказания первой помощи пострадавшим	Опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических нормативов

	- Основные тактические приемы с верхней страховкой.		
4 раздел. Организация страховки веревочной	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : Лазить с нижней страховкой должен знать : Основные технические приемы с нижней страховкой. Основные тактические приемы с нижней страховкой. Гимнастическая страховка, приемы и правила.	Средства нижней страховки. Приемы и правила применения.	Наблюдение, выполнение практических нормативов
5 раздел. Организация скалолазной трассы	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : Поставить трассу на искусственном рельефе должен знать : Верхнюю и нижнюю страховку.	Вариативности приемов лазания	Наблюдение, выполнение практических нормативов
6 раздел. Связки	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : Определять результаты соревнований. должен знать : Правила соревнований Скорость Трудность Боулдеринг «Домбайские связки»	Порядок проведения соревнований.	Устный и письменный опрос
7 раздел. Работа с веревкой	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : Спуски и подъемы по веревке должен знать : разницу Спуск по закрепленной веревке и Спуск по сдвоенной веревке (продергивание)	Подъем по закрепленной веревке	Выполнение практических нормативов

8 раздел. Прохождение трасс со снаряжением	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : применять основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс	Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс	Выполнение практических нормативов
9 раздел. Прохождение трасс без снаряжения	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : применять тактические приемы при просмотре трасс на скорость на трудность на боулдеринг	тактические приемы при просмотре трасс	Выполнение практических нормативов

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только овладение ими знаниями, но и развитие у студентов общих и профессиональных компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие и проф. компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Анализирует профессиональную ситуацию и определяет возможные риски	Наблюдение за организацией деятельности
	Фиксирует нестандартную профессиональную ситуацию. Демонстрирует готовность к решению нестандартных ситуаций. Определяет возможные способы решения нестандартной ситуации Выбирает наиболее оптимальный способ решения, аргументирует выбор способа	Устный и письменный опрос Наблюдение за организацией деятельности
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, монографии, периодическая печать, Интернет и т.д.) Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей	Наблюдение за организацией работы с информацией Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине. Написание рефератов

	Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, Сопоставляет точки зрения различных авторов, Делает выводы, Определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее	Устный и письменный опрос Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Использует мультимедийные средства в профессиональной деятельности (ПК, мультимедиа-проектор, интерактивная доска). Использует в профессиональной деятельности программное обеспечение (презентации)	Устный и письменный опрос Наблюдение за поведением на занятии. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Наблюдение за самоопределением Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия	Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды. Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Проявляет требования настоящей компетенции в своей повседневной практике Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	Проявляет требования настоящей компетенции в своей настоящей повседневной практике Использует знания курса в профессиональной деятельности	Наблюдение за самоопределением Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

Тестовые задания

1. Скалолазание — это... *вид спорта и активного отдыха, заключающийся в лазании по естественному или искусственному рельефу*
2. Является ли скалолазание олимпийским видом спорта
А) да
Б) нет

3. Лазание без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего называется:

А) верхней страховкой

Б) нижней страховкой

В) гимнастической страховкой

4. Спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа (*Зацеп*)

5. Впервые официальные соревнования по спортивному скалолазанию были проведены в Домбайских скалах в

А) 1947

Б) 1949

В) 1951

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Тестовые задания

1. Альпинизм — это ...*вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор*
2. Лазание на оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки, называется:

А) *верхней страховкой*

Б) *нижней страховкой*

В) *гимнастической страховкой*

3. Система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы (*Страховка*)

4. Кубок мира по спортивному скалолазанию разыграли в

А) *80-х годах 20 века*

Б) *90-х годах 20 века*

В) *70-х годах 20 века*

5. При лазании на трассе высотой около 12 метров, задачей скалолаза является достижение верха и прикосновение к последнему зацепу (ТОР)

А) *трудность*

Б) *скорость*

В)болдеринг

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

Тестовые задания

1. Такая страховка применяется только в зале для болдеринга:

А) *гимнастической страховки*

Б) *верхней страховки*

В) *нижней страховки*

2. Самый простой способ страховки, при котором напарник лезущего страхует его своими руками и собственным телом (*Гимнастическая страховка*)

3. Мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении(*Мат*)

4. Два скалолаза одновременно пытаются добраться к вершинам двух трасс, расположенных поблизости

А)болдеринг

Б)трудность

В)*скорость*

5. Носу на зацепку необходимо ставить всегда

А) *острой носовой частью обуви*

Б) *боком*

В) *пяткой*

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Тестовые задания

1. Запрещено ли лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями?

А) *нет*

Б) *да*

2. Способ осуществления страховки, при котором, точки страховки находятся выше лезущего спортсмена(*Верхняя страховка*)

3. Быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли(*Карабин*)

4. Небольшие трассы – 5 м. они являются сложными из-за нависания плоскостей и маленьких зацепов

А) *трудность*

Б) *болдеринг*

В) скорость

5. Наиболее удачным вариантом для лазания являются

А) согнутые руки и прямые ноги

Б) *согнутые колени и прямые руки*

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия ПК

Тестовые задания

1. Что нужно проверить перед началом лазания:

А) правильность надетого снаряжения

Б) узел

В) организацию страховки

Г) *всё верно*

2. Часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определенному маршруту (*Трасса*)

3. Способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута(*Нижняя страховка*)

4. Хват, когда Вы держите зацепку с удобной стороной

А) пассивный

Б) *активный*

5. когда была создана Комиссия по скалолазанию, в рамках которой соревнования на скорость получили официальный статус

А) *1987 год*

Б) 1981 год

В) 1978 год

2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся и занятия

Тестовые задания

1. При лазании с верхней страховкой веревка должна проходить через

А) *две независимые точки страховки*

Б) одну точку страховки

В) три независимые точки страховки

2. Вид скалолазания, серия коротких (5-8 перехватов) достаточно сложных трасс (*Болдеринг*)
3. Петля из прочной капроновой ленты разной длины(*Оттяжка*)
4. Хват, когда округлые зацепки, которые стоит держать всей ладонью
А) активный
Б) *пассивный*
5. Родоначальником соревнований по прохождению трасс является советский альпинист(*Антонович Иван Иосифович*)

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности

Тестовые задания

1. Искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (*Скалодром*)
2. Спусковое устройство — *специальное приспособление для спуска по верёвке*
3. Эталонной считается трасса высотой
А) 10 метров
Б) *15 метров*
В) 17 метров
4. Лазание на скорость бывает:
А) классическое
Б) эталонное
В) оба варианта правильные
5. Скалолазание как спорт возник из:
А) горного туризма
Б) *альпинизма*