

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.12.2023 15:24:08
Уникальный программный код:
d3b1376ec715c944271e8630f1e6d3513421163

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
(базовая подготовка)

Автор(ы):

Преподаватель кафедры ФКС

Е. А. Костылева

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и туризма «15» марта 2022 г., протокол № 8.

Актуализирована на заседании совета отделения среднего профессионального образования «3» сентября 2025 г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от «3» мая 2022 г. № 8

Нижний Тагил

2022

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 ППССЗ

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 хватки на них;

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка – 384 часа,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 290 часов,
- самостоятельная учебная нагрузка – 94 часа.

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.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ПК 1.5.	Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.
ПК 2.2.	Проводить мониторинг природных объектов.
ПК 2.4.	Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.
ПК 2.6	Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

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)	290
в том числе:	
лекции	26
Лабораторные работы	168
Практические занятия	96
Самостоятельная работа обучающегося	94
Форма отчетности	Диф. Зачет в 3,5 семестре, экзамен в 4 семестре

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	2	I
	1 Общие вопросы скалолазания как вида спорта Краткая история скалолазания Прикладное значение. Виды скалолазания.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Основные правила соревнований		
Раздел 2.	Организация страховочного устройства		
Тема 2.1. Страховка	Содержание учебного материала	22	I
	1 Средства страховки Приемы и правила верхней страховки.		

	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Правила верхней страховки.		
Раздел 3.	Лазание как спортивное упражнение.		
Тема 3.1. Спортивное лазание	Содержание учебного материала	8	<i>1</i>
	1 Лазание как спортивное упражнение.	10	
	Основные технические приемы с верхней страховкой.	10	
	Основные тактические приемы с верхней страховкой.	10	
	Использование в боулдеринге тактико-технические приемы.		
Раздел 4.	Организация страховки веревочной		
Тема 4.1. Нижняя страховка	Содержание учебного материала	20	<i>1</i>
	1 Лазание с нижней страховкой	10	
	Основные технические приемы с нижней страховкой.	10	
	Основные тактические приемы с нижней страховкой.	8	
	Средства нижней страховки.	8	
	Приемы и правила применения.		
	Гимнастическая страховка, приемы и правила.		
Раздел 5.	Организация скалолазной трассы		
Тема 5.1. Постановка	Содержание учебного		<i>2</i>

трасс	материала			
	1	Постановка трасс на искусственном рельефе Верхняя и нижняя страховка. Вариативности приемов лазания	10 10 10	
	Самостоятельная работа обучающихся Гигиена спортсмена-скалолаза		15	
Тема 6.1. Связки	Содержание учебного материала			2
	1	Правила соревнований Скорость Трудность Боулдеринг «Домбайские связки» Порядок проведения соревнований. Определение результатов.	4 4 4 4 4 4	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальное снаряжение скалолаза		20	
Тема 7.1. Работа с веревкой	Содержание учебного материала			2
	1	Спуски и подъемы по веревке Спуск по закрепленной веревке Спуск по сдвоенной веревке (продергивание) Подъем по закрепленной веревке	14 10 14 14	
	Самостоятельная работа обучающихся Психология		6	

	спортивного соревнования			
Тема 8. 1. Прохождение трасс со снаряжением	Содержание учебного материала		14	2
	1	Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс		
	Самостоятельная работа обучающихся Тактическая подготовка		16	
Тема 9.1. Прохождение трасс без снаряжения	Содержание учебного материала			2
		Основные тактические приемы при просмотре трасс на скорость	14	
		Основные тактические приемы при просмотре трасс на трудность	6	
		Основные тактические приемы при прохождении трасс на боулдеринг	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Техническая подготовка		16	
Всего учебная нагрузка – 384 часа, из них аудиторных: 290 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. Отношение тренеров по скалолазанию к планированию и контролю спортивной подготовки / А. В. Шувалов, A. V. Shuvalov, Ш. З. Хуббиев, S. Z. Hubbiyev // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2020. — № 1. — С. 96-102. — ISSN 2782-4594
2. Попованова, Н. А. Скалолазание как значимый компонент физической культуры обучающихся вуза : учебное пособие / Н. А. Попованова, В. С. Зоммер, В. Б. Дюков. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. — 156 с. — ISBN 978-5-00102-567-2.
3. Зданович, И. А. Рекреационное скалолазание : учебное пособие / И. А. Зданович, А. В. Шунько, А. И. Кравчук. — Омск : СибГУФК, 2020. — 100 с. — ISBN 978-5-91930-158-5.
4. Шутова, Т. Н. Компетенции безопасности туристской деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры : монография / Т. Н. Шутова, М. А. Возисова. — Чайковский : ЧГИФК, 2018. — 224 с. — ISBN 978-5-7307-1326-0.
5. Канаш, О. Н. Учебно-методические основы спортивной подготовки в скалолазании: практическое руководство : учебное пособие / О. Н. Канаш, Д. А. Ковалев. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2021. — 47 с. — ISBN 978-985-32-0036-2..

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) 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. - Основные тактические приемы с верхней страховкой.	Знает тактико-технические приемы вида скалолазания – боулдеринг. Имеет первичные навыки оказания первой помощи пострадавшим	Опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических нормативов
4 раздел. Организация страховки веревочной	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : лазить с нижней	Средства нижней страховки. Приемы и правила применения.	Наблюдение, выполнение практических нормативов

	страховкой должен знать : Основные технические приемы с нижней страховкой. Основные тактические приемы с нижней страховкой. Гимнастическая страховка, приемы и правила.		
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	тактические приемы при просмотре трасс	Выполнение практических нормативов

	трасс на скорость на трудность на боулдеринг		
--	--	--	--

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. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	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 и использование информации, необходимой для эффективного выполнения 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 в 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. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Наблюдение за самоопределением Работа и опрос на

спасательных работ.		занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.	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 перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.	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. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.	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

Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Тестовые задания

1. Вид спорта и активного отдыха, заключающийся в лазании по естественному или искусственному рельефу это - **Скалолазание**
2. Является ли скалолазание олимпийским видом спорта?
А) да
Б) нет
3. Во время лазания возможно ли использование украшений на кистях рук?
А) да
Б) нет

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Тестовые задания

1. Вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор — это **Альпинизм**
2. Является ли лазание на оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки безопасным способом занятий альпинизмом или скалолазанием?
А) да
Б) нет
3. Верно ли утверждение, что при лазании на трассе высотой около 12 метров задача скалолаза заключается в достижении верха трассы и прикосновении к последнему зацепу (TOP)?

- А) да
- Б) нет

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Тестовые задания

1. При восхождении на скалу обязательно использовать страховочное снаряжение?
А) да
Б) нет
2. Мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении — это **Мат**
3. Как необходимо ставить ногу на зацепку?
А) острой носовой частью обуви
Б) боком
В) пяткой

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

Тестовые задания

1. Повышение интенсивности тренировок по скалолазанию во время занятий в ущерб безопасности:
а) допустимо при хорошем самочувствии спортсмена
б) недопустимо
в) допустимо при согласовании с руководством
2. Страховое устройство, используемое для фиксации веревки в скалолазании — это (**карабин**)
3. Наиболее удачным вариантом для лазания являются:
А) согнутые руки и прямые ноги
Б) согнутые колени и прямые руки +
В) прямые руки и прямые ноги, туловище выпрямлено

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

Тестовые задания

1. Нужно ли проверять исправность снаряжения и надежность закрепления точек страховки перед началом лазания?
а) **обязательно**
б) нет, так как трасса проверяется тренером
в) необязательно, это возможно делать во время восхода по трассе
2. Часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определенному маршруту называется: **трасса**
3. Способ страховки, при котором точки страховки располагаются вдоль всего маршрута, называется
а) генеральной страховкой
б) **стационарной страховкой**
в) страховка при спуске

ПК. 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

Тестовые задания

1. При лазании с верхней страховкой веревка должна проходить :
а) **через верхнюю точку страховки +**

- б) через нижнюю точку страховки
- в) как удобно спортсмену
- 2. Искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы, называется **скалодром**
- 3. Хват, когда округлые зацепки, которые стоит держать всей ладонью
 - а) активный
 - б) *пассивный*
 - в) можно использовать любой удобный хват
- 4. Найдите соответствие

1	альпинизм	а	вид спорта и активного отдыха, заключающийся в лазании по естественному или искусственному рельефу
2	скалолазание	б	спуск с гор на лыжах по специально подготовленным трассам с точным фиксированием времени спуска
3	горнолыжный спорт	в	вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор

Ответ: 1в, 2а, 3 б

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

Тестовые задания

1. Вид скалолазания, где участники соревнуются в скорости подъема – это *скоростное*
2. Какой обязательный этап нужно выполнить перед началом занятия?
 - а) отжимания
 - б) *разминка*
 - в) разговоры с друзьями
3. Скалолазание как спорт возник из
 - а) *альпинизма*
 - б) легкой атлетики
 - в) сноубординга