

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Силин Яков Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2021 14:45:14
Уникальный программный идентификатор:
24f866be2aca16484036a8cbb3e509a0571e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрено
Зав. кафедрой
14.01.2020 г.
протокол № 3
Зав. кафедрой Кочерьян М.А.

Утверждена
Советом по учебно-методическим вопросам
и качеству образования
15 января 2020 г.
протокол № 5
Председатель  Карх Д.А.
(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (скалолазание)

Направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело

Профиль Гостиничная и ресторанный деятельность

Форма обучения очная

Год набора 2020

Разработана:
Ст. преподаватель,
Синицын Сергей Евгеньевич

Екатеринбург
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП	3
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	4
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	15
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	17

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 515)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа .(по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	0	40	40	0	0
Семестр 2					
Зачет	0	48	48	16	0
Семестр 3					
	0	40	40	20	0
Семестр 4					
Зачет	0	64	64	16	0
Семестр 5					
	0	40	40	20	0
Семестр 6					
Зачет	0	16	16	8	0
	0	248	248	80	0

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
---------------------------------	-----------------------------------

УК-7 поддерживать уровень подготовленности обеспечения социальной профессиональной деятельности	Способен должный физической для полноценной и	ИД-1.УК-7 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. Имеет практический опыт занятий физической культурой.
--	--	--

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		40					
Тема 1.	Введение.	4			4		
Тема 2.	Траверс. Отработка техники.	36			36		
Семестр 2		64					
Тема 3.	Гимнастическая страховка.	24			24		
Тема 4.	Прохождение трасс на "скорость" и "на трудность".	40			24	16	
Семестр 3		60					
Тема 5.	Прохождение трассы с использованием верхней страховки.	20			20		
Тема 6.	Техника прохождения по трассам со спуском вниз самостоятельно.	40			20	20	
Семестр 4		80					
Тема 7.	Прохождение трассы с фиксированием времени.	32			32		
Тема 8.	Прохождение трассы "на трудность".	48			32	16	
Семестр 5		60					
Тема 9.	Прохождение трасс высотой 5-10 метров.	20			20		
Тема 10.	Отработка старта.	40			20	20	
Семестр 6		24					
Тема 11.	Техника прохождения по трассам с высокой категорией сложности.	8			8		
Тема 12.	Техника прохождения боулдеринга.	16			8	8	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			

1 семестр - 6 семестр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 1 балл)	Не более 50 баллов
1 семестр - 6 семестр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивно-массовые мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - 6 семестр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30 баллов Любой знак "От студзачета к знаку "ГТО" 10 баллов	Не более 50 баллов
1 семестр - 6 семестр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивно-массовых мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК (от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований)	Не более 30 баллов
1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
2 семестр (3а)	Нормативы (Приложение 5)	Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33	50-100%

		<p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10</p>	
--	--	---	--

		(девушки): 15 (юноши): 15 Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.	
--	--	---	--

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

		<p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.</p>	
--	--	---	--

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

		<p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.</p>	
--	--	---	--

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. История появления и развития вида спорта. Важность разминки. Проведение разминки. Отработка <u>подводящих упражнений</u>. Инструктаж по технике безопасности.</p>
<p>Тема 2. Траверс. Отработка техники. Траверс – лазание вдоль скалодрома над матами. Отработка технических приемов при прохождении траверса.</p>
<p>Тема 3. Гимнастическая страховка. Гимнастическая страховка, понятие, работа в парах. Отработка падений. Закрепление техники траверса.</p>
<p>Тема 4. Прохождение трасс на "скорость" и "на трудность". Понятие «скорость» и «трудность». Попытка прохождения траверса на время. Попытка прохождения сложных элементов, имитация лазания на «трудность».</p>
<p>Тема 5. Прохождение трассы с использованием верхней страховки. Лазание с веревкой, закрепленной на высоте, лазание вверх. Обучение страховке, работа в парах. Спуск вниз «парашютом», т.е. спортсмена спускают страхующие.</p>
<p>Тема 6. Техника прохождения по трассам со спуском вниз самостоятельно. Лазание вверх и вниз самостоятельно. Обучение страховке при лазании вниз. Увеличение количества повторений.</p>
<p>Тема 7. Прохождение трассы с фиксированием времени. Лазание на «скорость». Спортсмены лезут с фиксированием времени. Можно проводить занятие в соревновательном режиме, т.е. спортсмены лезут по двое – кто первый коснулся финиша, то <u>победил</u>.</p>
<p>Тема 8. Прохождение трассы "на трудность". Лазание трасс, повышенной сложности. Отработка сложно-координационных элементов, технических приемов, выносливости.</p>
<p>Тема 9. Прохождение трасс высотой 5-10 метров. Лазание отрезков трассы. Для отработки качественного выполнения различных элементов трассы. Для увеличения скорости прохождения данных элементов. Продумывание «расклада» прохождения трассы, с последующим выполнением данного расклада.</p>
<p>Тема 10. Отработка старта. Привыкание к командам. Отработка старта. Сокращение времени реакции на сигнал старта. <u>Взрывная сила – умение быстро реагировать и действовать с максимальной скоростью</u>.</p>
<p>Тема 11. Техника прохождения по трассам с высокой категорией сложности. Отработка технических приемов при прохождении трасс на «трудность». <u>Развитие умения «отдыхать» во время лазания трассы.</u></p>
<p>Тема 12. Техника прохождения боулдеринга. <u>Понятие «боулдеринг». Лазание трасс боулдеринга.</u></p>

7.3. Содержание самостоятельной работы

<p>Тема 4. Прохождение трасс на "скорость" и "на трудность".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивания - пресс – приседания. 2. Упражнения на крупные группы мышц. Отжимания - спина («лодочка») - выпады на каждую ногу. 3. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - выпрыгивания - пресс (верхняя часть, т.н. «скручивания») - пресс (нижняя часть, подъем ног лежа на мате). 4. Упражнения на статическую нагрузку мышц. Вис на турнике с положением рук под углом 90° - «уголок» (сидя на мате поднимаем ноги над матом, руками пола не касаемся) - «стульчик» (прислоняемся спиной к стене, приседаем до угла 90° и стоим). 5. Упражнения на динамическую нагрузку мышц. Бег на месте с высоким подниманием бедра - пресс «складка» (лежа на мате, одновременно поднимаем руки и ноги, отрывая плечи от мата, пытаюсь «сложиться» пополам) - отжимания с хлопком – подтягивание. 6. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - поднос ног к турнику - «пистолетик» (приседания на одной ноге) - спина в виси на шведской стенке (повисаем на перекладине лицом к стене и поднимаем ноги от стены назад). 7. Упражнения на растяжку. Наклоны-«бабочка»-шпагат
--

Тема 6. Техника прохождения по трассам со спуском вниз самостоятельно.

1. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивания - пресс – приседания.
2. Упражнения на крупные группы мышц. Отжимания - спина («лодочка») - выпады на каждую ногу.
3. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - выпрыгивания - пресс (верхняя часть, т.н. «скручивания») - пресс (нижняя часть, подъем ног лежа на мате).
4. Упражнения на статическую нагрузку мышц. Вис на турнике с положением рук под углом 90° - «уголок» (сидя на мате поднимаем ноги над матом, руками пола не касаемся) - «стульчик» (прислоняемся спиной к стене, приседаем до угла 90° и стоим).
5. Упражнения на динамическую нагрузку мышц. Бег на месте с высоким подниманием бедра - пресс «складка» (лежа на мате, одновременно поднимаем руки и ноги, отрывая плечи от мата, пытаюсь «сложиться» пополам) - отжимания с хлопком – подтягивание.
6. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - поднос ног к турнику - «пистолетик» (приседания на одной ноге) - спина в вися на шведской стенке (повисаем на перекладине лицом к стене и поднимаем ноги от стены назад).
7. Упражнения на растяжку. Наклоны-«бабочка»-шпагат

Тема 8. Прохождение трассы "на трудность".

1. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивания - пресс – приседания.
2. Упражнения на крупные группы мышц. Отжимания - спина («лодочка») - выпады на каждую ногу.
3. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - выпрыгивания - пресс (верхняя часть, т.н. «скручивания») - пресс (нижняя часть, подъем ног лежа на мате).
4. Упражнения на статическую нагрузку мышц. Вис на турнике с положением рук под углом 90° - «уголок» (сидя на мате поднимаем ноги над матом, руками пола не касаемся) - «стульчик» (прислоняемся спиной к стене, приседаем до угла 90° и стоим).
5. Упражнения на динамическую нагрузку мышц. Бег на месте с высоким подниманием бедра - пресс «складка» (лежа на мате, одновременно поднимаем руки и ноги, отрывая плечи от мата, пытаюсь «сложиться» пополам) - отжимания с хлопком – подтягивание.
6. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - поднос ног к турнику - «пистолетик» (приседания на одной ноге) - спина в вися на шведской стенке (повисаем на перекладине лицом к стене и поднимаем ноги от стены назад).
7. Упражнения на растяжку. Наклоны-«бабочка»-шпагат

Тема 10. Отработка старта.

1. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивания - пресс – приседания.
2. Упражнения на крупные группы мышц. Отжимания - спина («лодочка») - выпады на каждую ногу.
3. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - выпрыгивания - пресс (верхняя часть, т.н. «скручивания») - пресс (нижняя часть, подъем ног лежа на мате).
4. Упражнения на статическую нагрузку мышц. Вис на турнике с положением рук под углом 90° - «уголок» (сидя на мате поднимаем ноги над матом, руками пола не касаемся) - «стульчик» (прислоняемся спиной к стене, приседаем до угла 90° и стоим).
5. Упражнения на динамическую нагрузку мышц. Бег на месте с высоким подниманием бедра - пресс «складка» (лежа на мате, одновременно поднимаем руки и ноги, отрывая плечи от мата, пытаюсь «сложиться» пополам) - отжимания с хлопком – подтягивание.
6. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - поднос ног к турнику - «пистолетик» (приседания на одной ноге) - спина в вися на шведской стенке (повисаем на перекладине лицом к стене и поднимаем ноги от стены назад).
7. Упражнения на растяжку. Наклоны-«бабочка»-шпагат

Тема 12. Техника прохождения боулдеринга.

1. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивания - пресс – приседания.
2. Упражнения на крупные группы мышц. Отжимания - спина («лодочка») - выпады на каждую ногу.
3. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - выпрыгивания - пресс (верхняя часть, т.н. «скручивания») - пресс (нижняя часть, подъем ног лежа на мате).
4. Упражнения на статическую нагрузку мышц. Вис на турнике с положением рук под углом 90° - «уголок» (сидя на мате поднимаем ноги над матом, руками пола не касаемся) - «стульчик» (прислоняемся спиной к стене, приседаем до угла 90° и стоим).
5. Упражнения на динамическую нагрузку мышц. Бег на месте с высоким подниманием бедра - пресс «складка» (лежа на мате, одновременно поднимаем руки и ноги, отрывая плечи от мата, пытаюсь «сложиться» пополам) - отжимания с хлопком – подтягивание.
6. Упражнения на крупные группы мышц. Подтягивание - поднос ног к турнику - «пистолетик» (приседания на одной ноге) - спина в висе на шведской стенке (повисаем на перекладине лицом к стене и поднимаем ноги от стены назад).
7. Упражнения на растяжку. Наклоны-«бабочка», шпагат.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Сеницын С. Е., Поляков А. В., Богданова М. В.. Основы скалолазания и альпинизма [Электронный ресурс]:методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2016. - 41 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/uml/16/m2968.pdf>

2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

3. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.. Физическая культура [Электронный ресурс]:учебник для бакалавриата и специалитета: для студентов вузов всех направлений. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427>

4. Сеницын С. Е.. Основы скалолазания [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 51 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>

Дополнительная литература:

1. Караулова Л. К.. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 336 с. – Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/976392>

2. Железняк Ю. Д., Петров П. К.. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте:учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). - Москва: Академия, 2014. - 288 с.

3. Вахляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н.. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>

4. Кудрявцев И. С., Козловских И. С., Микушин М. В.. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионное программное обеспечение:

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия обеспечивающие тематические иллюстрации.