

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Москва 2025 г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 201____ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	6
1.3. Планируемые результаты обучения программы	7
1.4. Категория учащихся	9
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	9
1.6. Период обучения и режим занятий.....	10
1.7. Документ об освоении программы	10
2. Содержание программы.....	11
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	11
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Содержание программы дисциплин	12
2.4. Формы аттестации.....	16
3. Организационно-педагогические условия	17
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	17
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, оздоровительный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

2. Спортивно-соревновательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов-скалолазов из числа студенческой молодёжи академии, устойчиво проявляющей интерес к данному виду спорта. Реализация направления предусматривает:

- поэтапное освоение техники скалолазания в дисциплинах «трудность», «скорость» и «боулдеринг»;
- формирование навыков безопасной работы на скалодроме (страховка, самостраховка, использование снаряжения);
- целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к силовым, скоростно-силовым и сложно-координационным видам двигательной деятельности, а также мотивацию к достижению спортивных результатов.

Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в внутривузовских, межвузовских и региональных соревнованиях по скалолазанию. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями Правил вида спорта «скалолазание», регламентирующих документов Всероссийской федерации скалолазания и Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC), что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для скалолазания. Скалолазание как вид двигательной активности:

- способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и нижних конечностей;
- улучшает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию, чувство равновесия и пространственную ориентировку;
- способствует формированию правильной осанки и профилактике гиподинамии.

Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования ответственного отношения к собственному здоровью, включающего соблюдение режима труда и отдыха, принципов рационального питания, владение приёмами самоконтроля и саморегуляции. Значимое место занимает освоение основ спортивной безопасности: правил работы на высоте, принципов страховки и самостраховки, профилактики травматизма верхних и нижних конечностей, позвоночника.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы обеспечивает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств, критически значимых для скалолазания:

- относительной силы и силовой выносливости мышц кистей, предплечий, плечевого пояса и мышц корпуса;
- общей и специальной выносливости;
- координационных способностей, статического и динамического равновесия;

- гибкости и мобильности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах;
- скоростно-силовых качеств (динамические перехваты, прыжки в боулдеринге).

Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых и специальных элементах скалолазания: постановка и перенос ног, работа корпусом, рациональное распределение усилий, эффективное использование рельефа и зацепок. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма к специфическим нагрузкам (статико-динамическое напряжение, работа на высоте, локальное утомление мышц верхних конечностей), что является необходимым условием достижения спортивных результатов и профилактики травматизма.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.

Программа предусматривает систему мер по раннему выявлению обучающихся, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям скалолазанием (высокий уровень межмышечной координации, выраженные силовые и скоростно-силовые качества, хорошее чувство равновесия, психическая устойчивость при работе на высоте). Для способных спортсменов:

- разрабатываются индивидуализированные тренировочные планы с учётом морфофункциональных особенностей, антропометрических данных, уровня физической и технической подготовленности, психологических характеристик;
- обеспечивается приоритетное включение в соревновательную деятельность различного уровня;
- создаются благоприятные организационно-педагогические условия для спортивного совершенствования и достижения квалификационных разрядов по скалолазанию.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в сфере физической культуры и спорта, индустрии активного отдыха и спортивного менеджмента. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в видах профессиональной деятельности:

- инструктор по скалолазанию и работе на искусственном скалодроме;
- тренер по скалолазанию начальной и тренировочной подготовки;
- специалист по спортивно-оздоровительным и рекреационным программам на открытом воздухе;
- организатор и менеджер спортивных мероприятий и соревнований по скалолазанию;
- специалист спортивных сооружений (скалодромов), спортивный менеджер.

Программа способствует формированию представлений о возможных профессиональных траекториях в сфере физкультурно-спортивной и досуговой деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы ориентирован на всестороннее личностное развитие обучающихся. Систематические занятия скалолазанием:

- развивают волевые качества (настойчивость, выдержка, способность к преодолению страха высоты и физических трудностей);
- формируют ответственность за собственную безопасность и безопасность партнёра по страховке;
- воспитывают самодисциплину, организованность, целеустремлённость в достижении спортивных и жизненных целей.

Тренировочный процесс, основанный на сочетании индивидуальной и групповой работы, способствует формированию навыков конструктивного общения, взаимопомощи и поддержки, готовности брать на себя ответственность в ситуациях повышенной сложности. Осваиваются основы психологической подготовки: методы саморегуляции

эмоционального состояния, концентрации внимания при работе на маршруте, преодоления соревновательного стресса.

7. Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию сочетания учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочного и соревновательного процесса осуществляется:

- с учётом академического расписания и периодов промежуточной и итоговой аттестации;
- с возможностью варьирования времени тренировок в пределах установленного учебного плана.

Это позволяет минимизировать возможное негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость, способствует успешной социализации студентов-спортсменов и их интеграции в образовательную среду академии. Скалолазание как преимущественно индивидуальный, но реализуемый в среде спортивной секции вид спорта, создаёт условия для расширения круга общения, формирования устойчивых социально значимых контактов и чувства принадлежности к сообществу единомышленников.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования гражданской ответственности, чувства сопричастности к профессиональному и академическому сообществу. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях и показательных выступлениях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации способствует:

- укреплению корпоративной идентичности и позитивному имиджу академии в студенческом спортивном сообществе;
- осознанию обучающимися значимости личного вклада в результаты команды и авторитет образовательной организации;
- формированию культуры ответственного поведения, соблюдения спортивной этики и принципов честной игры.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Правила вида спорта «скалолазание», утверждённые приказом Минспорта России

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

10. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России

11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

12. Правила соревнований по скалолазанию, утверждённые Федерацией данного вида спорта

13. Регламентирующие документы Федерации чирлидинга России

14. Регламентирующие документы Международной федерации «спортивного скалолазания» (IFSC)

15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по «скалолазание»)

16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Скалолазание» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы и принципы здорового образа жизни; биомеханические основы техники скалолазания; особенности нагрузок в дисциплинах «трудность», «скорость», «боулдеринг»; принципы построения тренировочного процесса в сложно-координационных и силовых видах спорта; правила вида спорта «скалолазание» и соревнований в основных дисциплинах; основы спортивной безопасности, техники страховки и самостраховки; гигиенические требования к занятиям на скалодроме и при работе на высоте; основы профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата при занятиях скалолазанием.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание учебной, профессиональной и тренировочной нагрузки; выполнять базовые и специальные технические элементы скалолазания с соблюдением требований безопасности; уверенно перемещаться по учебным и соревновательным маршрутам различной категории сложности в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг»; выполнять лазание на время в дисциплине «скорость» с соблюдением регламента; осуществлять страховку партнёра и самостраховку в соответствии с действующими правилами; использовать снаряжение (обвязка, верёвка, карабины, страховочные устройства) в соответствии с инструкцией и методическими рекомендациями;	Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов скалолазания (постановка ног, работа корпусом, статические и динамические перехваты, использование различных типов зацепок); техникой верхней и нижней страховки, приёмами самостраховки; приёмами рационального распределения сил на маршруте, тактикой прохождения трассы; методами психологической регуляции предстартовых и предмаршрутных состояний; навыками ведения тренировочного дневника и фиксации индивидуальной динамики спортивных результатов; приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования; навыками взаимодействия в группе (страховочные связки, работа в команде секции).

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
			анализировать результаты тренировочной и соревновательной деятельности, корректировать индивидуальный тренировочный план	

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий чирлидингом, спортивной или художественной гимнастикой, акробатикой, хореографией, спортивными танцами или другими сложно-координационными видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности, базовой координации движений, чувства ритма и выраженной мотивации к занятиям командным видом спорта;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям чирлидингом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к выполнению акробатических элементов, прыжков, поддержек, включая заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата и иные состояния, при которых интенсивные физические нагрузки сложно-координационного характера противопоказаны.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в спортивном зале. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю: в понедельник в 19:00 и в субботу в 12:00. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств пловца, адаптации организма к водной среде и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий, включающих работу на суше (общая и специальная физическая подготовка, имитационные упражнения) и в воде (освоение и совершенствование техники плавания). Теоретические сведения о технике выполнения способов плавания, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питания, особенностях терморегуляции в водной среде сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по чирлидингу разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники элементов чирлидинга, развитие специальных физических качеств и формирование навыков командного взаимодействия. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения основных двигательных действий (лазание в нижней и верхней страховке, боулдеринговые задачи, лазание на скорость), контроль динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, оценку соблюдения правил безопасности и правильного использования снаряжения, анализ тактики прохождения тренировочных маршрутов.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (силовая выносливость, гибкость, выносливость), демонстрацию техники лазания на учебных маршрутах установленной категории сложности, выполнение контрольных заданий в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость» (при наличии соответствующей инфраструктуры), при возможности участие в соревнованиях и показательных выступлениях, что рассматривается как форма зачётного испытания.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка в скалолазании»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
Тема 1. Основы техники лазания и страховки	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника лазания в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг»	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника лазания в дисциплине «скорость» и работа на скалодроме	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие гибкости и мобильности опорно-двигательного аппарата	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Развитие общей и специальной выносливости. Профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Тактико-техническая и соревновательная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Тактика прохождения маршрутов и боулдерингов	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Подготовка и отработка соревновательных заданий	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие в секции	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка в скалолазании

Тема 1. Основы техники лазания и страховки

Содержание темы направлено на формирование фундаментальных технических навыков, определяющих безопасность и эффективность занятий скалолазанием. Осваиваются:

- базовые элементы техники лазания: рациональная постановка стоп на зацепки, работа корпусом, сохранение трёх точек опоры, перемещение центра тяжести, использование трения;

- основные типы зацепок (кромки, дырки, слоперы, щипки и др.) и принципы их захвата с учётом анатомических и биомеханических особенностей кисти;

- устойчивые положения на маршруте (стойки, висячие и полувисячие позиции), способы экономии сил.

Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа: расслаблению неработающих мышечных групп, плавности и точности движений, рациональному темпу прохождения маршрута.

В разделе по страховке обучающиеся изучают:

- устройство и принципы работы основного снаряжения (страховочная система, верёвка, карабины, страховочные устройства, оттяжки);
- технику организации верхней и нижней страховки на искусственном скалодроме;
- базовые узлы (восьмёрка, булинь и др.), правила их завязывания и контроля;
- последовательность действий при начале и завершении лазания, команды и сигналы между скалолазом и страховщиком.

Формируются устойчивые навыки безопасного поведения на скалодроме, навыки самоконтроля и взаимного контроля в паре (связке).

Тема 2. Техника лазания в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг»

Тема ориентирована на освоение и совершенствование специфических элементов техники для дисциплин «трудность» и «боулдеринг».

В части, посвящённой лазанию на трудность, рассматриваются:

- принципы рационального распределения сил на протяжённом маршруте;
- выбор темпа и ритма движений;
- использование «зон отдыха» и приёмов активного восстановления на маршруте (сбрасывание напряжения с рук, смена захватов, работа ногами);
- техники перемещения по различному рельефу (плиты, нависания, вертикали).

В части, посвящённой боулдерингу, изучаются: специфика коротких, но технически сложных и силовых заданий; техники динамических перехватов, прыжков, маховых движений; приёмы использования инерции и работы корпусом при выполнении сложных боулдеринговых задач; основы безопасного падения на маты (контролируемое приземление, группировка).

Отрабатываются методы анализа боулдерингов и маршрутов: визуальное чтение линии, выделение ключевых участков (крутов), подбор оптимальной последовательности движений. Формируется способность самостоятельно выбирать технику в зависимости от индивидуальных антропометрических и функциональных особенностей.

Тема 3. Техника лазания в дисциплине «скорость» и работа на скалодроме

Тема направлена на освоение:

- особенностей лазания на стандартной скоростной трассе;
- стартовой техники, выбора траектории и ритма движений;
- приёмов сокращения времени прохождения маршрута за счёт оптимизации расстановки ног и рук, рационального использования хватов и опор.

Отрабатываются старт из различных исходных положений, прохождение ключевых участков скоростной трассы, взаимодействие с судейской бригадой и соблюдение регламента соревнований. Дополнительно изучаются правила поведения и техники безопасности на искусственном скалодроме, организация пространства для проведения тренировок (разграничение зон лазания, страховки, страховщиков), принципы подбора учебных маршрутов в зависимости от уровня подготовленности и задач занятия.

Формируется культура безопасного использования спортивной инфраструктуры, навыки самостоятельной подготовки рабочего места для тренировки (проверка снаряжения, маршрута, матов и т.п.).

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка скалолазов

Тема 1. Развитие силовых качеств и координации

Содержание темы направлено на развитие физических качеств, обеспечивающих эффективность и безопасность технических действий скалолаза.

В рамках силовой подготовки осваиваются упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц кистей и предплечий (вис на перекладине, работа на фингерборде, упражнения с эспандерами и кистевыми тренажёрами), упражнения для мышц плечевого пояса и спины (подтягивания в различных вариантах, тяги, упражнения на кольцах и перекладине), упражнения для мышц кора (пресса и мышц спины), обеспечивающих стабилизацию корпуса при лазании, упражнения для развития силы нижних конечностей (приседания, выпады, прыжковые упражнения).

Координационная подготовка включает упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве, перемещения по гимнастической стенке с изменением ритма, темпа и направления движений, задания на точность постановки ног и рук, синхронизацию действий верхних и нижних конечностей.

Формируется способность к быстрому освоению новых двигательных задач, точному дозированию усилий и перемещению центра тяжести в условиях ограниченных опор.

Тема 2. Развитие гибкости и мобильности опорно-двигательного аппарата

Тема направлена на формирование оптимального уровня подвижности в суставах, обеспечивающего выполнение элементов скалолазания с требуемой амплитудой и снижением травматизма.

Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц нижних конечностей (подколенных сухожилий, квадрицепсов, приводящих мышц, икроножных мышц), упражнения, направленные на повышение мобильности тазобедренных и голеностопных суставов (глубокие приседания, выпады в различных плоскостях, упражнения на раскрытие тазобедренных суставов), упражнения на развитие подвижности плечевых суставов и грудного отдела позвоночника (махи, круговые движения, статические и динамические растяжки).

Разбираются различия между статической, динамической и активной гибкостью, принципы безопасного развития гибкости с учётом специфики нагрузок на связочно-сухожильный аппарат скалолаза, рациональное сочетание упражнений на гибкость с силовой подготовкой и восстановительными мероприятиями.

Формируется навык самостоятельного подбора и выполнения комплексов на растягивание и мобилизацию, в том числе в рамках самостоятельной работы.

Тема 3. Развитие общей и специальной выносливости. Профилактика травматизма

Содержание темы охватывает развитие общей выносливости как основы устойчивости к длительным нагрузкам (циклические упражнения умеренной интенсивности: бег, интервальные круговые тренировки, работа на кардиотренажёрах), развитие специальной выносливости скалолаза (серийное лазание по маршрутам средней сложности, интервальные задания на скалодроме, многократное выполнение коротких боулдеринговых задач с регламентированными интервалами отдыха).

Отдельный раздел посвящён профилактике травматизма типичные травмы при скалолазании (повреждения пальцев и кистей, плечевых и локтевых суставов, голеностопа, мышц спины), комплексы укрепляющих упражнений для мышц-стабилизаторов суставов, структура эффективной разминки и заминки, приёмы самоконтроля за состоянием опорно-двигательного аппарата и признаками переутомления.

Формируется устойчивый навык обязательного выполнения разминочных и завершающих упражнений перед и после тренировки, включая простые комплексы, доступные для самостоятельного выполнения без специального оборудования.

Раздел 3. Тактико-техническая и соревновательная подготовка

Тема 1. Тактика прохождения маршрутов и боулдерингов

Тема направлена на формирование тактических компетенций скалолаза. Изучаются алгоритмы предварительного изучения маршрута и боулдерингового задания (визуальное «чтение» трассы, моделирование движений на полу, оценка ключевых участков), принципы выбора варианта прохождения с учётом собственного роста, размаха, силовой и технической подготовленности, распределение времени и сил при прохождении маршрутов различной протяжённости, особенности тактики при ограниченном времени на прохождение трассы (соревновательные регламенты).

Отрабатываются умение адаптировать намеченный план в зависимости от возникающих трудностей на маршруте, приёмы сохранения концентрации и эмоциональной устойчивости на ключевых участках, навыки анализа собственных попыток (по видеозаписям и по субъективным ощущениям).

Тема 2. Подготовка и отработка соревновательных заданий

Содержание темы включает изучение регламентов соревнований по скалолазанию (форматы, системы зачёта, время на ознакомление и прохождение трасс), моделирование соревновательных условий на тренировках (ограничение времени на попытку, работа по официальному счёту, выполнение заданий в состоянии утомления), поэтапную подготовку к стартам (планирование тренировочного цикла, снижение нагрузки перед соревнованиями, разогрев и разминка в день старта).

Практическая часть включает разучивание и многократное выполнение учебных «соревновательных» маршрутов и боулдеринговых заданий, в том числе в формате имитации официальных стартов, отработку процедур регистрации, выхода к трассе, взаимодействия с судейской коллегией, формирование навыков самостоятельного контроля за снаряжением и готовностью к попытке.

Формируется способность к целостному выполнению соревновательного задания в условиях психофизического напряжения.

Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие в секции

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки через участие в внутривузовских соревнованиях по скалолазанию, межфакультетских и межвузовских стартах, показательных выступлениях и массовых спортивных мероприятиях, организуемых академией.

В тренировочном процессе моделируются типовые соревновательные ситуации: ограниченное время на попытку, необходимость тактического выбора уровня риска, работа под наблюдением зрителей и судей.

Особое значение придаётся формированию навыков конструктивного взаимодействия в группе (страховочные связки, взаимопомощь, поддержка партнёров), развитию ответственности каждого участника за соблюдение норм безопасности, формированию в секции благоприятного психологического климата, способствующего личностному росту и спортивному совершенствованию.

Организованный уход с тренировочной площадки (приведение в порядок оборудования, проверка состояния маршрутов и матов, коллективное обсуждение итогов занятия) рассматривается как элемент воспитания дисциплинированности и уважения к тренировочному процессу.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика чирлидинга как командно-технического вида спорта, характеризующегося сочетанием акробатических, гимнастических и танцевально-хореографических элементов с необходимостью синхронного взаимодействия участников команды, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику скалолазания как индивидуального вида спорта, требующего планомерного развития силовых качеств (мышц верхнего и нижнего пояса), гибкости, координации движений, освоения рациональной техники перемещения по стенду, формирования стратегического мышления для преодоления маршрутов различной сложности и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального восхождения на искусственные скалодромы с различными типами рельефа и зацепов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
------------------	-------	------------

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) или академии по скалолазанию с участием в официальных соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Баллы начисляются на основании приказа о формировании сборной и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по скалолазанию	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся фестивали скалолазания, день открытых дверей скалодрома, мастер-классы и др.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Поздняков Игорь Михайлович	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) Диплом КП № 92572 от 22.06.12 Рег.№ Т/12-056 от 29.06.12 Специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Квалификация «Специалист по адаптивной физической культуре»	Штатный сотрудник, преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по скалолазанию	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазанию»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы «Скалолазание» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям к организации тренировочного процесса по скалолазанию и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные сооружения включают в себя искусственный скалодром с вертикальными и нависающими плоскостями, боулдеринговой зоной, достаточная высота и площадь для выполнения учебных и тренировочных заданий; маркированные маршруты

различной категории сложности для поэтапного освоения техники и подготовки к соревнованиям.

Основное спортивное оборудование и снаряжение:

- сертифицированные страховочные системы (обвязки) различных размеров;
- динамические и статические альпинистские верёвки, комплект оттяжек и карабинов;
- страховочные устройства (устройства с ручной подачей верёвки, автоматические и полуавтоматические устройства);
- краш-пэды (маты) в боулдеринговой зоне, напольные гимнастические маты;
- скалолазные зацепки различной формы и фактуры, установленные в соответствии с требованиями безопасности;
- индивидуальные и учебные скалолазные туфли (при наличии), мешочки с магнезией.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Используются гимнастические стенки, перекладины, кольца, фингерборды, кампус-борды и иные специализированные тренажёры для развития силы хвата и мышц верхних конечностей, гантели, медицинболы, эластичные ленты и резиновые эспандеры для силовой подготовки, координационные лестницы, балансировочные платформы для развития координации и равновесия.

Оборудование для контроля и анализа техники. В данную категорию относится видеоаппаратура для записи тренировочных занятий с последующим разбором техники лазания и тактики прохождения маршрутов, информационные стенды для размещения схем маршрутов, календарей соревнований, методических материалов и инструкций по технике безопасности.

Вспомогательные помещения. **Занимающиеся могут использовать** раздевалки с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевые и санитарные комнаты, помещения для хранения снаряжения и обслуживания скалодрома. Кроме того, в рамках тренировочных занятий имеется медицинское обеспечение, а именно наличие медицинского кабинета в непосредственной близости от места тренировок, оснащённого необходимыми средствами оказания первой помощи, и аптечка первой помощи непосредственно в зоне занятий, содержащая перевязочные материалы, средства для обработки ран и ссадин, охлаждающие гели и пакеты для оказания помощи при ушибах и растяжениях.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по программе «Скалолазание» организуется в соответствии с традиционной трёхчастной структурой (подготовительная, основная и заключительная части), каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью является необходимость одновременного развития технических навыков лазания и страховки, специальных физических качеств и культуры безопасного поведения на скалодроме.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть начинается с построения группы и организационных указаний. Тренер-преподаватель формулирует цели и задачи конкретного занятия, кратко сообщает содержание предстоящей работы и ключевые технические моменты, осуществляет визуальный контроль за состоянием снаряжения и экипировки обучающихся, уточняет самочувствие и готовность занимающихся к выполнению нагрузки.

Функциональная подготовка организма включает комплекс общеразвивающих упражнений для активации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, суставную разминку с акцентом на плечевые, локтевые, лучезапястные, тазобедренные и

голеностопные суставы, упражнения на мягкое растягивание основных мышечных групп (предплечий, плечевого пояса, спины, ног).

Завершается подготовительная часть специальной разминкой, направленной на лёгкое лазание по простым маршрутам или по гимнастической стенке, имитационные упражнения (работа ног по воображаемым зацепкам, перехваты на невысокой высоте) и разогрев кистей и пальцев (упражнения с мячами, эспандерами).

2. Основная часть занятия. Основная часть посвящена решению ключевых задач программы изучению и совершенствованию техники лазания и страховки, развитию специальных физических качеств (силы, выносливости, координации), формированию тактических и психологических компетенций.

На начальных этапах подготовки акцент делается на формирование правильной техники базовых двигательных действий (постановка ног, работа корпусом, сохранение баланса), освоение техники страховки и самостраховки, обучение правилам безопасного поведения на скалодроме.

Методика построена по принципу «от простого к сложному»: отработке изолированных элементов на лёгких маршрутах с последующим объединением в более сложные комбинации и целостные маршруты.

На последующих этапах основной частью занятия становится лазание по маршрутам различной категории сложности в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость» (при наличии соответствующей инфраструктуры), выполнение специальных упражнений на развитие силы хвата, силовой выносливости и координации, моделирование соревновательных ситуаций (ограничение времени, выполнение заданий по попыткам, имитация стартовых условий).

Тренер-преподаватель осуществляет индивидуальную коррекцию техники, объяснение приёмов экономии сил и выбора тактики, контроль за соблюдением требований безопасности на всех этапах занятия.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть направлена на:

- постепенное снижение физического и эмоционального напряжения;
- ускорение процессов восстановления после нагрузки;
- закрепление учебного материала через краткий анализ проделанной работы.

Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, активно участвовавших в работе (предплечий, плечевого пояса, спины, ягодичных мышц, мышц ног), упражнения на расслабление и нормализацию дыхания.

Тренер-преподаватель подводит итоги занятия, оценивает степень достижения поставленных задач, отмечает технические и тактические успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления в последующих тренировках, акцентирует внимание на соблюдении правил безопасности, анализирует ситуации, требующие корректировки поведения.

Все рекомендуемые комплексы подобраны таким образом, чтобы их можно было выполнять самостоятельно, без использования специализированного оборудования, в условиях общежития или домашней обстановки.

Организованный уход из зала (уборка и проверка снаряжения, приведение в порядок тренировочного пространства, прощальное построение и краткий инструктаж по технике безопасности до следующего занятия) завершает тренировочное занятие и формирует у обучающихся культуру ответственного отношения к тренировочному процессу и материально-технической базе.

Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
3. Караурова, Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караурова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
5. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02483-8. URL :<https://urait.ru/bcode/488898>
6. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL :<https://urait.ru/bcode/489224>
7. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>
8. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL :<https://urait.ru/bcode/495446>
10. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологий, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.