

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Скалолазание понимается здесь как полноценный вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями, тремя официально признанными дисциплинами и устоявшейся методикой многолетней подготовки. Отсюда и главный акцент всей программы.

Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее. Практика работы со студенческой молодежью подтверждает, что именно соревновательная мотивация служит наиболее надежным стержнем, вокруг которого выстраиваются все остальные компоненты тренировочного процесса.

Цель программы состоит в системном повышении уровня скалолазной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной тренировочной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на внутривузовских первенствах, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение техники лазания в дисциплинах «трудность», «скорость» и «боулдеринг», принципов организации верхней и нижней страховки, приемов самостраховки, правил работы со снаряжением, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа прохождения маршрутов и боулдеринговых трасс, основ тактического мышления при работе на рельефе;

- развитие относительной силы и силовой выносливости мышц кистей, предплечий и плечевого пояса, общей и специальной выносливости, координационных способностей, статического и динамического равновесия, гибкости и мобильности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, скоростно-силовых качеств, необходимых для выполнения динамических перехватов и прыжковых элементов в боулдеринге;

- формирование навыков безопасного поведения на скалодроме, рационального распределения сил на протяженном маршруте, самоконтроля за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, психологической саморегуляции предстартовых и предмаршрутных состояний, ведения тренировочного дневника и планирования индивидуального тренировочного цикла;

- воспитание волевых качеств, решительности, способности к преодолению страха высоты и физических трудностей, ответственности за безопасность свою и партнера по страховочной связке, самодисциплины, целеустремленности, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Спортивно-соревновательная направленность программы ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов-скалолазов из числа студенческой молодежи 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, включая страховку, самостраховку и грамотное использование снаряжения, а также целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к силовым, скоростно-силовым и сложно-координационным видам двигательной деятельности наряду с мотивацией к достижению спортивных результатов.

Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию во 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.

Оздоровительная направленность реализации программы нацелена 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, содействует 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 приемами самоконтроля и саморегуляции. Значимое место занимает освоение основ спортивной безопасности, а именно правил работы на высоте, принципов страховки и самостраховки, профилактики травматизма верхних и нижних конечностей, позвоночника и связочно-сухожильного аппарата.

Направленность на физическое развитие обеспечивает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств, критически значимых для скалолазания. К ним относятся относительная сила и силовая выносливость мышц кистей, предплечий, плечевого пояса и мышц корпуса, общая и специальная выносливость, координационные способности, статическое и динамическое равновесие, гибкость и мобильность в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, скоростно-силовые качества, проявляющиеся при динамических перекатах и прыжках в боулдеринге.

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

Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся предусматривает систему мер по раннему выявлению студентов, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям скалолазанием. К таким признакам относятся 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 учетом 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.

Направленность на профессиональное самоопределение создает 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 таких видах профессиональной деятельности, как 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, спортивный менеджер. Примечательно, что компетенции скалолаза обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с принятием решений в условиях риска, работой на высоте и управлением сложными техническими системами.

Направленность на личностное развитие ориентирует педагогический процесс на всестороннее личностное развитие обучающихся. Систематические занятия скалолазанием развивают волевые качества, включая настойчивость, выдержку, способность к преодолению страха высоты и физических трудностей, формируют ответственность за собственную безопасность и безопасность партнера по страховке, воспитывают самодисциплину, организованность, целеустремленность 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.

Направленность на социальную адаптацию выражается в оптимизации сочетания учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочного и соревновательного процесса осуществляется с учетом академического расписания и периодов промежуточной и итоговой аттестации, с возможностью варьирования времени тренировок в пределах установленного учебного плана. Подобный подход 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 создает условия для расширения круга общения, формирования устойчивых социально значимых контактов и чувства принадлежности к сообществу единомышленников.

Воспитательная направленность 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. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям скалолазанием и осознанную мотивацию к освоению теории и практики этого вида спорта. Работа строится на развитии специальных физических качеств, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров и спартакиад. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам подготовки скалолазов, что и обеспечивает системность в развитии спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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, утвержденные приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
12. Правила соревнований по скалолазанию, утвержденные 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 «скалолазанию»)
16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
17. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

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
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы и принципы здорового образа жизни; биомеханические основы техники скалолазания; особенности нагрузок в дисциплинах «трудность», «скорость», «боулдеринг»; принципы	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание учебной, профессиональной и тренировочной нагрузки; выполнять базовые и специальные технические элементы скалолазания с	Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов скалолазания (постановка ног, работа корпусом, статические и динамические перехваты, использование различных типов зацепов); техникой верхней и нижней страховки,	Имеет опыт участия в соревнованиях по скалолазанию, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		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 само страховки; гигиенические требования к занятиям на скалодроме и при работе на высоте; основы профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата при занятиях скалолазанием; принципы работы со снаряжением и правила его эксплуатации	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 партнера и само страховку в соответствии с действующими правилами; использовать снаряжение (обвязка, веревка, карабины, страховочные устройства) в соответствии с инструкцией и методическими рекомендациями; анализировать результаты тренировочной и соревновательной деятельности, корректировать индивидуальный тренировочный план	приемами само страховки; приемами 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; приемами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования; навыками взаимодействия в группе (страховочные связки, работа в команде секции)	

1.4. Категория обучающихся

Специфика скалолазания как вида спорта, сочетающего индивидуальную работу на маршруте с обязательным парным взаимодействием при страховке, задает особые требования к контингенту обучающихся. Они сводятся к трем позициям:

- 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 скалолазанием, альпинизмом, спортивным туризмом, гимнастикой, акробатикой или другими сложно-координационными видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности, базовой координации движений и выраженной мотивации к занятиям. В одной группе оказываются и разрядники с соревновательным опытом, и студенты, впервые вставшие на скалодром, и такое соседство при грамотной дифференциации тренировочных заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к регулярным занятиям;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям скалолазанием. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к выполнению физических нагрузок статико-динамического характера и работе на высоте, включая заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, выраженные нарушения зрения и иные состояния, при которых интенсивные физические нагрузки сложно-координационного характера на искусственном рельефе противопоказаны.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике лазания в различных дисциплинах, принципах страховки и самостраховки, правилах соревнований, работе со снаряжением, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранный на земле технический прием через несколько минут проверяется на маршруте, а ошибка, допущенная при прохождении, в тот же день становится предметом коллективного разбора. Данные позволяют заключить, что именно немедленное применение теоретического знания на практике обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала.

Занятия проводятся в групповой форме с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Ведущими методами выступают показ и объяснение технических элементов, выполнение подводящих упражнений на невысоком рельефе, лазание по учебным и соревновательным маршрутам, разбор техники с использованием видеоанализа, моделирование соревновательных ситуаций. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от контрольных прохождений на тренировке до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю: в понедельник и среду с 19:00 до 20:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю

продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные и прогрессивные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком уровне подготовленности последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма, способствует планомерному развитию специальных физических качеств скалолаза, адаптации связочно-сухожильного аппарата к специфическим нагрузкам и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий, включающих работу непосредственно на скалодроме (лазание по маршрутам различной категории сложности, прохождение боулдеринговых задач, лазание на скорость) и общую и специальную физическую подготовку (упражнения на развитие силы хвата, силовой выносливости, координации, гибкости). Теоретические сведения сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Опыт работы со спортсменами показывает, что теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности, что исключает формальное заучивание без понимания сути.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов-спортсменов в скалолазании. Учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники лазания,

развитие специальных физических качеств и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения основных двигательных действий (лазание в нижней и верхней страховке, прохождение боулдеринговых задач, 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) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию техники лазания на учебных маршрутах установленной категории сложности, выполнение контрольных заданий в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость» (при наличии соответствующей инфраструктуры), а также участие в соревнованиях и показательных выступлениях, что рассматривается как форма зачетного испытания. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА).

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки скалолаза, от технического фундамента через физическую подготовку к тактико-техническому совершенствованию и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁷			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в скалолазании»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники лазания и страховки	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника лазания в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг»	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника лазания в дисциплине «скорость» и работа на скалодроме	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие гибкости и мобильности опорно-двигательного аппарата	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие общей и специальной выносливости. Профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактико-техническая и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Тактика прохождения	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	маршрутов и боулдерингов																
3.2.	Тема 2. Подготовка и отработка соревновательных заданий	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие в секции	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. «Техническая подготовка в скалолазании»	
<i>Тема 1.1. Основы техники лазания и страховки</i>	Тема охватывает формирование фундаментальных технических навыков, определяющих безопасность и эффективность занятий скалолазанием. Работа ведется по нескольким линиям. 1) базовые элементы техники лазания. Рациональная постановка стоп на зацепки, работа корпусом, сохранение трех точек опоры, перемещение центра тяжести, использование трения; формирование правильного двигательного стереотипа, включающего расслабление неработающих мышечных групп, плавность и точность движений, рациональный темп прохождения маршрута. 2) типы зацепок и принципы их захвата. Основные типы зацепок (кромки, дырки, слоперы, щипки, пассивные и активные зацепки) и принципы их захвата с учетом анатомических и биомеханических особенностей кисти; устойчивые положения на маршруте (стойки, висящие и полувисящие позиции), способы экономии сил. 3) страховочное снаряжение. Устройство и принципы работы основного снаряжения (страховочная система, веревка, карабины, страховочные устройства, оттяжки); техника организации верхней и нижней страховки на искусственном скалодроме; базовые узлы (восьмерка, булинь, prusik и др.), правила их завязывания и контроля. 4) взаимодействие в связке. Последовательность действий при начале и завершении лазания, команды и сигналы между скалолазом и страховщиком; формирование устойчивых навыков безопасного поведения на скалодроме, навыков самоконтроля и взаимного контроля в паре. На первый взгляд, страховка представляется простым техническим действием, однако практика подтверждает, что именно качество страховки определяет безопасность всего тренировочного процесса.
<i>Тема 1.2. Техника лазания в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг»</i>	Тема ориентирована на освоение и совершенствование специфических элементов техники для дисциплин «трудность» и «боулдеринг». 1) лазание на трудность. Принципы рационального распределения сил на протяженном маршруте; выбор темпа и ритма движений; использование «зон отдыха» и приемов активного восстановления на маршруте (сбрасывание напряжения с рук, смена захватов, работа ногами); техники перемещения по различному рельефу (плиты, нависания, вертикали, внутренние и внешние углы). 2) боулдеринг. Специфика коротких, но технически сложных и силовых заданий; техники динамических перехватов, прыжков, маховых движений; приемы использования инерции и работы

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	корпусом при выполнении сложных боулдеринговых задач; основы безопасного падения на маты (контролируемое приземление, группировка). 3) анализ трасс. Методы анализа боулдерингов и маршрутов: визуальное чтение линии, выделение ключевых участков (крутсов), подбор оптимальной последовательности движений. Формируется способность самостоятельно выбирать технику в зависимости от индивидуальных антропометрических и функциональных особенностей. 4) индивидуализация техники. При ближайшем рассмотрении становится очевидно, что два скалолаза с разной антропометрией будут проходить один и тот же маршрут совершенно разными способами, и задача тренера состоит не в навязывании единого стандарта, а в помощи студенту найти собственный оптимальный вариант.
<i>Тема 1.3. Техника лазания в дисциплине «скорость» и работа на скалодроме</i>	Тема направлена на освоение специфики лазания на стандартной скоростной трассе. 1) стартовая техника. Особенности стартовой позиции, выбор траектории и ритма движений; отработка старта из различных исходных положений; прохождение ключевых участков скоростной трассы; приемы сокращения времени прохождения маршрута за счет оптимизации расстановки ног и рук, рационального использования хватов и опор. 2) судейство и регламент. Взаимодействие с судейской бригадой и соблюдение регламента соревнований; правила поведения и техники безопасности на искусственном скалодроме; организация пространства для проведения тренировок (разграничение зон лазания, страховки, страхующих). 3) подготовка рабочего места. Принципы подбора учебных маршрутов в зависимости от уровня подготовленности и задач занятия; формирование культуры безопасного использования спортивной инфраструктуры, навыки самостоятельной подготовки рабочего места для тренировки (проверка снаряжения, маршрута, матов и т.п.). 4) трассировка. Основы постановки трасс: принципы размещения зацепов, создание маршрутов различной категории сложности, понимание логики трассировщика.
Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка скалолазов»	
<i>Тема 2.1. Развитие силовых качеств и координации</i>	Содержание темы направлено на развитие физических качеств, обеспечивающих эффективность и безопасность технических действий скалолаза. 1) сила хвата и предплечий. Упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц кистей и предплечий (вис на перекладине, работа на фингерборде, упражнения с эспандерами и кистевыми тренажерами, вис на различных типах зацепов); принцип дозирования нагрузки на связочно-сухожильный аппарат пальцев во избежание перегрузочных травм. 2) мышцы плечевого пояса и спины. Упражнения для

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	мышц плечевого пояса и спины (подтягивания в различных вариантах, тяги, упражнения на кольцах и перекладине); специфика силовой подготовки скалолаза, отличающаяся от подготовки в других силовых видах спорта акцентом на относительную силу и силовую выносливость. 3) мышцы кора и нижних конечностей. Упражнения для мышц кора (пресса и мышц спины), обеспечивающих стабилизацию корпуса при лазании; упражнения для развития силы нижних конечностей (приседания, выпады, прыжковые упражнения). 4) координационная подготовка. 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.
<i>Тема 2.2. Развитие гибкости и мобильности опорно-двигательного аппарата</i>	Тема направлена на формирование оптимального уровня подвижности в суставах, обеспечивающего выполнение элементов скалолазания с требуемой амплитудой и снижением травматизма. 1) мышцы нижних конечностей. Комплексы упражнений на растягивание мышц нижних конечностей (подколенных сухожилий, квадрицепсов, приводящих мышц, икроножных мышц); значение мобильности тазобедренных суставов для высокой постановки ног на зацепки. 2) мобильность суставов. 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). 3) принципы развития гибкости. Различия между статической, динамической и активной гибкостью; принципы безопасного развития гибкости с учетом специфики нагрузок на связочно-сухожильный аппарат скалолаза; рациональное сочетание упражнений на гибкость с силовой подготовкой и восстановительными мероприятиями. 4) самостоятельная работа. Формирование навыка самостоятельного подбора и выполнения комплексов на растягивание и мобилизацию, в том числе в рамках самостоятельной работы вне скалодрома. Все рекомендуемые комплексы подобраны таким образом, чтобы их можно было выполнять самостоятельно, без использования специализированного оборудования, в условиях общежития или домашней обстановки.
<i>Тема 2.3. Развитие общей</i>	Содержание темы охватывает два взаимосвязанных

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>и специальной выносливости. Профилактика травматизма</i>	направления подготовки. 1) общая выносливость. Развитие общей выносливости как основы устойчивости к длительным нагрузкам (циклические упражнения умеренной интенсивности: бег, интервальные круговые тренировки, работа на кардиотренажерах); роль аэробной базы в восстановлении между интенсивными прохождениями на скалодроме. 2) специальная выносливость. Развитие специальной выносливости скалолаза (серийное лазание по маршрутам средней сложности, интервальные задания на скалодроме, многократное выполнение коротких боулдеринговых задач с регламентированными интервалами отдыха); моделирование соревновательных нагрузок. 3) типичные травмы. Профилактика травматизма: типичные травмы при скалолазании (повреждения пальцев и кистей, плечевых и локтевых суставов, голеностопа, мышц спины); комплексы укрепляющих упражнений для мышц-стабилизаторов суставов. 4) разминка и заминка. Структура эффективной разминки и заминки; приемы самоконтроля за состоянием опорно-двигательного аппарата и признаками переутомления; формирование устойчивого навыка обязательного выполнения разминочных и завершающих упражнений перед и после тренировки. В ряде случаев проявляется парадокс, когда физически сильный студент прогрессирует медленнее более слабого, но лучше восстанавливающегося между попытками, и работа над восстановлением становится для него первоочередной.
Раздел 3. «Тактико-техническая и соревновательная подготовка»	
<i>Тема 3.1. Тактика прохождения маршрутов и боулдерингов</i>	Тема направлена на формирование тактических компетенций скалолаза. 1) предварительное изучение трассы. Алгоритмы предварительного изучения маршрута и боулдерингового задания (визуальное «чтение» трассы, моделирование движений на полу, оценка ключевых участков); принципы выбора варианта прохождения с учетом собственного роста, размаха рук, силовой и технической подготовленности. 2) распределение ресурсов. Распределение времени и сил при прохождении маршрутов различной протяженности; особенности тактики при ограниченном времени на прохождение трассы (соревновательные регламенты); умение адаптировать намеченный план в зависимости от возникающих трудностей на маршруте. 3) психологическая устойчивость. Приемы сохранения концентрации и эмоциональной устойчивости на ключевых участках; навыки анализа собственных попыток (по видеозаписям и по субъективным ощущениям). 4) стратегическое мышление. Формирование стратегического мышления для преодоления маршрутов различной сложности; понимание того, что тактическое решение, принятое на земле до начала лазания, зачастую

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	определяет результат не меньше, чем физическая подготовка.
<i>Тема 3.2. Подготовка и отработка соревновательных заданий</i>	Содержание темы включает подготовку к официальным стартам. 1) регламенты. Изучение регламентов соревнований по скалолазанию (форматы, системы зачета, время на ознакомление и прохождение трасс); особенности правил ifsc и их национальных адаптаций. 2) моделирование. Моделирование соревновательных условий на тренировках (ограничение времени на попытку, работа по официальному счету, выполнение заданий в состоянии утомления); поэтапная подготовка к стартам (планирование тренировочного цикла, снижение нагрузки перед соревнованиями, разогрев и разминка в день старта). 3) практическая отработка. Разучивание и многократное выполнение учебных «соревновательных» маршрутов и боулдеринговых заданий, в том числе в формате имитации официальных стартов; отработка процедур регистрации, выхода к трассе, взаимодействия с судейской коллегией. 4) самостоятельный контроль. Формирование навыков самостоятельного контроля за снаряжением и готовностью к попытке; способность к целостному выполнению соревновательного задания в условиях психофизического напряжения.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие в секции</i>	Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки. 1) соревновательная практика. Участие во 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. 2) командное взаимодействие. Формирование навыков конструктивного взаимодействия в группе (страховочные связи, взаимопомощь, поддержка партнеров); развитие ответственности каждого участника за соблюдение норм безопасности; формирование в секции благоприятного психологического климата, способствующего личностному росту и спортивному совершенствованию. 3) культура тренировочного процесса. 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. 4) анализ результатов. Освоение методов анализа соревновательной деятельности, включающих разбор проведенных выступлений, выявление

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение 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, достаточной высотой и площадью для выполнения учебных и тренировочных заданий; маркированные маршруты различной категории сложности для поэтапного освоения техники и подготовки к соревнованиям. Площадь и конфигурация скалодрома позволяют одновременно проводить занятие с группой, организуя работу на различных участках рельефа.

Основное спортивное оборудование и снаряжение. Сертифицированные страховочные системы (обвязки) различных размеров; динамические и статические альпинистские веревки, комплект оттяжек и карабинов; страховочные устройства (устройства с ручной подачей веревки, 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 тренажеры 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. Мелочь на первый взгляд, но систематический видеоанализ техники ускоряет прогресс скалолаза заметно больше, чем простое увеличение объема лазания.

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, оснащенного 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.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Тренировочное занятие по программе «Скалолазание» организуется в соответствии с традиционной трехчастной 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.

- **подготовительная часть** занятия 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 легкое 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). Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием рабочего эмоционального фона.

- **основная часть** занятия 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 легких маршрутах с последующим объединением в более сложные комбинации и целостные маршруты.

На последующих этапах основной частью занятия становятся 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 приемов экономии сил и выбора тактики, контроль за соблюдением требований безопасности на всех этапах занятия. Движение идет от базовых концепций к их углублению и усложнению с учетом подготовленности группы.

- **заключительная часть** занятия 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.

Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых комплексы на гибкость, упражнения на силу хвата, работа над индивидуальными техническими ошибками. 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.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика скалолазания как индивидуально-технического вида спорта, характеризующегося сочетанием силовых, координационных и технически сложных двигательных действий с необходимостью обеспечения безопасности при работе на высоте, 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		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 кистей, предплечий, плечевого пояса и корпуса), гибкости, координации движений, освоения рациональной техники лазания по искусственному рельефу, формирования тактического 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
Членство в сборной команде института (факультета) по скалолазанию с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды 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 мастер-классы, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.