

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5**

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МАОУ СОШ №5
Протокол № 8 от 26.08.2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 5
О.В. Сафронова
Приказ № 94 од от 26.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мохов Антон Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Карпинск

2024 год

Пояснительная записка

Программа «Скалолазание» составлена в соответствии с нормативно -правовыми основаниями для разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования детей.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приоритетный национальный проект РФ «Образование» на 2019-2024 годы» (утвержден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № 16);
3. Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» (утвержден проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 13);
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г., № 09-3242);
7. Комплексная программа Свердловской области «Уральская инженерная школа» на 2016-2024 годы» (22.03.2016 г. №127-ПП с изменениями от 16 апреля 2020 г. №251-ПП);
8. СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (вступили в силу с 01 января 2021 года);
9. Устав МАОУ СОШ № 5, утвержденный Постановлением Администрации городского округа Карпинск от 23.07.2020 г. № 771.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в следующем.

Скалолазание является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Скалолазание – самостоятельный вид спорта, вышел из альпинизма, и долгое время был неразрывно связан с ним. 1947 считается годом рождения спортивного скалолазания. Появившись более 50 лет назад в России, этот увлекательный, зрелищный, красивый вид спорта популярен ныне во многих странах мира. Скалолазание вышло на мировую арену, идет подготовка на статус «Олимпийского вида спорта».

Занятие скалолазанием направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противостоять не только физической силой, но и свой интеллект. Скалолазание развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе ребята готовы и стремятся к новым победам.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, являются важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием.

Адресат программы: школьники 6-18 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей.

Объем программы: 34 учебных часа (34 недель) в год.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом объединения обучающихся по интересу к спортивному развитию, сформированных в разновозрастные группы. Состав групп постоянный.

Режим занятий:

Группа № 1 – 68 часов: 2 учебных часа в неделю (34 учебных недель).

Группа № 2 – 68 часов: 2 учебных часа в неделю (34 учебных недель).

Группа № 3 – 68 часов: 2 учебных часа в неделю (34 учебных недель).

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- вовлечение обучающихся в систематическое занятие скалолазанием;
- развитие творческой индивидуальности личности;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков.

Содержание программы

№ п/п	Наименование темы	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1	-
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-
5.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки.	1	1	-
6.	Техника безопасности и страховки.	1	-	1
7.	Психологическая подготовка.	1	-	1
8.	Лазание на скорость.	5	-	5
9.	Лазание на трудность.	5	-	5
10.	Основы боулдеринга.	7	-	7
11.	ОФП	5	-	5
12.	СФП	5	-	5
Итого: Тренировочная нагрузка за 34 недели		34	5	29

Виды соревнований по скалолазанию

Соревнования могут проходить на скалах и искусственном рельефе. Соревнования по скалолазанию проводятся личные и лично-командные по следующим видам:

Соревнования на трудность:

- а) индивидуальное лазание с нижней и комбинированной страховкой,
- б) «боулдеринг» - серия коротких трудных трасс,
- в) «дуэль» - парные соревнования на трудность по одинаковым трассам.

Соревнования на скорость с верхней страховкой:

- а) индивидуальное лазание,
- б) парная гонка.

Соревнования на трудность и скорость могут проходить на открытых и закрытых трассах.

Правила соревнований по скалолазанию

- Участники соревнований.
- Трассы соревнований.
- Зона изоляции и транзита.
- Ознакомление участников с трассой.
- Прекращение попытки на трассе
- Дисквалификация участников.
- Определение результатов.

Правила и техника безопасности на тренировках

- Требования к одежде, обуви, внешнему виду на тренировке.
- Требования к личному и групповому снаряжению.
- Поведение спортсмена во время занятий.

Снаряжение скалолаза

- Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска.
- Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

Морально-волевые качества спортсмена

Характер волевых усилий скалолаза крайне разнообразен:

1. Волевые усилия при напряжении внимания.
2. Волевые усилия, связанные с необходимостью преодолеть утомление.
3. Волевые усилия, направленные на преодоление страха, боязни срыва, неуверенности.
4. Волевые усилия, необходимые для подготовки к старту.
5. Волевые усилия, обеспечивающие высокую помехоустойчивость, защиту от внешних раздражителей.

Гигиена, режим, питание спортсмена

1. Режим дня.
2. Режим питания.
3. Утренняя гигиеническая зарядка.
4. Закаливание.
5. Требование к одежде, обуви, индивидуальному спортивному инвентарю.
6. Подготовка мест для занятий.
7. Причины травм при занятиях и их профилактика.

Планирование тренировочного процесса

- Система планирования тренировок спортсмена: многолетняя, годовая, оперативное планирование.
- Индивидуальный план тренировки.
- Учет содержания и объема проделанной работы.
- Анализ результатов тренировки, контрольные испытания.
- Организация и методика проведения тренировочного занятия.

Врачебный контроль, самоконтроль

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в тренировке юного спортсмена.
- Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, потоотделение.
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Понятие о переутомлении. Меры предупреждения переутомления.
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.

Основы техники лазания

- Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе.
- Техника лазания по вертикальной стене.
- Техника лазания на потолке.

- Техника лазания траверсом.
- Спуск лазанием.
- Методика освоения и совершенствования технических приемов.
- Оценка эффективности техники лазания – результаты, показанные на соревнованиях высокого ранга – первенство области, России, мира.

Основы психологической подготовки

- Аутогенная тренировка. Методика расслабления.
- Психорегулирующая тренировка.
- Успокаивающая часть.
- Расслабляющая часть.
- Психотехнические игры в спорте.
- Тренировка внимания.
- Тренировка развития воображения.
- Регуляция психофизических состояний.

Зачеты, экзамены

Практический экзамен по страховке.

Зачеты по темам теоретических занятий в виде бесед.

Практическая часть

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Способы разминки.

В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминка.

Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Можно использовать при любой направленности занятия.

Очередность подготовки к основной работе лучше начать с тех мышц, на которые не будет падать нагрузка при выполнении основных упражнений.

Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин), бег на лыжах (5-10 км), плавание – изучение плавания различными способами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

Упражнения для ног. Маховые и медленные движения согнутой и прямой ноги из различных исходных положений в разных направлениях.

Упражнения с предметами: набивной мяч, гантели.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревне через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем

по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол со специальными заданиями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

Туризм. Приобретение навыков походной жизни. Правила поведения в походе. Требования к участникам. Используемое снаряжение: групповое, личное. Укладка рюкзака, разведение костра, приготовление пищи, установка палаток.

Страховка, самостраховка, работа с веревкой

Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки.

Изучение и страховка способом «коромысло».

Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный).

Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин.

Изучение способов маркировки веревки.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании.

Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук:

- динамическая сила,
- подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин,
- подтягивание на перекладине, большом зацепе с отягощением 80% от макс. 8-10 подходов, по 4-8 раз в подходе, пауза отдыха между подходами 3-4 мин.

Силовая выносливость:

- развитие статической силы.

Вис на зацепе (различная толщина) с отягощением 60% от макс. 10 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания рук 45, 90, 120 градусов. Висеть обязательно до полной усталости рук или пальцев (что вперед разогнется) в зависимости от цели. Это регулируется толщиной зацепа.

Висеть на 2 или 3, 4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдыхать, опустив зацепы, можно не более 5-7 секунд, встряхнув руками.

Развитие силы пальцев рук. Используются кистевые эспандеры, висы на зацепах различной толщины, накручивание груза на палке.

Упражнение для мышц пресса:

Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) перед собой, вправо, влево. Удержание уголка на перекладине, лежа на спине, упор на локти, махи ногами.

Упражнения для развития силы ног:

Приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Приседания с отягощением 80% от макс. 4-6 раз, 8-10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Отягощение для первого года обучения не используется или в небольших количествах. Упражнения выполняются в основном с собственным весом.

Прыжок в длину после спрыгивания.

«Переправа» (15 м), бег «по кочкам» (20 м), бег 30 м с ходу, бег 3000 м.

Изучение и совершенствование техники лазания на трудность

Перед лазанием на трудность разминка на простом рельефе (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту), на равновесие, гибкость, придумывание различных вариантов.

Перед каждым подходом изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами нормальное, зацепы сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается.

Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой.

Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания учиться принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

Режим работы на трудность:

Надо стремиться к увеличению пауз отдыха.

При лазании стараться чаще использовать нижнюю страховку (хотя бы прощелкивание в карабин куса веревки 5 м).

Критерии создания трудности трассы:

1. Крутизна трассы, участка.
2. Размер зацепов.
3. Трение.
4. Расстояние между зацепами.
5. Характер зацепов.
6. Расположение зацепов относительно друг друга.

Виды тренировочных занятий в лазании на трудность:

Соревновательная тренировка.

2-3 подхода. Время подхода 6-12 мин, новая трасса, изучение, запоминание, разминка перед подходом должна отражать вид предстоящей работы, мысли о способе прохождения трассы. После подхода заминка, легкое лазание, самомассаж. Отдых между подходами от 20 мин до 1 часа.

Выносливость, трудность.

Лазание по трудным и средней трудности трассам 25-40 мин, 2-3 подхода. Отдых между подходами 25-40 мин.

Тренировка отдельных силовых выходов.

Много коротких трудных выходов (от 10 до 20). Время работы 3-4 мин. без отдыха на одной трассе. Отдых между трассами 3-4 мин.

Восстановительная тренировка.

Проводится после соревнований, болезни, большой нагрузки. Легкое лазание 30-60 мин, интенсивность 120-140 ударов в мин.

Для второго года обучения увеличивается сложность трасс и интенсивность тренировки.

Круговая тренировка для развития выносливости и совершенствования технических приемов.

ЧСС при круговой тренировке 110-130 ударов в мин. Время работы на точках 2,5-4 мин. Время на переход 30 сек.

Для обеспечения эффективности и безопасности тренировки используется тренажерный комплекс (искусственные скалы) или естественные скальные стены, страховочные системы (обвязка) для спортсменов, веревка, карабины, оттяжки и тормозные устройства для страховки скалолаза, скальные туфли, мешочек с магнезией.

Изучение и совершенствование техники лазания на скорость

Методика освоения и совершенствования технических приемов.

Спортсмен должен хорошо представлять себе сущность каждого элемента, который он отрабатывает. Чтобы успешно овладеть техникой свободного лазания, необходимо знать особенности использования различных опор (зацепов), способы преодоления наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков.

Каждое сложное движение перед тем, как его совершить, следует осмыслить. Такой подход к делу с первых дней тренировок в дальнейшем поможет быстрее изучить, запомнить и использовать способы прохождения сложных участков соревновательных трасс.

Учебная задача должна быть посильной. Обязательно зрительный контроль. Работа ног – основа техники. Правильно располагаться на опорах. Постоянно расширять арсенал технических приемов. Техника ориентирования.

Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Перед тренировкой на скорость – обязательно разминка, включающая в себя скоростно-силовые упражнения (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту). Количество подходов при лазании на скорость от 3 до 8 в зависимости от поставленной задачи. Отдых между подходами 15-20 мин. Число повторений в подходе – до снижения скорости прохождения трассы.

Перед каждым подходом к новой трассе обязательно изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. После первого подхода сравнить время мысленного прохождения и реальное время, затраченное на трассу. Проанализировать ошибки перед следующим подходом. Трассы на скорость менять через 1-2 тренировки.

Для лазания на скорость необходимо следующее снаряжение: индивидуальная страховочная система, карабины, веревка, тормозное устройство для страховки, скальные туфли, мешочек с магнезией.

Выполнение контрольных нормативов

Один раз в месяц сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Примерные требования для разрядников по скалолазанию

разряд	Подтягивание (раз)	Блок на 2-х руках под углом 45° (сек)	Блок на 1-й руке под углом 45° (сек)	Вис на 2-х руках 180°	Вис на одной руке	Пресс, ноги под углом 90° (сек.)	Пресс, поднос ног к перекладине (раз)	Отжим (раз)	Пистолет на одной ноге (раз)
3 юношеский	8	30	-	60	20	5	5	15	20
2 юношеский	12	45	-	120	40	10	10	30	30
1 юношеский	16	60	10	180	60	20	20	40	40
3	20	90	20	240	120	30	30	60	60
от 2 и выше	30	120	30	360	180	45	50	100	80

Примечание. Техника лазания оценивается по результатам соревнований.

Участие в соревнованиях

2-3 раза в месяц участие во внутрисекционных соревнованиях по различным видам.

Участие в областных, зональных и Российских соревнованиях – согласно календарю

Подготовка трасс

Цели и задачи обучения подготовки трасс: понятие трассы, правила построения трасс, виды трасс: трассы на скорость, на трудность, обеспечение безопасности при работе на тренажерах, специальное снаряжение подготовщика трасс. Обеспечение безопасности при работе на тренажерах во время монтажа, демонтажа трасс. Теория построения трасс. Виды зацепок и способы их изготовления. Крепкие приспособления и их эволюционное развитие. Составление схемы трассы. Разбор и анализ трасс соревнований. Особенность подготовки финальных трасс.

Разработка и анализ техники ведущих спортсменов.

Практические занятия

Практические занятия направлены на приобретение и совершенствование навыков создания трасс для разных категорий сложности класса соревнований. Подготовка трасс для лазания на трудность (в том числе с нижней страховкой) и на скорость.

Классификация соревнований и участие в соревнованиях других обществ и коллективов

Цели и задачи соревнований - выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами спортивных разрядов, формирование сборных команд.

Условия реализации программы

Для реализации образовательной программы занятия с обучающимися должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажерах (различного профиля со

съемными зацепками и рельефом) либо на реальном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

Перечень основного специального снаряжения предназначенного для обеспечения безопасности и личного снаряжения:

- веревки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажера;
- восьмерки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия.

Необходимо участие в соревнованиях различного ранга от матчевых встреч до международных.

Прогнозируемые результаты и методы контроля

Образовательная программа предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеского спортивного разряда и выше (в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей обучающихся).

К методам контроля относится

- выполнение разрядных требований и классификационных норм;
- прием (1 раз в 2-3 месяца) специально разработанных нормативов:
 - подтягивание (количество раз);
 - pistolетки (приседания на одной ноге) (количество раз);
 - вис на первой фаланге пальцев (сек.);
 - челночный бег 3 по 15 метров (сек.);
 - челночный бег 10 по 10 метров (сек.);
 - вис на перекладине в блоке под углом 45 градусов (сек.);
 - шпагат (у.е.);
 - подтягивание на скорость (количество раз 10 сек.);
 - уголок на шведской стенке (количество раз).

Составляя состояние физической подготовленности (нормативы), функционального состояния организма (данные медосмотра) и обработанные программным методом данные (учитывающие скалолазную, морально-волевую и психологическую подготовку), возможно прогнозирование результатов в соревнованиях.

Список литературы

1. Дрогов И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М., 2000.
2. Кузьмин М., Рукодельников Б. Тренировка альпиниста. - М.: Физкультура и спорт, 1961.
3. Захаров П.П., Тренировка альпиниста и скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
4. Изен Н.В., Похомов Ю.В. Психотехнические тренировки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., 2000.
6. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт. 1987.
7. Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1999.
8. Шойгу С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Ножевой А.Ф. Учебник спасателя. – М., 1997.
9. Байковский, Ю. В. Педагогическая система многоуровневой подготовки специалистов по горным видам спорта и обеспечению безопасности человека в экстремальных условиях горной среды / Ю. В. Байковский. – Б.м. 2011 С .76-79.
10. Васильева, В. В. Штурмующий вершины : документальная повесть / В. В. Васильева, А. Н. Крестовникове. – М. : Физкультура и спорт, 1976 С.
11. Байковский, Ю. В. Педагогическая система обеспечения безопасности человека в экстремальных условиях горной среды / Ю. В. Байковский. – М. : РГУФК, 2011 С. 50
12. Байковский, Ю. В. Принципы формирования терминологии в экстремальных и горных видах спорта / Ю. В. Байковский. – Б.м. 2008 С. 2-6.
13. Байковский, Ю. В. Программное обеспечение подготовки спортсменов по ледолазанию / Ю. В. Байковский. – Б.м. 2006 С. 15-18.
14. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010 С. 303
15. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич. – 1999. С. 21 – 26
16. Баранов, А. Б. Индивидуализация сопряженного развития мнемонических и двигательных способностей в ориентировании младших школьников на занятия скалолазанием / А. Б. Баранов. – 2007 С. 69
17. Белоножкина, Т. Чемпионка мира по скалолазанию О. Бибики «Скалолазание – это шахматы помноженные на физические нагрузки»/ Т. Белоножкина. – 2007 С. 82-83.
18. Блеер, А. Н. К вопросу питания спортсмена-экстремала / А. Н. Блеер. – Б.м. 2006 С. 1-4.
19. Блинков, С. Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики / С. Н. Блинков. – М., 2000 С. 22

Для обучающихся:

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / [В. С. Родиченко и др.]; Олимпийский ком. России. - 24-е изд., перераб. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 149 с.
4. Юрмин Георгий. От А до Я по стране спорта. Какая ты, Спортландия? М: Физкультура и спорт, 1969. — 272 с.
5. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.

6. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
7. Гусева, А. А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов / А. А. Гусева. – М., 2003 С. 126
8. Даниел, М. Жизнь и смерть на вершинах мира / М. Даниел. – М. : Мысль, 1980 С. 200
9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : ФЕНИКС, 2002 С. 382
10. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008 С. 379
11. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 С. 445
12. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001 – 2005 гг. Часть 1 – М.: Советский спорт, 2002 С. 376
13. Ермаков, В. А. Дифференцированное физическое воспитание / В. А. Ермаков. – Тула : Тульский гос. ун-т, 1996 С. 131
14. Замятин, Л. М. Скалолазы / Л. М. Замятин. – Л. : Лениздат, 1982 С. 118
15. Захаров, П. П. Инструктору альпинизма / П. П. Захаров. – М. : Физкультура и спорт, 1988 С. 269
16. Захаров, П. П. Школа альпинизма / П. П. Захаров. – М.: Физкультура и спорт, 1989 С. 127
17. Зациорский, В. М. Исследование взаимосвязи между физическими качествами / В. М. Зациорский. – 1969 С. 28-33.
18. Казначеева, Е. Семейные ценности / Е. Казначеева. – Б.м. 2008 С. 25-39.
19. Кальманов, А. С. Влияние курсового применения ингаляций ксеноно-кислородной газовой смеси на показатели функционального состояния альпинистов / А. С. Кальманов. – Б.м. 2011 С. 27-34.
20. Кальюсто, Ю-Х. А. Факторная структура достижений в длительных локомоциях и пути направленного воздействия на основные факторы в процессе спортивной тренировки (на материалах лыжных гонок) / Ю-Х. А.Кальюсто. – Тарту-Москва, 1987 С. 28
21. Карпман, В. Л. Спортивная медицина. М.: Физическая культура и спорт / В. Л. Карпман. – 1980 С. 217
22. Особенности проведения мероприятий по спортивному скалолазанию в связи с предложениями по разработке правил соревнований на сложных трассах. – М. : ВНИИФК, 1988 С. 18
23. Павлов, С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С. Е. Павлов. – 1999 С. 12-17.
24. Пиратинский, А. Е. Подготовка трасс к соревнованиям в лазании на трудность / А. Е. Пиратинский. – 2008 С. 150
25. Скалолазание: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1984 С. 31
26. Хаттинг, Г. Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хиттинг. – 2006 С. 154-157.
27. Шуберт, П. Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка / П. Шуберт. – 2008 С. 98-101.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730078

Владелец Сафронова Ольга Владимировна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025