



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА имени Г.А.КАРЧЕВСКОГО»
169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Пушкина, дом № 25.
Тел/факс. +7 (8216) 75-14-39, 75-11-18
Crtdu_uhta@mail.ru - почта, центр-карчевского.рф - сайт
ИНН 1102008882; КПП110201001; ОКПО 24959428

Рекомендована
художественно-методическим советом
Протокол № 8
«15» мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МУ ДО «ЦТ»
№ 01-10/119
от «28» мая 2018 г.
Д.В. Красноперов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"СЕКЦИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ"

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа – 8 – 18 лет

Срок реализации программы – 3 года обучения

Составитель: Мальцев Сергей Леонидович,
педагог дополнительного образования

Ухта, 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа имеет туристско – краеведческую направленность. Она составлена на основе типовой программы подготовки скалолазов Федерации Скалолазания России рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, приведена в соответствии Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в Республике Коми (Письмо МОиМП РК от 27 января 2016 г. № 07-27/45) с учётом утверждённых локальных актов МУ ДО «Центр творчества им. Г.А. Карчевского».

Актуальность. Страсть к лазанию (по деревьям, площадкам и пр.) проявляется у детей очень рано. Обучение детей скалолазанию позволит направить энергию детей в нужное русло. Разные трассы, непохожие зацепки, смешанные задачи – все это не дает детям скучать. А одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. Когда ребенок карабкается по вертикальной поверхности, а потом спускается, тренируются верхние и нижние конечности, мышцы-стабилизаторы туловища, мышцы спины, мелкие мышцы стопы и ладоней, пальцев рук и ног – без перегрузки отдельных групп мышц и связочного аппарата. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека. Поэтому данный вид спорта относится наиболее физиологичным, то есть комфортным для организма.

Скалолазание идеально подходит для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения. Выработка эндорфинов во время тренировки нормализует нейрофизиологические процессы в головном мозге и помогает таким образом снять стресс.

Скалолазание развивает не только тело, но и ум: скалолазу постоянно нужно проводить анализ трассы: куда поставить руку или ногу, на какую часть тела перенести вес, какое движение сделать следующим. А также запоминать свои решения и оценивать их последствия – причем как можно быстрее.

Скалолазание развивает социальные навыки, потому что оно в основном подразумевает работу в команде: спортсмены вместе обсуждают и раскладывают трассы, выезжают на соревнования и поднимаются в горы. Кроме того, обязательной частью скалолазания является страхование партнера. Благодаря этому дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Отличительные особенности программы. В данной программе соединены материалы учебных программ по скалолазанию Федерации скалолазов России, для групп начальной подготовки и программы подготовки альпинистов этапов НП-1, НП-2 Федерации альпинистов

России.

Адресат программы. В объединение «Дзюдо» принимаются дети без предварительного отбора, соответствующие указанной возрастной категории и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 8 до 18 лет.

Форма организации образовательного процесса и виды занятий. Занятия проводятся по очной форме обучения - три занятия в неделю на скалодроме по два часа (по 45 мин).

1-й год обучения младшие школьники обучаются основам скалолазания на скалодроме.

2-й год обучения средние школьники с 14 лет и старше осваивают альпинистскую подготовку и выполняют нормы на Значок Альпинист Росси.

3-й г.о. это уже обучение технике альпинизма и выполняют нормы на 3-й спортивный разряд.

Объем программы: всего программа осваивается за 576 часов. В первый год занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год; 2-й по 3-й год обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год.

Срок освоения программы: 3 года, 9 месяцев в году, 36 недель в году.

Год обучения	Режим занятий	Продолжительность одного часа
1 г.о	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут
2 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа Воскресенье поход-3 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут
3 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа Воскресенье поход 3 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут

Цель и задачи

Цель программы: обучение школьников основам скалолазания и их активное социальное развитие, способствующее гармоничному развитию личности посредством приобщения к занятиям спортом.

Программа разбита на два уровня: спортивно-оздоровительная группа – первый год обучения; группа начальной подготовки – второй и третий год обучения.

Образовательные задачи ставятся на каждом году обучения новые.

Этап	Год обучения	Цели	Задачи образовательные
Этап начальной подготовки	1	- укрепление здоровья посредством занятий физкультурой и спортом на свежем воздухе; - формирование первоначального опыта безопасного нахождения на скалах; - формирование стремления к более глубокому изучению вида спорта.	1. Дать представление о здоровом образе жизни и оздоровительном влиянии природы на человека. 2. Научить первичным знаниям и умениям ориентирования в лесу и другой местности. 3. Привить любовь и бережное отношения к природе, к окружающему миру. 4. Ознакомить с основами безопасного пребывания на природе, безопасного поведения в экстремальных ситуациях. 5. Приобщить к системе занятий физической культурой на природе.

			6. Ознакомиться с видом спорта в соревновательном режиме.
Тренировочный этап	2	- формирование интереса к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях; - поддержание и рост спортивной формы.	1. Дать представление о разносторонней физической и функциональной подготовленности. 2. Изучить и освоить технико-тактические приемы и способы лазания по скалам. 3. Приобрести навыки самоконтроля. 4. Ознакомить с системой подготовки спортсменов-скалолазов. 5. Накопить соревновательный опыт.
	3	- формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней подготовке; - рост спортивных результатов; - изучение организационных основ спортивного скалолазания.	1. Научить основам составления спортивных маршрутов. 2. Дать представление об организации соревнований по скалолазанию. 3. Научиться планировать дистанции для тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию. 4. Сформировать стремление к работе на результат, к высоким спортивным достижениям. 5. Приобретение навыков судейства соревнований. 6. Ознакомить с прикладным значением спортивного скалолазания.

Уровни результатов	<u>Развивающие задачи</u>	<u>Воспитательные задачи</u>
	Получить метапредметные результаты	Получить личностные результаты
1 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение ставить простую учебную задачу; - сформировать умение составлять простейшие планы; - сформировать умение видеть результат планируемых действий; - сформировать умение оценивать свою деятельность, соотнося её с образцом. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать способность учащегося принимать и сохранять учебную задачу. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - дать социальные знания учащимся об общественных нормах, об устройстве общества, о социально-одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе.
2 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение ставить сложную учебную задачу из того, что известно и усвоено учащимся при помощи педагога; - сформировать умение составлять план и видеть последовательность действий; - сформировать умение видеть отделенный результат действий; - сформировать умение контролировать свою деятельность; - сформировать умение оценивать свою деятельность соотнося её с самим собой; - сформировать способность к саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение самостоятельно формулировать познавательную цель, преобразовывать практическую задачу в зависимости от сложившихся условий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами в обществе; - сформировать действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

3 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности; - сформировать умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата; - сформировать умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата; - сформировать умение контролировать и корректировать свою деятельность; - сформировать умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения; - сформировать способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - сформировать способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать действия смыслообразования, т.е. установление учащимися связи между целью и учебной деятельностью и её мотивом; - сформировать опыт учащихся самостоятельного общественного действия.
-----------	---	---

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов 1 год		Количество часов 2 год		Количество часов 3 год		Всего часов
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Краткий обзор развития скалолазания и альпинизма	1	-	1	-	1	-	3
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда, обувь	1	1	1	-	1	-	4
3	Гигиена, закалывание, режим дня, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	-	1	-	1	-	3
4	Альпинистские узлы. Работа с верёвкой	2	1	1	6	1	6	17
5	Краткая характеристика техники лазания	1	-	-	1	-	1	3
6	Природа высокогорья, ее особенности и опасности	1	-	1	-	1	-	3
7	Элементы топографии и ориентирования на местности	2	2	2	13	2	10	31
8	Радиосвязь и сигнализация в горах	-	-	1	1	1	1	4
9	Виды и способы страховки	1	3	-	6	-	5	15
10	Передвижение по скалам и страховка	-	12	3	27	3	33	78
11	Передвижения по снегу и страховка	-	-	-	6	-	6	12
12	Передвижение по льду и страховка	-	-	-	9	-	9	18
13	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений	2	-	2	-	2	-	6
14	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, тропам, осыпям. Организация биваков, переправа через горные реки	1	-	-	34	-	24	59
15	ОФП	-	105	-	88	-	102	295
16	СФП	-	29	-	67	-	66	162
17	Техническая подготовка	-	21	-	9	-	9	29
18	Тактическая подготовка	-	8	-	7	-	7	22
19	Психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	2
20	Выполнение контрольных нормативов	-	3	-	8	-	6	17
21	Участие в соревнованиях	2	12	-	6	-	3	23

22	Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях	1	1	-	3	-	3	8
23	Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе	-	-	-	2	-	2	4
24	Учебные восхождения и перевальные походы	-	-	-	15	-	15	30
25	Охрана окружающей среды	1	1	1	1	1	1	6
Общее количество часов		17	199	15	309	14	310	864

Содержание занятий

1 год обучения

1. Краткий обзор развития скалолазания в России. Вводное занятие – 1 час.

Теория: 1 час. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные соревнования по скалолазанию. Чемпионаты Мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в республике, городе.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь – 2 часа.

Теория: 1 час. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

Практика: 1 час. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена – 1 час.

Теория: 1 час. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом

4. Альпинистские узлы. Работа с веревкой - 3 часа.

Теория: 2 часа. Изучение узлов применяемых в альпинизме: Проводник, восьмёрка, встречный, схватывающий, булинь.

Практика: 1 час. Работа с верёвкой, способы бухтования. применение узлов для

организации страховки.

5. Краткая характеристика техники лазания – 1 час.

Теория: 1 час. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение применяемое для спуска.

6. Природа высокогорья, её особенности и опасности - 1 час.

Теория: 1 час. Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречающихся в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах.

7. Элементы топографии и ориентирования на местности – 4 часа.

Теория: 2 часа. Основы топографии. Карты и кроки. Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Ориентирование по карте, на местности. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Правила поведения при потере ориентировки.

Практика: 2 часа. Участие в соревнованиях по ориентированию.

9. Виды и способы страховки - 4 часа.

Теория: 1 час. Основные виды страховки: само страховка, гимнастическая страховка, взаимная страховка - попеременная страховка.

Практика: 3 часа. Организация перил (массовая страховка) страховочные станции, промежуточные точки страховки, верхняя страховка и нижняя страховка. Снаряжение для организации страховки.

10. Передвижения по скалам и страховка - 12 часов.

Практика: 12 часов. Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации само страховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

13. Соревнования по скалолазанию – 2 часа.

Теория: 2 часа. Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

14. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, тропам, осыпям. Организация биваков, переправа через горные реки - 1 час.

Теория: 1 час. Теоретические знания об организации и режиме походов, передвижении по травянистым склонам, тропам, осыпям. Организации биваков, переправ через горные реки.

15. Общая физическая подготовка – 105 часов.

Практика: 105 часов. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости, координации движений прыгучести, способности быстро ориентироваться. В план тренировок включены общефизические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, занятия лёгкой атлетикой, лыжными гонками, спортивные и подвижные игры, занятия на скалодроме.

16. Специальная физическая подготовка – 29 часов.

Практика: 29 часов. Выполнение специальных упражнений с целью развития необходимых скалолазам качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Занятия на скалодроме -лазание по сложным маршрутам.

17. Техническая подготовка – 21 час.

Практика: 21 час. Изучение детьми техники скалолазания, выполнение спец. упражнений. Обучение грамотной работы со страховочным снаряжением. Изучение приемов техники лазания, изучение основных приемов технике прохождения учебных трасс на скалодроме. Постановка правильной работы пальцев рук на зацепах, правильно ставить ноги на различном рельефе, координация движений всего тела на скалодроме.

18. Тактическая подготовка – 8 часов.

Практика: 8 часов. Изучение тактики скалолазания проводится в процессе тренировок на скалодроме. Изучение тактики прохождения учебных и спортивных трасс, отличие тактики прохождения различных маршрутов. Тактическая подготовка к соревнованиям.

20. Выполнение контрольных нормативов – 3 часа.

Практика: 3 часа. Выполнение контрольных нормативов учащимися. На основе результатов делается вывод о том, способен ли учащийся перейти на следующий уровень обучения (приложение 2)

21. Участие в соревнованиях – 14 часов.

Теория: 2 часа. Участие в городских, региональных и республиканских соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Изучение правил проведения соревнований, обязанности участников соревнований, работа судей, подготовка трасс, приобретение стартового опыта.

Практика: 12 часов. Проверка своих возможностей, изучение передового опыта лучших спортсменов, выполнение разрядных нормативов.

22. Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях - 2 часа.

Теория: 1 час. Изучение приёмов оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях. Изучение видов травм, способы оказания помощи, виды перевязок в зависимости от состояния пострадавшего, вязка носилок из подручного материала и штатного снаряжения альпиниста.

Практика: 1 час. Способы переноски, транспортировки пострадавшего на простом горном рельефе

25. Охрана окружающей среды - 2 часа.

Теория: 1 час. Основные сведения о флоре и фауне района и о необходимости их сохранения; о необходимости и способах сохранения в чистоте мест стоянок, источников, троп, ледников, скальных маршрутов.

Практика: 1 час. Участие в экологическом десанте.

Содержание 2-го года обучения

2.1. Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке.

Особенности альпинизма как вида спорта – 1 час.

Теория: 1 час. Место альпинизма в российской системе физического воспитания и его особенности. Специфика проведения соревнований в альпинизме. Характеристика обстановки и условий, в которой протекает деятельность альпиниста. Альпинизм как коллективный вид спорта. Физиологические, морально-этические, воспитательные и социальные аспекты альпинизма. Характер физических и психологических нагрузок. Прикладное значение альпинизма: хозяйственное, научное, военное. Обеспечение безопасности в альпинизме. Скалолазание и ледолазание – эффективные способы подготовки альпиниста. Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречающихся в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах. Нормативы и требования, предъявляемые к занимающимся: прохождение медицинского контроля, общефизическая и специальная подготовка, подготовка к сдаче нормативов на получение значка «Альпинист России». Краткая характеристика районов подготовки начинающих альпинистов.

2.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь – 1 час.

Теория: 1 час. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

2.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена – 1 час.

Теория: 1 час. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом

Строение и функции организма человека (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий кроссами, лыжными гонками, альпинизмом. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Нервная система: центральная и периферийная. Акклиматизация и горная болезнь.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстроту, силу, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

2.4. Альпинистские узлы. Работа с веревкой – 7 часов.

Теория: 1 час. Изучение и повторение пройденного материала на 1 -м году обучения. Узлы применяемые в альпинизме: проводник. восьмёрка встречный, схватывающий, стремя булинь.

Практика: 7 часов. Вязка узлов их применение. Работа с верёвкой, различные способы бухтования и переноски.

2.5. Начальные сведения об основах техники альпинизма – 1 час.

Практика: 1 час. Основные понятия о технике способов передвижения в горах и тактических особенностях альпинизма. Роль техники в совершенствовании спортивного мастерства альпинистов.

Виды передвижения в альпинизме (в высокогорной зоне). Передвижение естественное (свободное) и передвижение с использованием искусственных точек опоры. Способы передвижения, применяемые альпинистами на различных формах горного рельефа: ходьба, лазание, их краткая характеристика.

Средства, используемые альпинистами для организации страховки. Общая схема одновременного и попеременного движения альпинистов в связках на различных формах

горного рельефа. Обязанности ведущего и замыкающего в связке. Выбор сильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и на маршруте в целом – основные факторы, определяющие мастерство альпиниста. Оценка безопасности маршрута. Камнеопасность. Схема передвижения связки. Альпинистская техника при передвижении по ледникам и ледовым склонам. Работа в кошках. Рубка ступеней. Меры безопасности. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Ледоруб как средство страховки и само страховки на снегу. Лавиноопасность снежных склонов. Выбор пути и тактика преодоления снежных склонов. Переправа через горные реки. Переправа над водой, переправа вброд, применение мер безопасности на переправах.

2.6. Природа высокогорья, ее особенности и опасности – 1 час.

Теория: 1 час. Ландшафтные и климатические зоны высокогорья. Растительность и животный мир. Меры по охране окружающей среды. Влияние высоты на человека: разреженный воздух, повышенная солнечная радиация, низкая температура. Значение адаптации и акклиматизации. Формы горного рельефа. Горообразование: общая теория, образование макро- и микрорельефа. Ледниковый рельеф: трещины, морены. Снежный рельеф. Роль ветра. Горные реки. Природа в горах: местные признаки, использование сводок метеослужбы.

2.7. Элементы топографии и ориентирования на местности – 15 часов.

Теория: 2 часа. Основы топографии. Карты и кроки. Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Ориентирование по карте, на местности. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Правила поведения при потере ориентировки.

Практика: 13 часов. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.8. Радиосвязь и сигнализация в горах – 2 часа.

Теория: 1 час. Задачи, особенности и значение связи в горах. Средства связи, принятые в альпинизме. Типы радиостанций данного альпинистского мероприятия. Порядок радиообмена.

Практика: 1 час. Сигналы бедствия и ответы на них, принятые в альпинизме, время связи в районе. Обязанности альпинистов, принявших сигналы бедствия.

2.9. Средства и приемы страховки, применяемых в альпинизме – 6 часов.

Практика: 6 часов. Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные петли, закладные элементы, индивидуальная страховочная система (страховочный пояс). Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брамшкотовый); для привязывания (булинь, узел проводника); специальные узлы (схватывающий петлей и одним концом репшура, стремечко). Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы само страховки в движении. Приемы страховки партнера. Протравливание веревки при рывке. Составление связок. Приемы присоединения к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка. Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и само страховки через

выступы, крючья, петли и т.д. Организация массовой страховки – «перил» – при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и само страховки при передвижении по закрепленной веревке. Приемы передвижения по «перилам»: подъемы, траверсы, спуски. Само страховка в местах перехода с одних перил на другие. Демонстрация работы связки из двух человек на скальном рельефе (выполняют инструкторы или стажеры). Приемы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльферу), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска. Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для само страховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок. Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховка для него.

2.10. Освоение основных приемов техники передвижения по скалам – 30 часов.

Теория: 3 часа. Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации само страховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

Практика: 27 часов. Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и само страховки через выступы, крючья, петли и т.д. Организация массовой страховки – «перил» – при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и само страховки при передвижении по закрепленной веревке. Приемы передвижения по «перилам»: подъемы, траверсы, спуски. Само страховка в местах перехода с одних перил на другие. Демонстрация работы связки из двух человек на скальном рельефе (выполняют инструкторы или стажеры). Приемы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльферу), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска. Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для само страховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок. Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховка для него.

2.11. Передвижение по снегу и страховка – 6 часов.

Практика: 6 часов. Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме: прямо вверх; наискось при траверсе;

при спуске – прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры при движении по снегу. Передвижение в три такта. Спуски «глиссированием». Организация и приемы страховки на различном по состоянию снегу. Страховка веревкой через ледоруб. Выбирание и выдача веревки при страховке партнера. Совмещение страховки и само страховки на ледорубе. Приемы само задержания на снежном склоне. Передвижение по снежному склону в связках. Попеременное движение связки прямо вверх; прямо вниз и наискось со сменой направляющего. Одновременное движение связки. Приемы страховки при движении связки (взаимная страховка).

2.12. Передвижение по льду и страховка – 9 часов.

Практика: 9 часов. Передвижение по льду в ботинках типа «вибрам». Надевание кошек. Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в кошках. Приемы само задержания на ледовом склоне в случае срыва. Рубка ступеней. Применение ледорубных крючьев. Подъем, траверсы, спуски по веревке, работа на «перилах».

Демонстрация передвижения по ледовому склону с организацией крючье вой страховки инструкторской связки – двойкой на кошках. Передвижение учащихся группой в кошках по ледовому склону, отработка приемов правильной постановки ноги при подъеме, траверсе, спуске. Работа на передних зубьях кошек. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры и средства само страховки. Отработка приемов работы с веревкой при движении в связках. Разнообразное передвижение по открытому леднику в связках по маршрутам, близким к реальным, во время массовых походов и восхождений.

2.13. Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений – 2 часа.

Теория: 2 часа. Назначение «Правил». Порядок организации учебных, тренировочных и контрольных восхождений. Требования, предъявляемые к участникам восхождений. Права и обязанности участников восхождения. Заполнение маршрутной документации.

2.14. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправам через горные реки, бивуаки - 34 часа.

Практика: 34 часа. Организация похода: формирование подразделений, оформление документов, подведение итогов. Режим движения и питания, дисциплина в походе. Техника передвижения по тропам, травянистым склонам, организация переправ. Ориентирование в походе. Организация бивуаков. Особенности зимних походов.

2.15. Общая физическая подготовка – 88 часов.

Практика: 88 часов. В тренировке альпиниста общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоническое развитие всего организма и улучшение здоровья занимающихся. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на

развитие и совершенствование силы, ловкости, реакции, выносливости – основных качеств и общей координации движений альпинистов.

Начальная подготовка предусматривает две тренировки в неделю продолжительностью по 2 часа. В план тренировок необходимо включить общефизические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, занятия легкой атлетикой, лыжными гонками, плаванием, а также – кроссы, спортивные и подвижные игры.

2.16. Специальная физическая подготовка – 67 часов.

Практика: 67 часов. Специальная физическая подготовка в альпинизме имеет особое значение в силу специфики альпинизма как вида спорта. Альпинист находится в горах 1 месяц в году. Для того чтобы подготовиться к этому периоду наилучшим образом, достичь максимума спортивной формы, необходима планомерная специальная подготовка в течение всего года. В план подготовки необходимо включить специальные упражнения с целью развития необходимых альпинистам физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Необходимо поощрять активное участие секции во всех спортивных мероприятиях и, особенно, в массовых соревнованиях коллективов физкультуры.

2.17 Техническая подготовка – 9 часов.

Практика: 9 часов. Изучение детьми техники скалолазания, выполнение спец. упражнений. Обучение грамотной работы со страховочным снаряжением. Изучение приемов техники лазания, изучение основных приемов технике прохождения учебных трасс на скалодроме. Постановка правильной работы пальцев рук на зацепах, правильно ставить ноги на различном рельефе, координация движений всего тела на скалодроме.

2.18 Тактическая подготовка – 7 часов.

Практика: 7 часов. Изучение детьми тактики скалолазания проводится в процессе тренировок на скалодроме. Изучение тактики прохождения учебных и спортивных трасс, отличие тактики прохождения различных маршрутов. Тактическая подготовка к соревнованиям.

2.19 Психологическая подготовка – 1 час.

Теория: 1 час. Беседа с учащимися по коррекции страхов перед стартом. Проведение тренинговых игр на развитие уверенности детей, коммуникативности, умению выживать в экстремальных ситуациях.

2.20. Зачеты и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке – 8 часов.

Практика: 8 часов. Итоговые зачеты и проверка общей физической подготовки занимающихся проводится незадолго до выезда в горы. Зачеты следует проводить, объединив темы по группам. Зачеты по ОФП проводятся в форме проведения соревнований К зачетам оп ОФП относятся конкурсные соревнования по альпинистскому двоеборью, скалолазанию,

лыжным гонкам, кроссам, а также – сдача норм по общефизической подготовке. Проверка специальной подготовленности осуществляется либо в процессе проведения занятий, либо при сдаче зачета. Проверка умений и навыков походной жизни осуществляется в туристических походах.

2.21. Участие в соревнованиях – 6 часов.

Практика: 6 часов. Участие в городских, региональных и республиканских соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Изучение правил проведения соревнований, обязанности участников соревнований, работа судей, подготовщиков трасс, приобретение стартового опыта. Проверка своих возможностей, изучение передового опыта лучших спортсменов, выполнение разрядных нормативов.

2.22. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях – 3 часа.

Практика: 3 часа. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при наминах и потертостях ног, ссадинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз и соринки из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, при носовых кровотечениях, при головных или мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте или горной болезни. Простейшие приемы применения искусственного дыхания и случаи их применения.

Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.

2.23. Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе – 2 часа.

Практика: 2 часа. Организация спасработ силами отделения (группы). Организация спасательных работ. Транспортировка пострадавшего на горном рельефе силами участников отделения изготовление носилок для переноски пострадавшего с использованием штатного альп. снаряжения.

2.24. Восхождение на вершину 1Б категории сложности – 15 часов.

Практика: 15 часов. Во время перевального похода проверяются навыки и знания, приобретённые на занятиях. Умение взаимодействовать в группе и безопасно вести себя в горах.

Организованно двигаться по несложному горному рельефу. Организовывать бивуак и жизнь на бивуаке.

Обязательному разбору подлежат ведущие темы учебного плана, а также – темы отдельных уроков-занятий или темы, выбранные по усмотрению учебной части альпинистского мероприятия. На разборе оцениваются качество и эффективность проведенного занятия или цикла занятий, условия проведения, активность и дисциплина участников. Разбираются успехи и недостатки обучения, ошибки в выполнении технических приемов, указываются методы исправления допущенных ошибок. Объявляются оценки, выставленные участникам за освоение тем и т.д. Анализируется деятельность участников в походе или на восхождении, выносятся на обсуждение коллектива случаи нарушения установленных правил, дисциплины в отделении, в отряде. На разборах должны не только вскрываться недостатки, но и выявляться положительные элементы деятельности участников.

Восхождение на вершину по маршруту 1Б категории сложности является итоговой проверкой альпинистской подготовки участников. Оно включает: подготовку и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработку взаимодействия связок, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организацию бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов

2.25. Охрана окружающей среды – 2 часа.

Теория: 1 час. Преподать основные сведения о флоре и фауне района и о необходимости их сохранения; о необходимости и способах сохранения в чистоте мест стоянок, источников, троп, ледников, скальных маршрутов.

Практика: 1 час. Участие в экологическом десанте.

Содержание 3-го года обучения

3.1. Краткий обзор развития альпинизма и скалолазания - 1 час.

Теория: 1 час. Организационная структура и подчиненность. Организация спасательной службы и ее задачи. Российский альпинизм – коллективный вид спорта. «Положение о секции альпинизма». Организация внелагерных и круглогодичных мероприятий. «Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений». Особенности зарубежного альпинизма.

Зарождение альпинизма: восхождение Бальма и Паккара на Монблан. Первые спортивные восхождения в Альпах. Начало организации альпинизма за рубежом. Альпинизм в России: экспедиции зарубежных альпинистов, первые достижения российских исследователей и альпинистов. Развитие советского альпинизма: восхождение профессора Николадзе и др. Этапы развития и их характеристики. Достижения альпинистов в последнее десятилетие. Развитие высотного альпинизма. Первая советская гималайская экспедиция. Развитие скалолазания. Первые чемпионаты (ВЦСПС – 1947 г., СССР – 1965 г., международные соревнования в СССР – 1976 г.). Обзор горных районов мира и наиболее интересные

маршруты на их вершины. Горные районы СССР и наиболее значительные восхождения советских альпинистов на их вершины.

3.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь – 1 час.

Теория: 1 час. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

3.3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена – 1 час.

Теория: 1 час. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена альпиниста, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена одежды и обуви. Закаливание, его сущность и значение. Средства закаливания и методика их применения. Недопустимость употребления алкогольных напитков и курения при занятиях альпинизмом. Питание. Понятие об обмене веществ, об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восполнении энергетических затрат спортсмена. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных веществ и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы альпиниста в зависимости от характера и объема нагрузок.

3.4. Альпинистские узлы. Работа с веревкой – 7 часов.

Теория: 1 час. Изучение и повторение пройденного материала на 2 -м году обучения. Узлы применяемые в альпинизме: проводник, восьмёрка встречный, схватывающий, стремя, булинь. Вязка узлов, их применение. Работа с верёвкой, различные способы бухтования и переноски.

Совершенствование приемов и выбора средств для организации страховки партнера по связке и само страховки.

Практика: 6 часов. Ознакомление и получение навыков применения приемов динамической страховки. Отработка приемов организации само страховки для страхующего применительно к предстоящим нагрузкам и линии падения груза, выбору места и способа страховки, протравливание веревки и удержание падающего груза.

3.5. Краткая характеристика техники лазания – 1 час.

Практика: 1 час. Лазание по невысоким камням и скалам в разных направлениях с гимнастической страховкой. Приемы само страховки во время лазания. Лазание с верхней страховкой по скалам средней трудности (по деревьям). Совершенствование приемов страховки и сигналы взаимодействия страхуемого и страхующего.

3.6. Природа высокогорья, ее особенности и опасности – 1 час.

Теория: 1 час. Ландшафтные и климатические зоны высокогорья. Растительность и животный мир. Меры по охране окружающей среды. Влияние высоты на человека: разреженный воздух, повышенная солнечная радиация, низкая температура. Значение адаптации и акклиматизации. Формы горного

рельефа. Горообразование: общая теория, образование макро- и микрорельефа. Ледниковый рельеф: трещины, морены. Снежный рельеф. Роль ветра. Горные реки. Природа в горах: местные признаки, использование сводок метеослужбы.

3.7. Элементы топографии и ориентирования на местности – 12 часов.

Теория: 2 часа. Основы топографии. Карты и кроки. Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Ориентирование по карте, на местности.

Практика: 10 часов. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Правила поведения при потере ориентировки. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3.8. Радиосвязь и сигнализация в горах – 2 часа.

Теория: 1 час. Задачи, особенности и значение связи в горах. Средства связи, принятые в альпинизме. Типы радиостанций данного альпинистского мероприятия. Порядок радиообмена.

Практика: 1 час. Сигналы бедствия и ответы на них, принятые в альпинизме, время связи в районе. Обязанности альпинистов, принявших сигналы бедствия.

3.9. Виды и способы страховки – 5 часов.

Практика: 5 часов. Совершенствование приемов обращения с веревкой, вязка узлов, использование индивидуальной страховочной системы. Совершенствование приемов само страховки и страховки при передвижении в связках по скалам, травянистым склонам. Использование скальных крючьев, петель, закладных элементов. Одновременное и попеременное движение связки. Совершенствование приемов организации взаимной страховки, страховки товарища, работы с веревкой.

Приемы передвижения по закрепленной веревке при подъемах, траверсах, спусках. Отработка приемов страховки на страховочном стенде.

3.10. Передвижение по скалам и страховка – 36 часов.

Теория: 3 часа. Совершенствование приемов передвижения в разных направлениях по скалам различного рельефа и сложности. Передвижение в связках. Одновременное и попеременное движение связки.

Практика: 33 часа. Совершенствование приемов передвижения по закрепленной веревке. Подъемы, траверсы, спуски. Закрепление веревки. Выдергивание веревки после спуска. Меры безопасности.

3.11. Приемы передвижения по снегу и льду – 6 часов.

Практика: 6 часов. Совершенствование техники передвижения по снегу при подъеме, траверсах и спусках с выбиванием и вытаптыванием ступеней на склонах различной крутизны. Совершенствование техники страховки и само страховки. Самозадержание на снежном склоне. Передвижение в связках.

3.12. Передвижение по льду и страховка – 9 часов.

Практика: 9 часов. Восстановление навыков ранее изученной техники передвижения и страховки на ледовом рельефе. Передвижение по льду в ботинках типа «вибрам». Передвижение

в кошках: подъёмы, спуски, траверсы, на ледовом рельефе различной крутизны и сложности. Правила и особенности использования различного ледового снаряжения. Самозадержание при проскальзывании или падении на ледовом склоне. Применение крючьев для организации страховки. Работы связки. Спуски и подъёмы по веревке, работа на перилах. Передвижение по закрытому леднику. Обеспечение мер безопасности. Приемы подъема провалившегося из трещины и приемы самовывлезания.

3.13. Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений – 2 часа.

Теория: 2 часа. Назначение «Правил». Порядок организации учебных, тренировочных и контрольных восхождений. Требования, предъявляемые к участникам восхождений. Права и обязанности участников восхождения. Заполнение маршрутной документации .

3.14. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправам через горные реки, бивуаки - 34 часа.

Практика: 24 часа. Устройство бивуаков на снегу и на леднике. Определение безопасного места для организации площадок. Формирование площадки. Размещение снаряжения и продуктов питания. Организация питания и отдыха отделения.

3.15. Общая физическая подготовка – 102 часа.

Практика: 102 часа. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, занятия на скалодроме, легкая атлетика, лыжи, кроссы, спортивные игры, подвижные игры.

3.16. Специальная физическая подготовка – 66 часов.

Практика: 66 часов. Специальная физическая подготовка проводится с целью развития необходимых альпинисту физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, прыгучести, ориентированию. Лазание по стенду - освоение основных приемов техники лазания.

3.17. Техническая подготовка – 9 часов.

Практика: 9 часов. Изучение детьми техники скалолазания, выполнение спец. упражнений. Обучение грамотной работы со страховочным снаряжением. Изучение приемов техники лазания, изучение основных приемов технике прохождения учебных трасс на скалодроме. Постановка правильной работы пальцев рук на зацепах, правильно ставить ноги на различном рельефе, координация движений всего тела на скалодроме.

3.18. Тактическая подготовка – 7 часов.

Практика: 7 часов. Тактическая схема осуществления восхождения 2-й категории сложности. Тактический план. Раскладка по времени. Обеспечение безопасности. Ответственность участников и руководителя. Ориентирование на местности по срокам и схемам. Оформление маршрутной документации. Совершенствование приемов и выбора средств для организации страховки партнера по связке и само страховки.

3.19. Психологическая подготовка – 1 час.

Практика: 1 час. Моральные качества, необходимые альпинисту: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, взаимовыручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам. Воспитание волевых качеств для повышения спортивного мастерства альпиниста. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировок. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Роль и значение психики спортсмена при занятиях и участии в восхождениях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с наличием больших нагрузок, с необходимостью уметь быстро ориентироваться, принимать оперативные решения, с возможным появлением психологических стрессов и сильных отрицательных эмоций и необходимостью сдерживания их. Краткая характеристика методов психологической подготовки альпинистов к конкретному восхождению. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки альпинистов

3.20. Зачеты и выполнение контрольных нормативов – 6 часов.

Практика: 6 часов. Зачеты следует проводить, объединив темы по группам. К зачетам по физической подготовке относятся: конкурсные соревнования по альпинистскому двоеборью, скалолазанию, лыжным гонкам, кроссам, а также – по общей физической подготовке. На 2-й день пребывания в лагере альпинисты, претендующие на работу по программе данного квалификационного уровня и имеющие значок «Альпинист России», должны пройти собеседование и сдать зачеты по программе предсезонной подготовки (темы 2.1 –2.13). При этом должны быть представлены следующие документы: удостоверение о выдаче значка «Альпинист России», справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям альпинизмом и зачетная карточка (зачетная книжка), в которой представлены сведения о подготовке, пройденной во время подготовительного периода. По итогам собеседования формируются учебные группы соответствующей квалификации. Зачеты по общей физической подготовке сдаются также на 2-й день пребывания в горах специальной комиссии, назначенной распоряжением по альпинистскому мероприятию.

3.21. Участие в соревнованиях – 3 часа.

Практика: 3 часа. Участие в городских, региональных и республиканских соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Изучение правил проведения соревнований, обязанности участников соревнований, работа судей, подготовка трасс, приобретение стартового опыта. Проверка своих возможностей, изучение передового опыта лучших спортсменов, выполнение разрядных нормативов.

3.22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях – 3 часа.

Практика: 3 часа. Правила поведения участников группы при появлении больного или пострадавшего. Горная болезнь и ее осложнения. Простудные заболевания. Сердечно-сосудистая недостаточность. Желудочно-кишечные заболевания. Воспалительные процессы. Снежная слепота и повреждения глаз. Шок, его лечение, реанимационные мероприятия. Переломы и вывихи конечностей. Ушибы и растяжения. Ожоги и отморожения. Поражение молнией. Тепловой и солнечный удары. Применение медикаментов и инъекции. Правила санитарии и гигиены. Организация медицинского контроля. Методика распознавания травмы. Наложение повязки. Раны, растяжения, переломы. Оказание доврачебной помощи. Наложение шин и подготовка травмированного к транспортировке. Противошоковые мероприятия. Комплектование походной аптечки.

3.23. Простейшие способы транспортировки пострадавшего – 2 часа.

Практика: 2 часа. Способы транспортировки с использованием подручных средств: веревки, рюкзака, ледоруба, палки, лыж, штормовки. Переноска пострадавшего в одиночку и вдвоем. Вязка носилок, волокуш, саней. Системы обеспечения безопасности группы. Особенности транспортировки в зимних условиях. Совершенствование ранее изученных приемов и средств транспортировки пострадавшего подручными средствами по несложному горному рельефу. Изучение приемов вязки носилок и приемов переноски пострадавшего на носилках. Эта тема отрабатывается совместно с темами 3.10., 3.11., 3.12. на всех видах горного рельефа.

3.24. Восхождения для выполнения норм на 3-й разряд по альпинизму – 15 часов.

Практика: 15 часов. Восхождения проводятся: учебно-тренировочные 1б категории сложности в составе учебного отряда, учебно-тренировочные восхождения 2а и контрольные восхождения 2б категории сложности в составе не более двух отделений. В процессе осуществления восхождений альпинисты должны совершенствовать ранее изученные приемы техники передвижения и страховки, приобретать навыки ориентирования в горах, учиться выбору безопасного пути, соответствующего плану и описанию маршрута, устройству бивуака в высокогорье и т.д. Основные элементы темы: подготовка и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработка организационных и дисциплинарных навыков, совершенствование техники передвижения на различном горном рельефе, отработка взаимодействия связок, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды. Организация бивуаков, освоение тактических правил и приемов, отработка на рельефе

3.25. Охрана окружающей среды – 2 часа.

Теория: 1 час. Преподать основные сведения о флоре и фауне района и о необходимости их сохранения; о необходимости и способах сохранения в чистоте мест стоянок, источников, троп, ледников, скальных маршрутов.

Практика: 1 час. Участие в экологическом десанте.

Планируемые результаты

1 г.о. – учащиеся будут:

1. Иметь представление о здоровом образе жизни, оздоровительном влиянии природы на человека.
2. Различать особенности рельефа и определяют направление движения на маршруте.
3. Знать особенности альпинизма как вида спорта.
4. Знать основы безопасного пребывания на природе, безопасного поведения в экстремальных ситуациях.
5. Знать особенности и опасности горной природы и рельефа гор.
6. Иметь первичный опыт участия в соревнованиях по спортивному скалолазанию.
7. Уметь передвигаются на лыжах по равнине, преодолевать спуски и подъемы.
8. Уметь проходить скальные маршруты 1-2 категории сложности с помощью тренера-инструктора.
9. Передвигаться по пересеченной местности, преодолевая естественные препятствия.
10. Уметь проходить простейшие маршруты по скальному рельефу с применением альптехники.
12. Уметь передвигаться по осыпям и травянистым склонам.
13. Уметь передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, задержаться при проскальзывании.
14. Уметь организовать бивуак на травянистом склоне, на морене, на осыпи.
15. Уметь передвигаться по закрытому леднику в связках.
16. Уметь переносить легко пострадавшего при помощи простейших средств.

2 г.о. – учащиеся будут:

1. Знать и применять технико-тактические приемы и способы лазания.
2. Знать меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники.
3. Знать правила организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1 – 2 категорий сложности.
4. Знать формы горного рельефа, природу их образования.
5. Знать меры по охране окружающей среды в горах.
6. Уметь оценивать трудности и опасности на горном рельефе 1 категории сложности.
7. Различать формы горного рельефа и обозначать их в условных знаках спортивных схем.
8. Уметь передвигаться по травянистым склонам, осыпям, тропам.
9. Уметь передвигаться по скалам 1-2 категории сложности с верхней страховкой, по перилам с перестёжкой, в связках.

10. Уметь передвигаться в кошках по ледовому рельефу, вырубать ступени, производить самозадержание при срыве.

11. Обладать знаниями и навыками, полученными в походе с ночевкой.

12. Соблюдают режим дня, организовывая свободное время для активных занятий физкультурой и спортом.

3 г.о. – учащиеся будут:

1. Уметь уверенно и надёжно передвигаться по скальному рельефу 1-2 категории сложности в связках и первом на отдельных участках 3 кат. сл.

2. Знать основы ориентирования в горах, правила оформления маршрутной документации, схемы по системе UIAA.

3. Иметь представление об организации соревнований по спортивному скалолазанию и альпинизму.

4. Уверенно и чётко организовывать самостраховку, используя выступы и забитые крючья.

5. Налаживать перила и чётко их использовать для передвижения.

6. Иметь навык судейства соревнований

7. Организовать комбинированную страховку, выполнять приёмы страховки на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки.

8. Передвигаться по крутому снежному склону, организуя страховку и самостраховку.

9. Передвигаться в кошках по ледовому рельефу с организацией страховки.

10. Знать, меры безопасности при выполнении приёмов альпинистской техники.

11. Знать правила оказания доврачебной помощи.

12. Знать правила организации и проведения учебно тренировочных восхождений.

13. Применять тактику восхождений в общих чертах.

14. Обладать опытом многодневных походов.

15. Уметь передвигаться по закрытому леднику, применять приемы подъема в случае падения в ледниковую трещину.

16. Уметь определять характер травмы и организовывать простейшую транспортировку пострадавшего.

По окончанию обучения будут достигнуты следующие личностные и метапредметные результаты:

Уровни результата	Метапредметные результаты	Личностные результаты
----------------------	---------------------------	-----------------------

1 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение ставить простую учебную задачу; - сформировано умение составлять простейшие планы; - сформировано умение видеть результат планируемых действий; - сформировано умение оценивать свою деятельность, соотнося её с образцом. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформирована способность учащегося принимать и сохранять учебную задачу. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - получены социальные знания учащимся об общественных нормах, об устройстве общества, о социально-одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе.
2 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение ставить сложную учебную задачу из того, что известно и усвоено учащимся при помощи педагога; - сформировано умение составлять план и видеть последовательность действий; - сформировано умение видеть отделенный результат действий; - сформировано умение контролировать свою деятельность; - сформировано умение оценивать свою деятельность соотнося её с самим собой; - сформирована способность к саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение самостоятельно формулировать познавательную цель, преобразовывать практическую задачу в зависимости от сложившихся условий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами в обществе; - сформировано действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

3 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности; - сформировано умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата; - сформировано умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата; - сформировано умение контролировать и корректировать свою деятельность; - сформировано умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения; - сформирована способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - сформирована способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировано действия смыслообразования, т.е. установление учащимися связи между целью и учебной деятельности и её мотивом; - сформирован опыт учащихся самостоятельного общественного действия.
-----------	---	---

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Стенд для скалолазания площадью 100 м кв.	М. кв.	1
2	Оборудование стенда - проушины (с болтами)	Шт.	30-50
3	Зацепки для скалолазания	Шт.	250-300
4	Верёвка основная диаметром 10 мм.	М.	250-350
5	Петли страховочные	Шт.	10-15
6	Петли расходные	Шт.	10-15
7	Карабины альпинистские с муфтой дюралевые	Шт.	50
8	Карабины альпинистские без муфты дюралевые	Шт.	40
9	Карабины стационарные (рапиды) стальные	Шт.	50-100
10	Страховочные системы альпинистские	Шт.	12-20
11	Каски альпинистские	Шт.	8-12
12	Устройство для подъёма по верёвке	Шт.	6-10
13	Страховочные устройства различного типа	Шт.	10-20
14	Оттяжки для страховки различной длины	Шт.	20-30
15	Молотки скальные	Шт.	6-10
16	Ледовый инструмент	пары	5-6
17	Ледорубы	Шт.	20-10

18	Крючья скальные	комплект	50
18	Закладные элементы (закладки)	Шт.	50

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				начальный		тренировочный	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	на учащегося	1	2	1	2
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	1	1	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2	1	2
4	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2	1	2
5	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2	1	2
6	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2	1	2
7	Страховочная обвязка	шт.	на учащегося	1	5	1	5
8	Чехол для лыж	шт.	на учащегося	-	-	1	3
9	Комбинезон для лыжных занятий	шт.	на учащегося	-	-	1	2
10	Костюм тренировочный зимний	шт.	на учащегося	-	-	1	2
11	Шапка лыжная	шт.	на учащегося	-	-	1	1
12	Перчатки лыжные	шт.	на учащегося	-	-	1	2
13	Туфли скальные для спортивного скалолазания	пар	на учащегося	-	-	1	2
14	Кроссовки	пар	на учащегося	-	-	1	1
15	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	-	-	1	2
16	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	-	-	1	3
17	Страховочная обвязка	комплект	На учащегося	1	5лет	1	5лет
18	Каска защитная	шт	На учащегося	1	5 лет	1	5 лет
19	репшнуры	шт	На учащегося	2 по 2 м	1 год	2 по 2 м	1 год
20	Концы самоотраховки	шт.	На учащегося	1	2-3 г.	1	2.-3 г.
21	Карабины	Шт.	На учащегося	2-3	5-7 лет	5 шт.	5-7 лет
22	Страховочное устройство	Шт.	На учащегося	1	5-7	1	5-7
23	Мешок для магнезии	шт	На учащегося	1	5-7	1	5-7
24	Рюкзак	шт	На учащегося	-		1	5-7

Формы аттестации и контроля:

В работе по программе «Спортивное скалолазание» педагог использует следующие формы контроля: педагогическое наблюдение, проведение теоретических тестов, практических контрольных заданий, соревнования, походы, проведение диагностики предметных, личностных, метапредметных результатов.

В качестве оценочных материалов педагог использует следующие методики:

- методика диагностики образовательных результатов, составитель п.д.о. Мальцев С.Л. (приложение № 2);
- диагностика уровня воспитанности учащихся 7-11 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №3);
- диагностика уровня воспитанности учащихся 12-18 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №4).

Особенности организации занятия по скалолазанию

Учебные группы учащихся должны быть полностью обеспечены снаряжением.

Выбор места занятий должен обеспечивать выполнение конкретных задач занятия, т.е. изучение и освоение вполне определенных приемов, соответствующих рельефу или другим условиям. Недопустимы условности.

Работать на рельефе следует сдвоенными группами (отделениями), чтобы один тренер (инструктор) проверял работу сверху, а другой – снизу, сменяя друг друга. Разборы результатов работы следует проводить совместно. Сдвоенность групп (отделений) облегчает дальнейшее переформирование групп и отделений, так как сработанность обучаемых более тесная.

При комплектовании групп и отделений следует учитывать подготовленность альпинистов, выявляемую по результатам собеседования и по данным представленных документов. Окончательный состав групп утверждается в соответствии с результатами практических проверок.

Методические построения и приемы при проведении занятий.

В связи с дифференциацией и интенсификацией учебного процесса необходимо учитывать следующее:

1. Каждый учебный цикл и ступень обучения должны обеспечивать завершенное освоение определенных знаний, приемов, правил, в первую очередь – обеспечивающих безопасность.
2. На начальной ступени обучения особое внимание должно быть обращено на овладение прикладными элементами альпинизма, знаниями особенностей и опасностей гор.
3. Интенсификация обучения невозможна без активизации учащихся. Для этого любые учебные занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов.
4. В программу начального обучения следует вводить сложные ситуации, увязывая их с освоением конкретных приемов. Например: страховку на льду и на снегу отрабатывать вместе с отработкой удержания сорвавшегося и самоудержания, подчеркивая неразрывность этих приемов.

5. Изучение любого приема должно сопровождаться контролем и анализом действий, как самим участником действий, так и его партнером по связке или группе, а также – оценкой тренера. Следует использовать все возможности для воспитания взаимной ответственности и стремления к взаимопомощи.

6. Демонстрация различных приемов должна быть заранее отработана и подготовлена. Следует показать не только безукоризненное выполнение приемов, но и характерные ошибки и способы их исправления.

7. Для начинающих альпинистов, имеющих отличную предсезонную подготовку, объединенных в одну группу после прохождения всей учебно-тренировочной программы, допускается совершение зачетного восхождения на вершину категории 1б на 11-13 день работы смены.

8. Дифференцированный подход к обучению на втором этапе начальной подготовки заключается в следующем:

- при составлении календарного плана для альпинистов, имеющих значок «Альпинист России», имеющих квалификацию, превышающую нормативы значка, и отличную предсезонную подготовку, можно включать в этот план элементы учебной программы «спортивная подготовка». К таким альпинистам могут быть отнесены спортсмены, имеющие восхождения 1-й и 2-й категорий сложности, совершенные во время зимних или весенних альпиниад, круглогодичных или других мероприятий, совершившие эти восхождения во время прохождения настоящей программы ранее, но не закончившие выполнение норм 3-го спортивного разряда;

- зачисление в такие группы и отделения может быть осуществлено только при наличии положительных характеристик и рекомендаций.

9. Целесообразно часть занятий по работе в связках на скальном, ледовом и снежном рельефе переносить в реальную обстановку высокогорной зоны на время проведения походов и тренировочных восхождений. В этом случае необходимо определять конкретные учебные задачи и отводить время на их выполнение. Эти занятия должны найти свое отражение в тактическом плане выхода и в распоряжении по альпинистскому мероприятию.

10. Контрольное восхождение категории сложности 2б, которым заканчивается выполнение норм 3-го спортивного разряда, определяется для одного или нескольких, а в отдельных случаях – и для всех участников отделения. Во время его проведения проверяются навыки, приобретенные на занятиях и во время других восхождений, которые должны соответствовать данному квалификационному уровню. По результатам этого восхождения инструктор или тренер делает запись-рекомендацию в «книжку альпиниста» о возможном присвоении данному альпинисту 3-го спортивного разряда по альпинизму.

Обеспечение безопасности

Главным условием обеспечения безопасности является правильная организация и методика обучения. Специфика начального обучения состоит в том, что участники не только многого не знают и не умеют, но и в том, что за короткий срок обучения они не могут прочно освоить необходимые приемы и правила. Поэтому часто имеют место ЧП, которые трудно предусмотреть. Инструкторы должны быть готовы к непростым ситуациям. Очень важен сознательный взаимный контроль участников, приучение их к проверкам действий друг друга. Следует требовать строгого соблюдения дисциплины, но не следует рассматривать каждое нарушение или ошибку как поступок, влекущий за собою наказание.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год: увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение, постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Здоровьесберегающий компонент программы заключается в соблюдении сенситивных периодов развития физических качеств. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных

(чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности организма — возраст от 7 до 9 лет и после 14 лет;
- анаэробно – гликолитические возможности — возраст 15 — 17 лет;
- анаэробно – алактатный механизм энергообеспечения — 16— 18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам – предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки скалолазов высокого класса.

В качестве воспитательной работы педагогом в ходе проведения педагогического процесса предусмотрены беседы с учащимися на темы: «Подготовка к соревнованиям», «Важность коллективизма в группе альпинистов», «Взаимовыручка и взаимопомощь, уважение и доверие – главные качества альпиниста». Также в процессе работы педагог обращает внимание на личные качества детей и проводит с учащимися индивидуальные беседы по мере необходимости. После выездов в горы и на природу педагог проводит собрания детей в форме чаепития, дети делятся впечатлениями, разбирают ошибки, поощряются достижения.

Список литературы для педагога

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М. Ф и С 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. (альпинизм, скалолазание, горный туризм) М. ТОО «Вилад» 1996.
3. Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). М, Здоровье, 1996.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М: Ф и С, 1977.
5. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. Высшая школа, 1995.
6. А.А. Гусева Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. Москва 2003 г.
7. Колчанова В.П. Магистерская диссертация «Совершенствование подготовки

начинающих скалолазов 9-12 лет» АФК им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2001 г.

8. Комков Б.С., Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. Новосибирск. 3-сиб. Кн. изд, 1985..

9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: Фи С, 1977.

10. Матвеев А.П., Петрова. Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Министерство образования РФ. ООО «Дрофа». 2000 г.

11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровье, 1990.

12. Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.

13. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М.: МГФСО, ВНИИФК. 1994 .

14. Платонов В. Я. Теория и методика спортивной тренировки; уч. пособие для институтов физкультуры. Киев: Высшая школа, 1984.

15. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981.

16. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М:- Издательство "СААМ», 1995.

17. Филин В П. Теория и методика юношеского спорта; учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры . М:Ф и С, 1987

18. Филин В.П.. Фомин В.А Основы юношеского спорта. М; Ф и С, 1980.

19. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. «Юные скалолазы» Авторская программа. Москва 2003 г.

Литература для учащихся

1. Вяткин Б. А Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М: Ф и С, 1981.

2. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М: 1981.

Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под ред. Набатниковой). М.Я. М-Ф и С, 1992.

3. В.Р. Малкин. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург. Изд-во Уральского университета. 2001.

4. Составители: Родионов Л.В., Худадов В.П. Психология и современный спорт. М: Ф и С 1982.

5. Теоретическая подготовка юных спортсменов (под ред, Ю.Д. Буйлина ЮД. Курамшина) М, ФиС, 1981.

6. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.Ф и С. 1980.

