

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 4

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Дом детского творчества»
от 30.05.2023 № 177/1



Подписан: Николаева Екатерина
Олеговна
DN: C=RU, OU="ИНН
4222006674, ОГРН
1024201856876", O="МБОУ ДО ""
Дом детского творчества"",
CN=Николаева Екатерина
Олеговна, E=ddtkaltan@yandex.ru
Дата: 2023.05.30 16:47:44+07'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Скалолазание»**

Возраст обучающихся: 9 -12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Разволяев Дмитрий Олегович,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ДД

Калтан
2023

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	5
Содержание программы.....	6
Ожидаемые результаты.....	13
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы.....	14
Календарный учебный график.....	14
Условия реализации программы.....	18
Формы аттестации / контроля.....	19
Оценочные материалы.....	20
Материально-техническое обеспечение программы.....	25
Перечень информационно-методических материалов, литературы.....	28

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **туристско-краеведческой направленности «Скалолазание»** разработана в соответствии с:

- - Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- - приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- - Уставом учреждения;
- - Положением о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ДДТ.

Основные идеи на которых базируется программа - освоение навыков скалолазания на искусственном и естественном рельефах.

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.

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

Актуальность программы «Скалолазание», связана с тем, что:

- изменилась тенденция развития скалолазания в России и за рубежом;
- существенно изменились правила по скалолазанию;
- востребованность программы другими педагогами;
- назрело привлечение специалистов из смежных областей деятельности;

Возраст учащихся - 9-12 лет.

Уровень освоения – стартовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Форма обучения – очная.

Требования к приему учащихся: наличие медицинской справки.

Число детей одновременно находящихся в группе, составляет от 12 до 15 человек.

Продолжительность образовательной программы по учебному плану в часах составляет 108 часов.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий 3 раза в неделю по 1 часу

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование здорового образа жизни, физического и развития обучающихся через занятия скалолазанием.

Задачи:

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- развитие тактического мышления;
- укрепление физического здоровья учащихся;
- привитие основных гигиенических навыков;
- воспитать моральные и волевые качества;
- обучение безопасному поведению в лесу и на скальных массивах;

Теоретическую подготовку юные скалолазы получают в виде специальных бесед, а также небольших сообщений в процессе практических занятий.

Объем упражнений, время занятия и интенсивность тренировки по ОФП, СФП и непосредственно лазанию для каждой возрастной группы и квалификации – дифференцированный.

Качество усвоения практического и теоретического материала проверяется на зачетах, контрольных нормативах и, главное, по результатам выступлений на соревнованиях различного ранга.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится на основе предлагаемой программы с учетом теоретических и практических занятий на тренажере или на скальном рельефе.

Занятия в учебно-тренировочных группах направлены на:

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- Подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Для работы по подготовке скалолазов используется тренажерный комплекс с различным рельефом. От вертикальных стенок, внешних и внутренних углов, до крутых нависаний, карнизов и потолков. Ассортимент опор (зацепов) постоянно обновляется.

Страховочное снаряжение, групповое и личное: карабины, оттяжки, точки страховки, веревка, тормозные устройства, страховочные пояса (обвязки) – используется обязательно сертифицированное, отвечающее всем требованиям безопасности.

Для ОФП и СФП используются перекладины, шведские стенки, гимнастические скамейки, гантели.

В летнее время обязательно проводятся учебно-тренировочные сборы на скальных массивах р.Мундыбаш и р.Кондома.

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/к онтроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Виды соревнований по скалолазанию	1	1		Опрос
2.	Правила соревнований	1	1		Опрос
3.	Правила и техника безопасности на тренировках	1	1		Опрос
4.	Снаряжение скалолаза	2	1	1	Опрос
5.	Морально-волевые качества спортсмена	1	1		Опрос
6.	Гигиена, режим, питание спортсмена	1	1		Опрос
7.	Планирование тренировочного процесса	1	1		Опрос
8.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Опрос
9.	Основы техники скалолазания	1	1		Опрос
10.	Основы психологической подготовки спортсмена	1	1		Опрос
11.	Общая физическая подготовка	36		36	Зачет
12.	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	6	1	5	Зачет
13.	Специальная физическая подготовка	36		36	Зачет
14.	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	7		7	Зачет
15.	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	7		7	Зачет
16.	Выполнение контрольных нормативов	4		4	Сдача контрольных нормативов
Итого		108	11	97	

1. Виды соревнований

Теория: 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/ «болдеринг» - 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

2. Правила соревнований по скалолазанию

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

3. Правила и техника безопасности на тренировках

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

4. Снаряжение скалолаза

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

Практика: Примерка снаряжения, пробы снаряжения.

5. Морально-волевые качества спортсмена

Теория: Характер волевых усилий скалолаза крайне разнообразен: Волевые усилия при напряжении внимания. Волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать утомление. Волевые усилия, направленные на преодоление страха, боязни срыва, неуверенности. Волевые усилия, необходимые для подготовки к старту. Волевые усилия, обеспечивающие высокую помехоустойчивость, защиту от внешних раздражителей.

6. Гигиена, режим, питание спортсмена

Теория: Режим дня. Режим питания. Утренняя гигиеническая зарядка. Закаливание. Требование к одежде, обуви, индивидуальному спортивному инвентарю. Подготовка мест для занятий. Причины травм при занятиях и их профилактика.

7. Планирование тренировочного процесса

Теория: 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.

8. Врачебный контроль, самоконтроль

Теория: 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.

Практика: Дневник самоконтроля.

9. Основы техники лазания

Теория: 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.

10. Основы психологической подготовки

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

11. Общая физическая подготовка

Практика: 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.

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.

12. Страховка, самостраховка, работа с веревкой

Теория: Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки.

Практика: 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.

13. Специальная физическая подготовка

Практика: 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.

14. Изучение и совершенствование техники лазания на трудность

Практика: 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.

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.

15.Изучение и совершенствование техники лазания на скорость

Практика: 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.

16.Выполнение контрольных нормативов

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

Планируемые результаты освоения программы

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-волевою и психологическую подготовку), возможно прогнозирование результатов в соревнованиях.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Форма обучения – очная.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 108.

Продолжительность каникул – отсутствуют.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения по программе с 10 сентября, окончание обучения 10 июня.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный учебный кабинет (стол для педагога, столы для учащихся, стулья, скалодром, 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).

Технические средства обучения (ноутбук, интерактивная доска, колонки, проектор).

1. Информационное обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

2. Кадровое обеспечения:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный

стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Формы аттестации / контроля

1. *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов* – опрос, зачет.

2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов* – сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Примерные требования для разрядников по скалолазанию

Норматив	III	II	I	КМС	МС
Подтягивание (раз)	8	12	16	20	30
Блок на 2-х руках под углом 45° (сек)	30	45	60	90	120
Блок на 1-й руке под углом 45° (сек)	-	-	10	20	30
Вис на 2-х руках 180°	60	120	180	240	360
Вис на одной руке	20	40	60	120	180
Пресс, ноги под углом 90° (сек.)	5	10	20	30	45
Пресс, поднос ног к перекладине (раз)	5	10	20	30	50
Отжим (раз)	15	30	40	60	100
Пистолет на одной ноге (раз)	20	30	40	60	80
Равновесие на тумбе (сек.)	10	30	60	120	180

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.

Методические материалы

Для реализации программы требуется обеспечение:

- технические средства обучения (мультимедийное видеокамера, компьютер);
- снаряжение и спортивное оборудование тренировочных сборов и соревнований

Список литературы

1. Антонович А.В. Скалолазание.
2. Дрогов И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М., 2000.
3. Кузьмин М., Рукодельников Б. Тренировка альпиниста. - М.: Физкультура и спорт, 1961.
4. Сурков В.А. Себя преодолеть (спортивная психология). - М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Захаров П.П. Тренировка альпиниста и скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
6. Изен Н.В., Похомов Ю.В. Психотехнические тренировки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Леви В. Нестандартный ребенок.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., 2000.
9. // Вестник гор. -1991, 1992.
- 10.Пуратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт. 1987.
- 11.Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1999.
- 12.Шойгу С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Ножевой А.Ф. Учебник спасателя. – М., 1997.
- 13.Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
- 14.Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 15.Твой олимпийский учебник, 1999.
- 16.Юрмин Г. От «А» до «Я».
- 17.1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
- 18.Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.