

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Детский лагерь отдыха «Юность»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 3  
от «24» 04 2025



Утверждаю:  
Директор КГБУ ДЛО «Юность»  
Я.В. Бахмат  
Приказ № 17-9 от «24» 04 2025

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа по скалолазанию для  
начинающих «Эверест»

Адресована обучающимся 7-14 лет  
Срок реализации программы: 24 ч.

Автор-составитель: методист  
Панина Д.А.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по скалолазанию для начинающих «Эверест» стартового уровня, физкультурно-спортивной направленности разработана применительно к условиям детского лагеря отдыха и может быть реализована в рамках смены, а также во внебюджетной деятельности учреждения в каникулярный период и в выходные дни.

В рамках краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы по скалолазанию для начинающих, в условиях Детского оздоровительного лагеря на площадке КГБУ «ДЛО «Юность», возможно достичь начального уровня освоения техники скалолазания, увлечь ребенка, подростка этим видом спорта. Способствовать мотивации на здоровый образ жизни и постоянное физическое развитие.

### 1.1. Обоснование актуальности программы.

Интенсивность физического развития и поддержания здоровья зависит от двигательной активности. Детские оздоровительные лагеря располагают необходимыми условиями и эффективными практиками для повышения двигательной активности детей. Одной из таких практик является обучение скалолазанию. Скалолазание – это олимпийский вид спорта, который, кроме всего прочего, дает незабываемое ощущение достижения собственной цели. Есть точка, которой нужно достичь. И успех зависит только от человека: от его упорства, его желаний, его способности анализировать.

### 1.2. Отличительные особенности программы.

Особенность программы «Эверест» в многообразии качеств, которые будут развиваться у юных альпинистов. Скалолазание – это лазание по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности и взаимопониманию. Только сочетание воли, настойчивости, хорошей физической подготовки и интеллекта способны обеспечить победу в этом виде спорта. Скалолазание требует развития многих физических качеств: быстроты, силы, точной координации движений, гибкости, выносливости, а также многообразного их сочетания.

1.3. Адресат программы. Программа адресована школьникам 7-14 лет

1.4. Срок реализации программы: 24 ч.;

1.5. Режим занятий – в рамках летней смены по 2 ч. в день

1.6. Формы обучения. Программа реализуется в очной форме. Формы организации образовательного процесса обусловлены его целями и задачами и включают учебные групповые тренировки по 8-10 чел. в группе, а также тренировочные занятия в малых группах и индивидуальные занятия.

### 1.7. Цель программы

Целью программы «Эверест» является создание условий для реализации потребности обучающихся в двигательной активности в повседневной жизни через занятия скалолазанием.

### 1.8. Задачи программы

Образовательные и воспитательные:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- обучение основам скалолазания и использованию скального снаряжения;
- создание у будущих скалолазов «базы» для перехода и успешной адаптации на следующий уровень совершенствования техники скалолазания;
- укрепление здоровья, физическое развитие и оздоровление детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- упражнения в умении контролировать технику выполнения движений;
- обучение простейшим способам самоконтроля и самооценки;
- привитие и совершенствование навыков самоорганизации детей в условиях, близких к экстремальным.

### 1.9. Планируемые результаты.

Результаты прохождения программы:

- улучшение состояния здоровья обучающихся, повышение силы, выносливости, ловкости и координации движений;
- освоение начального уровня техники скалолазания;
- повышение самооценки, положительных качеств личности;
- повышение уровня ответственного отношения к себе, к своему здоровью и физической культуре;
- улучшение показателей адаптации во временном детском коллективе в условиях лагеря отдыха.

Механизм оценивания полученных результатов: оценка педагогом физических возможностей обучающихся на «входе» и по окончании программы.

Формы проведения аттестации обучающихся: практические упражнения, тесты, текущий контроль.

Критерий оценки – умение ребенка применять полученные знания на практике, улучшение показателей физических возможностей.

### 1.10. Язык обучения – русский

## 2. Учебный план программы

Учебный план программы единый по содержанию, но различается по степени сложности упражнений и степени физической нагрузки для детей

разного возраста и разного уровня физической подготовки для обучающихся 7-10 лет и 11-14 лет.

№	Раздел, тема	Количество часов			
		теория	практика	всего	формы контроля
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	инструктаж по ТБ
1.2	Общая физическая подготовка. Значение бега для скалолазов.	-	2	2	-
1.3	Упражнения на развитие общих физических данных: ловкости, координации движений	-	4	4	выполнение комплекса упражнений
1.4	Характер трасс. Виды лазания. Зацепы. Приемы лазания.	2	2	4	зачет
<b>2</b>	<b>Основы техники скалолазания</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	
2.1	Упражнение «постановка ноги» Формы и крутизна скального рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Имитация отдельных элементов лазания.	-	2	2	-
2.2	Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Виды страховки. Значение само страховки.	-	2	2	зачет
2.3	Основы техники скалолазания. Техника лазания.	2	2	4	соревнования по технике
2.4	Тренировки на искусственном рельефе		4	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	

## Содержание

Введение. Альпинизм. Скалолазание как техника альпинизма. Скалолазание – олимпийский вид спорта. Морально-волевые качества спортсмена. Инструктаж по технике безопасности. Самобезопасность и страховка альпиниста, скалолаза.

Общая физическая подготовка.

ОФП в скалолазании как база для спортивного роста. По мере роста уровня умений и навыков обучающегося увеличивается нагрузка, как за счет усложнения упражнений, так и за счет увеличения количества или интенсивности выполнения упражнений. Значение бега для скалолаза.

Упражнения на развитие физических качеств.

Разогревающие, силовые, скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения на равновесие и др. Упражнения для мышц ног с учетом большой амплитуды движений (хорошая растяжка) и большей части нагрузки на ноги при лазании. Большое значение имеет развитие мышц живота и спины, т. к. при техничном лазании спортсмен должен очень хорошо работать корпусом. Особенно это важно при прохождении нависающих участков маршрута и потолков. Особое значение имеют командные игры и эстафеты. Они развивают коммуникабельность, ответственность, внимание. Подвижные игры во время занятий создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Характер трасс.

Безопасность и психология скалолаза. Виды лазания. Зацепы. Приемы лазания. Упражнение «постановка ноги». Формы и крутизна скального рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Первоначальные навыки: умение одевать систему, знать основные узлы привязывания к веревке, умение лазить и спускаться со страховкой, умение правильно вщелкнуть веревку в карабин. Практическими навыками лазания со страховкой обучающиеся овладевают во время тренировок под наблюдением.

Основы техники скалолазания

Упражнения специальной физической подготовки.

Грань между общей и специальной физической подготовкой в скалолазании достаточно условна, так как скалолазание требует развития всех групп мышц и разных их качеств (гибкости, силы, скорости, выносливости, скоростной выносливости). Имитация отдельных элементов лазания: подтягивания на досках, зацепках, балках и т. д.; доставание в висе ногами какой-либо удаленной точки; прохождение на равновесие по какому-либо уступу или полке, повороты тела вокруг своей оси, держась на руке и

носке ноги; движение по какому-либо маршруту только с помощью рук; приседания на одной ноге, стоя на зацепке или маленьком уступе и т. д.

Техника безопасности.

Правильная постановка ног. Прохождение маршрутов с одной рукой. Работа корпусом. Отработка и апробирование следующих элементов: разные зацепки, разную постановку ноги рук, разное положение тела, замедленные движения. Анализ технических ошибок при выполнении упражнений, отработка отдельных технических элементов и ликвидация недостатков в физической подготовке, мешающих их выполнению.

Техника скалолазания. История развития скалолазания в России, в Алтайском крае, г. Рубцовске. Техника лазания. Тренировки на искусственном рельефе. Отработка техники лазания на небольшой высоте. Использование разнообразного рельефа, включающего участки с положительным и отрицательным наклоном, нависания, внутренние и наружные углы, потолки, а также различные комбинированные рельефы.

Лазание на искусственном рельефе.

Лазание траверсами подъемами. Характер трасс, их длина и количество прохождений. Лазание на скорость, боулдеринги и лазание с игровыми элементами. Страховка. Воспитание у обучающихся внимания, умению концентрации, ответственности и взаимного доверия. Профилактика спортивного травматизма. Основы гигиены, способы оказания первой помощи.

Отработка элементов.

Анализ прохождения маршрутов. Для спортивного роста обучающийся должен уметь анализировать свои действия, недостатки в технике, физической подготовке и находить наиболее подходящие технические элементы у других. Анализ прохождения маршрутов как «работа над ошибками». Вопросы теории в скалолазании. Практические вопросы и задачи по скалолазанию.

### **3.Методическое обеспечение программы**

Формы и методы, используемые при реализации программы. Основными формами деятельности являются:

- практические и теоретические учебные занятия;
- тренировочные (физические упражнения, лазанье, подвижные игры);
- соревновательные.

1. Теоретическая подготовка. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед.

2. Общая физическая подготовка. Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те, или иные физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

3. Техническая подготовка. Осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения).

Основные методы обучения:

- методы обучения двигательной деятельности;
- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряженного воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);
- методы воспитания физических качеств:
- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Общепедагогические методы. Наглядные методы: показ двигательного действия; демонстрации наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы. Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разборы, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания. Исследовательские: проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное;

Здоровьесберегающие – правила гигиены, общая физическая подготовка.

Формы аттестации:

Программой предусмотрен текущий контроль. В форме зачетов, выполнения комплекса упражнений и участия в соревнованиях по скалолазанию.

#### **4. Методика оценки физических данных**

Физические способности и их характеристики. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств обучающихся используются контрольные упражнения, предлагаемые в игровой или соревновательной форме. Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Ловкость - это способность быстро

овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

### **Упражнения по скалолазанию** в игровой форме для детей от 7 до 12 лет

Источник: Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.)

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей, направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

1. «НАРИСУЙ-КА» Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залезают и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ» Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ» Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ» В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру,



найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «ПОТАНЦУЕМ» Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК» С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «РЫВОК» Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается прыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ» Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: два раза пролезть просто; пролезть «руки в крест»; лазанье «ноги в крест»; лазанье «руки и ноги в крест»; лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; руки менять на зацепке - ноги свободно; ноги менять на зацепке - руки свободно; и руки и ноги менять на зацепке; лазанье - руки и ноги согнуты; лазанье - руки и ноги только выпрямлены; лазанье - глаза завязаны.

10. «ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролезает трассу (показывает), другие точно за ним повторяют все движения.

11. «КТО БЫСТРЕЕ» Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

12. «ДОГОНЯЛКИ» Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

13. «ОДЕНЬСЯ» В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ» Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ» Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

16. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу. 1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями. 2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно найти удобную зацепку. 3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, на которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее. 4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

17. ЛАЗАНЬЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Рекомендуются детям старше 12 лет.

#### Специальные приемы спортивного скалолазания (комплекс специальных упражнений)

Педагог подбирает комплекс упражнений в зависимости от года обучения воспитанников и физической подготовленности учащихся. Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме.

1. Подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке, выход в упор из вися на перекладине, подтягивания в висе на пальцах на доске, подтягивания на зацепках, подтягивания с изменением расстояния между руками, подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.

2. Подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав, подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

3. Перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину, подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»), подтягивания с «уголком», подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

4. Приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

5. Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ при проведении занятий по скалолазанию на искусственных скалодромах для обучающихся

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию должна находиться на рабочем месте у педагога.
2. Требования инструкции являются обязательными для обучающихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться, как нарушение трудовой дисциплины.
3. Не допускаются к занятиям на скалодроме обучающиеся без специальной спортивной обуви и одежды.
4. При появлении признаков утомления или недомогания и плохого самочувствия немедленно сообщить педагогу.
5. О каждом несчастном случае, происшедшем с учащимся на занятиях, необходимо немедленно сообщить педагогу.

### ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ

1. Перед началом занятий провести тщательный осмотр личного страховочного снаряжения. Снять украшения. Использование неисправного и непроверенного снаряжения запрещается.
2. Прослушать инструктаж о мерах безопасности при выполнении заданий и упражнений на скалодроме.
3. Правильно надеть и подогнать под себя личное страховочное снаряжение, обратив особое внимание на закрепление ремней в регулировочных пряжках и правильность завязывания узлов на веревках.
4. Правильность надевания и подгонки снаряжения должен проверить педагог.
5. Использование собственного страховочного снаряжения допускается только после осмотра педагогом и с его разрешения.

### ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Выполнять указания педагога.
2. Запрещается:
  - лазание на скалодроме без организации страховки;
  - лазание на скалодроме и на других спортивных снарядах без разрешения педагога;
  - мешать другим учащимся во время выполнения заданий педагога;
  - вставать на страховку без разрешения педагога;
  - находиться непосредственно под учащимся, находящимся на стене скалодрома.

3. Находясь на страховке, не отвлекаясь, внимательно следить за страхуемым учащимся. Запрещается прекращать страховку во время нахождения страхуемого учащегося на маршруте скалодрома.

4. При срыве на маршруте не хвататься руками за страховочную веревку, а отталкиваться руками и ногами от стены скалодрома во избежание травмирования о зацепы.

#### ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

1. После окончания занятия снять, аккуратно сложить и сдать педагогу снаряжение.

2. Под руководством педагога убрать на место инвентарь спортивного зала используемый на занятии (или временно удаленный со своего места).

3. Переодеться и умыться.

#### ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

1. При обнаружении признаков возникновения чрезвычайной ситуации, не поднимая паники немедленно сообщить преподавателю.

2. Соблюдая спокойствие, покинуть помещение, выполняя указания преподавателя.

3. При необходимости, под руководством педагога оказать доврачебную помощь пострадавшим и помощь в их эвакуации.

4. В дальнейшем выполнять распоряжения педагога или руководства учебного заведения.

### 4. Условия реализации программы

1. Информационно-методическое обеспечение:

– видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);

– дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);

– специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)

2. Материально-техническое обеспечение – скалодром, специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

1. Личное снаряжение: система страховочная; скальные туфли; мешок для магнезии; страховочное устройство «восьмерка»; карабин с муфтой; дневник тренировок; секундомер; спальный мешок; коврик «каримат»; кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение: тренажеры; зацепы с болтами и шайбами; веревки страховочные; карабины муфтованные; крючья скальные; средства

для промежуточных точек страховки на скалах; оттяжки с карабинами; стационарное оборудование для верхней страховки; гимнастические маты; средства для подъема, спуска по веревке.

3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Байковский Ю.В. Классификация и особенности горных неолимпийских видов спорта: учебно-методическое пособие / серия: Научно-методическая литература по горным видам спорта // Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Астра-пресс, 2015.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2019.
3. Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп / Ю.В. Байковский. – Элиста: «Джангар», 1992.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма: методическое пособие / П.П. Захаров. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
5. Мартынов А.И. Промальп. – промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. – М.: СпортАкадемПресс, 2021.
6. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение: методическое пособие / Под общ. ред. П.П. Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 296 с. (Школа альпинизма)
7. Начальная подготовка альпинистов. Часть II. Методика обучения: методическое пособие / под общ. ред. П.П. Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 292 с. (Школа альпинизма).
8. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2023.
9. Спортивное скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания России. Информационный бюллетень №5. Москва, май 2021 г.