

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя**  
**общеобразовательная школа «Школа будущего»**

---

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,  
улица Анны Бариновой, д.1

«Рассмотрено»  
Протокол заседания педагогического совета  
МБОУ СОШ «Школы будущего» (протокол от  
31.08.2022г. № \_\_)



«Утверждено»  
Директор  
/Голубицкий А.В.  
приказ № 798 от 01 сентября 2022г.

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

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Моргунова Александра Николаевна,  
Панасин Алексей Владимирович,  
Педагоги дополнительного образования

п. Большое Исаково, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.**

Спортивное скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира. Это один из немногих отечественных видов, получивший широкое международное признание.

Впервые соревнования по скалолазанию в СССР были проведены в 1947 году, а первый Чемпионат СССР состоялся в 1955 году в Крыму.

В 1988 году состоялись первые официальные международные соревнования по скалолазанию под эгидой UIAA (международный союз альпинистских ассоциаций, образован в 1932 г.) 15 июня 1995 года UIAA принят в Олимпийскую семью. Открылась реальная перспектива включения скалолазания в программу Олимпийских Игр.

Это решение хороший подарок к юбилею – в 2007 году спортивному скалолазанию исполнилось 60 лет. К слову сказать, родилось скалолазание в нашей стране, так что со временем, когда скалолазание станет олимпийским видом спорта – это будет единственный российский вид в олимпийском движении.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа:**

Занятие скалолазанием направлено на умственное и физическое развитие организма, 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.

Дополнительная общеразвивающая программа по скалолазанию по своей направленности является *физкультурно-спортивной*, предназначена для спортивно-оздоровительных групп, срок реализации 1 год.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Положительная стена (положилово) – стенка с углом наклона меньше 90 градусов.

Вертикаль – стенка под углом 90 градусов.

Отрицательная стена (отрицалово), нависание – стенка с углом наклона больше 90 градусов.

Пузо – стенка по форме напоминающая одну четвертую круга.

Внутренний угол – угол, образованный двумя плоскостями под углом меньше 180 градусов.

Внешний угол – угол, образованный двумя плоскостями под углом больше 180 градусов.

## **Направленность программы**

Программа дополнительного образования «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность

## **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

## **Актуальность образовательной программы**

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

- Потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;
- Развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания, как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;
- Необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 5 - 7 лет у детей начинают формироваться интересы к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы «Юный скалолаз» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5-7 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

## **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования), воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

## **Практическая значимость образовательной программы**

Практическая значимость программы определяется её практикоориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе общего и дополнительного образования.

## **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

## **Отличительные особенности программы**

В ходе реализации программы основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны

выполнить нормативные требования физической подготовленности. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений, игр и соревнований на скалодроме. Каждое занятие включает в себя упражнения разминки, упражнения на скалодроме и заключительную часть в виде кругового ОФП. Часть занятий проходят в игровой форме. Игры направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на искусственном рельефе, на привыкание к зацепкам. Игровые тренировки увлекают детей и способствуют развитию заинтересованности в занятиях скалолазанием. Игры представлены в Приложении № 2. В ходе реализации программы, учащиеся изучают: основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

### **Цель образовательной программы.**

Обучить основам техники лазания на искусственном скалодроме, отбор талантливых детей для многолетней специализации в виде спорта скалолазание.

### **Задачи образовательной программы**

Обучающая:

1. Обучить технике прохождения трассы 2С с верхней страховкой в лазании на трудность, прохождение трассы категории сложности 1С с верхней страховкой в лазании на скорость;

Развивающая:

2. Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты);
3. Укрепить здоровье средствами физической культуры;

Воспитательная:

4. Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям скалолазанием;

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься скалолазанием, в возрасте с 6-ти до 18 лет, имеющие допуск по состоянию здоровья, группы формируются с разностью в возрасте не более 3-х лет.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Набор детей в объединение – свободный, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий скалолазанием.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

### **Основные методы обучения**

#### **1. Специфические методы.**

- Методы обучения двигательной деятельности:
- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого 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 изменение нагрузки за одно задание или тренировку);

#### **2. Общепедагогические методы**

- Наглядные методы
- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.
- Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

### **Планируемые результаты**

По окончании учебного года дети должны иметь следующие знания и умения:

- Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки;
- Знать основные способы маркировки веревки;
- Знать оборудование и инвентарь скалолаза;
- Владеть техникой лазания (для прохождения простейших трасс на гимнастической стенке, на скалодроме сложности 1С, 2С);
- Уметь организовать туристический городок (под руководством тренера-преподавателя);

- Знать меры предосторожности, находясь в городках скалолазов на естественном рельефе (на природе).

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Участие в соревнованиях и тестирование

- Участие во внутригрупповых и внутришкольных соревнованиях;
- Выполнение учебных контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Участие в однодневных и многодневных походах:

Техника безопасности при проведении походов, личное снаряжение, рюкзак (правильная укладка), спальный мешок.

Установка палатки, разведение костра.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Контрольные учебные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп

№	Учебные нормативы	баллы				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	6	10	14	18	22
2	Сед из положения лежа (руки за головой), кол-во раз за 1 мин.	38	42	46	50	56
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	12	14	16	18
4	Вис на перекладине, сек	60	90	120	150	180
5	Приседание на одной ноге, кол-во раз	8	10	12	14	16

№	«Гибкость»	Баллы		
		5	4	3
1	Наклон вперед из положения стоя (касание пола)	Фиксация ладони 30с	Касание ладони	Касание пальцев
2	Мост из положения лежа на спине, см	40	50	60
3	Упражнение «лягушка» (см от колена до пола)	5-8	10-12	15-20

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, касание грудью предмета.

Приседание на одной ноге, с опорой за гимнастическую стенку Наклон - выполняется из положения стоя на полу, ноги прямые и вместе.

Мост - максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, измеряется расстояние между руками и ногами. Упор сидя сзади, ноги согнуты, колени врозь, измеряется расстояние между коленями и полом.

*Скалолазы спортивно-оздоровительного этапа обучения должны уметь выполнять все упражнения из требований по общефизической подготовке.*

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Для реализации программы необходимо выполнение следующих условий:

#### ***1. Кадровое обеспечение:***

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### ***2. Материально-техническое обеспечение:***

Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21. Техническое оснащение: Для реализации программы необходимы следующие условия и материально –техническое обеспечение:

1. Скалодром общей площадью – 180 кв.м.;
2. Зацепы – 500 шт.;
3. Карабины – 10 шт.;
4. Карабины с оттяжками – 30 шт.;
5. Веревки 5 бухт по 50 м.;
6. Гимнастические маты – 6 шт.;
7. Страховочные системы – 15 шт.;
8. Скакалки – 15 шт.;
9. Баскетбольные мячи-3шт.
10. Комплект для флорболла- 1 шт.
11. Футбольные мячи-3 шт.
12. Комплекты по бадминтону- 5 шт.
13. Видеоматериал о технике лазания;
14. DVD- диск: «Выступления лучших скалолазов России»;
15. Раздаточный материал для обучающихся и их родителей: а) Правила поведения в спортивном зале; б) Что нужно для занятий скалолазанием ( спортивная форма, инвентарь, дни посещений, часы занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ДОД);
16. Правила соревнований по скалолазанию (в объеме изучаемого материала по программе).

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ «Школы Будущего»

#### ***3. Информационное 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)

-интернет

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре. Спорт в России. Единая спортивная классификация и ее значение.

*Тема 2. Развитие скалолазания в России и за рубежом.*

Развитие и характеристика вида спорта. Значение и его место в системе физического воспитания.

*Тема 3. Гигиенические знания и навыки.*

Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом.

*Тема 4. Сведения о строении и функциях организма.*

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека.

*Тема 5. Физические качества и их проявления.*

Основы развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

*Тема 6. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.*

Правилами соревнований по скалолазанию. Виды и характер соревнований. Классификация упражнений (дистанций). Костюм участника соревнований. Инвентарь спортсмена по скалолазанию. Содержание и уход за ним.

Практическая подготовка.

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике учебно-тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов: индивидуальные и в парах; упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы); упражнения для мышц ног и таза (приседания в



различных исходных положениях, ходьба, бег, прыжки); упражнения со скакалкой; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения для мышц брюшного пресса (лёжа, на снарядах: гимнастическая стенка и скамейка).

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад, в стороны) из упора присев и из основной стойки; кувырок вперёд и назад из упора присев и из основной стойки; сочетания кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки; мост с помощью партнёра и самостоятельно.

Лёгкоатлетические упражнения: бег; бег с ускорением до 40 метров; эстафетный бег с этапами до 40 метров и до 60 метров; бег медленный до 3-х минут (мальчики), до 2-х минут (девочки); кросс, до 500 метров (девочки) и до 1000 метров (мальчики).

Спортивные игры: футбол, флотболл, баскетбол, теннис, бадминтон: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подготовительные подвижные игры: ”салки”, “невод”, “эстафета с бегом”, “эстафета с прыжками”.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

		4 часа x 35	6 часов x 35
<b>Программный материал</b>		неделя	неделя
<b>1</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		
1.1	Гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения		
	Имитационные упражнения	65	84
1.2	(гимнастическая стенка)		
1.3	Подвижные и спортивные игры		
<b>2</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		
2.1	Упражнения для развития быстроты		
	Упражнения для развития		
2.2	равновесия и координации		
	Упражнения для развития силы		
2.3	рук и плечевого пояса	47	82
2.4	Упражнения для развития силы пальцев рук		
	Упражнения для развития силы		
2.5	мышц ног, спины и брюшного пресса		
<b>3</b>	<b><i>Техническая подготовка</i></b>		
	Веревка, как основное средство		
3.1	страховки (виды, способы страховки)	20	40
	Упражнения по обучению техники лазания с использованием 3-х точек опоры		
	(гимнастическая стенка,		

3.2	скалодром с верхней страховкой)		
<b>Тестирование и участие в соревнованиях</b>			
<b>4</b>	<b>(промежуточная аттестация)</b>		
4.1	Зачет по технике вязания узлов		
4.2	Экипировка скалолаза		
4.3	Зачет по правилам страховки		
	Контрольный урок по технике		
4.4	лазания с использованием 3-х точек опоры	6	8
	Внутригрупповые и		
4.5	внутришкольные соревнования		
4.6	Тестирование по ОФП и СФП		
	<b>Теоретическая подготовка:</b>		
5	тема 1,2,3,4,5,6	4	6
	Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии		
6	по скалолазанию	2	14
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>210</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Скалолазание»
1.	Начало учебного периода	02.09.2023г.
2.	Продолжительность учебного периода Возраст детей (класс)	36 учебных недель 6-18 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	3 раз в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 40 минут
6.	Время проведения учебных занятий	9.00-17.00
7.	Продолжительность перемен	10-20минут
8.	Окончание учебного года	30 мая 2024г.
9.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
10.	Летнее время	-
11.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2024г.
12.	Комплектование групп	31.05.2023г. – 31.08.2023г.

13.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)
-----	----------------------------------	--

**Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:**

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности;
7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

### **Литература**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Билад Г.А., Назарова Л.В. "Основы валеологии". МСМХС7, 1998 г., М.
3. Благуш П. "К теории тестирования двигательных способностей". М., ФиС., 1982 г.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамши Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов". М., ФиС, 1981 г.
5. Вайцеховский С.М. "Книга тренера". М., ФиС, 1978 г
6. Лаптев А.П. "Гигиена физической культуры и спорта". М., ФиС, 1979 г.
7. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания ". М., ФиС, 1976 г.
8. Научно-методический журнал "Физическая культура". " Интегративно-антропологические основы физического воспитания детско-юношеского спорта". М., ФиС, № 2, 1998 г.
9. Пиратинский А.Е. "Подготовка скалолаза". М., 1987 г.
10. "Программы общеобразовательных учреждений". Просвещение, 1996 г.
11. Сомов Н.И., Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом". Екатеринбург. Полиграфист, 1997 г.
12. Стенин Б.А. "Сборник научно-методических статей". М., ФиС, 1990 г.
13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006.
14. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. –М., 2003.
15. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
16. <http://climbing.ucoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга.

### **Для обучающихся:**

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
2. Твой олимпийский учебник, 1999.
3. Юрмин Г. От «А» до «Я».

4. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
6. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
7. <http://climbing.ucoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга.