

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №45 «Волчок»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
от 04.05.2023 Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №45 «Волчок»

**Подписано электронной подписью**  
Сертификат:  
29C16C62621298917E3517B20405054C  
Владелец:  
Гарипова Светлана Борисовна  
Действителен: 27.01.2023 с по 21.04.2024

Приказ от 12.05.2023 № ДС45-11-188/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Скалолазание»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 9  
месяцев  
Количество часов в месяц: 34 ч.  
Автор-составитель программы:  
Ковалев Алексей Олегович, педагог  
дополнительного образования

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы  
«Скалолазание»**

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание»
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Ковалев Алексей Олегович, педагог дополнительного образования
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2023-2024 учебного года
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом МБДОУ от 12.05.2023 № ДС45-11-188/3
Информация о наличии рецензии	-
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить со снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях.</li> <li>2. Обучить приемам страховки и самостраховки.</li> <li>3. Обучить приемам преодоления искусственных препятствий.</li> <li>4. Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов к соревнованиям.</li> </ol> <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- восприятие (целостность и структурность образа),</li> <li>- внимание (концентрация и устойчивость),</li> <li>- память (зрительная и кинематическая),</li> <li>- мышление (пространственное и креативное).</li> </ul> </li> <li>2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.</li> <li>3. Развить необходимые скалолазу</li> </ol>

	<p>двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договариваться.</p> <p>2. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.</p>
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<p><i>К концу обучения по программе дети должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения и технику безопасности на занятиях;</li> <li>- терминологию скалолазного снаряжения;</li> <li>- разные виды зацепов.</li> </ul> <p><i>К концу обучения по программе дети должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приемы страховки и само страховки;</li> <li>- поддерживать личную гигиену;</li> <li>- применять основные виды лазания;</li> <li>- проводить разминку;</li> <li>- пролезать трассы до 15 перехватов.</li> </ul>
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	1 час/ 34 часа
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	5-7 лет

## Пояснительная записка

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид спорта не только интересным, но и широкодоступным. Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств.

На занятиях по скалолазанию дети под руководством педагога приобретают разносторонние умения и навыки, развивают как физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость), так и когнитивные качества (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и др.). Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему.

Смысл занятий состоит в лазании по искусственной (скалодром) поверхности. И если природная поверхность изначально имеет определенные маршруты прохождения, то скалодром устроен немного иначе. Расположенные на вертикальной плоскости камни-зацепы можно переставлять в произвольном порядке. Поэтому пути преодоления могут меняться, что делает занятие еще интереснее.

Скалолазание — это безопасный вид спорта. Занятия проводятся со страховкой, специальный трос гасит рывок при случайном падении. Кроме того, здесь отлично развивается ловкость и координация движений, ребенок учится правильно оценивать и перераспределять силы. А это способствует его безопасности и в обычном мире.

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа осуществляется за пределами ФГОС и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Скалолазание» соответствуют стартовому уровню, направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание» предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа рассчитана на 34 ч., срок реализации 9 месяцев. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 30 минут. Форма обучения – очная; форма организации занятий - групповая (от 5 до 9 человек).

### **Цели и задачи программы**

*Цель программы* - физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально- активной личности.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих *задач*:

*Обучающие:*

1. Ознакомить со снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях.
2. Обучить приемам страховки и самостраховки.
3. Обучить приемам преодоления искусственных препятствий.
4. Обеспечить тактическую и психологическую подготовку юных скалолазов к соревнованиям.

*Развивающие:*

1. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
  - восприятие (целостность и структурность образа), - внимание (концентрация и устойчивость),
  - память (зрительная и кинематическая),
  - мышление (пространственное и креативное).
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договариваться.
2. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.

### **Условия реализации программы**

К занятиям по дополнительной общеобразовательной программе «Скалолазание» допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. Обязательным условием является наличие удобной, не сковывающей движений спортивной одежды и обуви (с резиновой подошвой). Занятия проводятся в специально оборудованном помещении детского сада скалодроме.

## Материально-техническое обеспечение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- 1) Спортивный зал.
- 2) Скалодром.
- 3) Снаряжение альпиниста (спортивная одежда, кроссовки).
- 4) Перекладина или шведская стенка.
- 5) Гимнастическая скамья.
- 6) Эспандеры.
- 7) Мяч резиновый легкий.
- 8) Кочки.
- 9) Батут.
- 10) Информационное обеспечение Цифровые носители информации (видео и фото альпинистов).

## Планируемые результаты освоения программы

За время обучения по программе «Скалолазание» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепится опорно-двигательный аппарат. В результате тренировочных занятий у обучающихся произойдет развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. А также занятия окажут положительное влияние на развитие когнитивных качеств, совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, память, воображение и скорость мышления.

К концу обучения по программе дети должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- терминологию скалолазного снаряжения;
- разные виды зацепов.

К концу обучения по программе дети должны уметь:

- использовать приемы страховки и само страховки;
- поддерживать личную гигиену;
- применять основные виды лазания;
- проводить разминку;
- пролезать трассы до 15 перехватов.

## Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	входной
2	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	0	0	1	текущий
3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1	0	текущий

4	Краткая характеристика техники лазания.	0	0	2	текущий
5	Практическая подготовка: ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка.	0	0	27	текущий
6	Выполнение контрольных нормативов	0	0	2	итоговый
	Итого часов:	34	2	32	

### Содержание программы

1. Вводное занятие. Познакомить с скалодромом. Закрепить способы передвижения на скалодроме. Развивать ориентировку в пространстве.
2. Лазание произвольным способом
3. Лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу)
4. Передвижение левой и правой руками, затем правой и левой ногами
5. Перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо лазание на высоту до 1,5 метров, обхватывая каждую рейку;
6. Лазание вверх и вниз приставным шагом;
7. Передвижение приставным шагом (по первой-второй рейке от пола), удерживая какой-либо предмет в руке (кубик, мяч);
8. Лазание вверх и вниз чередующим шагом;
9. Лазание разноимённым способом (двигаем правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой)
10. Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом;
11. Лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз
12. Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины.
13. Перемещение буквой «П» (вверх, вправо, вниз).
14. Игра «Обруч». Для этого упражнения нужен обруч. 3-4 ребёнка залезают хаотично на скалодром и передают друг другу обруч, который выдает педагог. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Дети могут перемещаться по скалодрому.
15. Игра «Облезь меня» Дети лезут по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины.
16. Игра «Мешочек». На голове у ребенка лежит мешочек. Нужно пролезть по скалодрому, не уронив мешочек.
17. Интерактивная игра «Собери урожай». На стене изображены деревья. За ограниченное количество времени нужно собрать как можно больше яблок с определенным числом. Например: «Собери яблоки с цифрой 3». Для этого нужно залезть на скалодром и касаться яблок ногой или рукой, где написана цифра 3.
18. Игра «Повторюшка» Двое детей на скалодроме. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д. Суть игры заключается в том, чтобы полностью повторять движения показывающего. Один ребенок преодолевает трассу (показывает), другой точно за ним повторяет.
19. Игра «Кто быстрее» Наверху скалодрома в центре висит предмет, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за предметом. Кто первый его возьмет – тот и победитель.

20. Интерактивная игра «Птички». Слева и справа из-за края экрана появляются птички. Задача игрока нажать на птичку раньше, чем она доберется до противоположного края. За каждую пойманную птичку добавляются баллы, если птичка улетала, то баллы снимаются. В начале игры у игрока есть 10 баллов. Птички стараются увернуться от нажатий. От сложности увеличивается количество птичек и их скорость.

21. Интерактивная игра «Прятки в джунглях». На экране изображена полянка и кусты с табличками. На табличках изображены разноцветные геометрические фигуры. Над полянкой пролетает облако с подсказкой, из какого куста с какой формой вылезет обезьянка. Когда облако улетит за край экрана, из указанного куста вылезет обезьянка на несколько секунд. Задача игрока нажать на обезьянку и забрать балл. Если обезьяна успеет спрятаться, то балл отнимается.

22. Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом;

23. Игра «Облезь меня» Дети лазят по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины.

24. Игра «Повторюшка» Двое детей на скалодроме. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д. Суть игры заключается в том, чтобы полностью повторять движения показывающего. Один ребенок преодолевает трассу (показывает), другой точно за ним повторяет.

25. Передвижение приставным шагом (по первой-второй рейке от пола), удерживая какой-либо предмет в руке (кубик, мяч);

26. Лазание произвольным способом

27. Лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу)

28. Игра «Облезь меня» Дети лазят по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины.

29. Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины.

30. Перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо лазание на высоту до 1,5 метров, обхватывая каждую рейку;

31. Интерактивная игра «Собери урожай». На стене изображены деревья. За ограниченное количество времени нужно собрать как можно больше яблок с определенным числом. Например: «Собери яблоки с цифрой 3». Для этого нужно залезть на скалодром и касаться яблок ногой или рукой, где написана цифра 3.

32. Игра «Кто быстрее» Наверху скалодрома в центре висит предмет, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за предметом. Кто первый его возьмет – тот и победитель.

33. Лазание вверх и вниз чередующим шагом;

34. Интерактивная игра «Спаси город». На стене изображены одна или несколько башен. За максимально короткое время ребёнку нужно подняться на вершину скалодрома «вершину башни» и позвонить в колокол (нажать на колокол на экране), чтобы предупредить жителей города об опасности. Игра может быть как индивидуальная, так и групповая.



### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	04.09.23	16.10-16.40	групповая	1	Вводное занятие. Познакомить с скалодромом. Техника безопасности	Физкультурный зал	входной
2	сентябрь	11.09.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание произвольным способом	Физкультурный зал	текущий
3	сентябрь	18.09.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание одноимённым способом	Физкультурный зал	текущий
4	сентябрь	25.09.23	16.10-16.40	групповая	1	Передвижение левой и правой руками, затем правой и левой ногами	Физкультурный зал	текущий
5	октябрь	02.10.23	16.10-16.40	групповая	1	Перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо лазание на высоту до 1,5 метров	Физкультурный зал	текущий
6	октябрь	09.10.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание вверх и вниз приставным шагом;	Физкультурный зал	текущий
7	октябрь	16.10.23	16.10-16.40	групповая	1	Передвижение приставным шагом	Физкультурный зал	текущий
8	октябрь	23.10.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание вверх и вниз чередующим шагом	Физкультурный зал	текущий
9	ноябрь	06.11.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание разноимённым способом	Физкультурный зал	текущий
10	ноябрь	13.11.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом	Физкультурный зал	текущий
11	ноябрь	20.11.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз	Физкультурный зал	текущий
12	ноябрь	27.11.23	16.10-16.40	групповая	1	Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины	Физкультурный зал	текущий

13	декабрь	04.12.23	16.10-16.40	групповая	1	Реремещение буквой «П» (вверх, вправо, вниз)	Физкультурный зал	текущий
14	декабрь	11.12.23	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Обруч»	Физкультурный зал	текущий
15	декабрь	18.12.23	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Облезь меня»	Физкультурный зал	текущий
16	декабрь	25.12.23	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Мешочек».	Физкультурный зал	текущий
17	январь	15.01.24	16.10-16.40	групповая	1	Интерактивная игра «Собери урожай»	Физкультурный зал	текущий
18	январь	22.01.24	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Повторюшка»	Физкультурный зал	текущий
19	январь	29.01.24	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Кто быстрее»	Физкультурный зал	текущий
20	февраль	05.02.24	16.10-16.40	групповая	1	Интерактивная игра «Птички»	Физкультурный зал	текущий
21	февраль	12.02.24	16.10-16.40	групповая	1	Интерактивная игра «Прятки в джунглях»	Физкультурный зал	текущий
22	февраль	19.02.24	16.10-16.40	групповая	1	Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом	Физкультурный зал	текущий
23	февраль	26.02.24	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Облезь меня»	Физкультурный зал	текущий
24	март	04.03.24	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Повторюшка»	Физкультурный зал	текущий
25	март	11.03.24	16.10-16.40	групповая	1	Передвижение приставным шагом	Физкультурный зал	текущий
26	март	18.03.24	16.10-16.40	групповая	1	Лазание произвольным способом	Физкультурный зал	текущий
27	март	25.03.24	16.10-16.40	групповая	1	Лазание одноимённым способом	Физкультурный зал	текущий
28	апрель	01.04.24	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Облезь меня»	Физкультурный зал	текущий
29	апрель	08.04.24	16.10-16.40	групповая	1	Лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины	Физкультурный зал	текущий
30	апрель	15.04.24	16.10-16.40	групповая	1	Перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо лазание на высоту до 1,5 метров,	Физкультурный зал	текущий

31	апрель	22.04.24	16.10-16.40	групповая	1	Интерактивная игра «Собери урожай»	Физкультурный зал	текущий
32	май	06.05.24	16.10-16.40	групповая	1	Игра «Кто быстрее»	Физкультурный зал	текущий
33	май	13.05.24	16.10-16.40	групповая	1	Лазание вверх и вниз чередующим шагом;	Физкультурный зал	текущий
34	май	20.05.24	16.10-16.40	групповая	1	Интерактивная игра «Спаси город»	Физкультурный зал	итоговый

### **Определение результативности планируемых результатов**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Скалолазание» предполагает входной, текущий и итоговый контроль. Входной и текущий контроль осуществляется в форме наблюдения за выполнением общих физических упражнений.

*Итоговый контроль осуществляется по следующим показателям:*

1. Лазанье по скалодрому «буква п»

«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

2. Лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз»

- 3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
- 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,
- 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
- 0 баллов - упражнение не выполнено;

3. Лазание одноимённым способом (перемещая правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу)

- 3 балла – 3 попадания
- 2 балла – 2 попадания
- 1 балл – 1 попадание,
- 0 баллов – нет попаданий.

Итоговая оценка по результатам выполнения упражнений:

- 15-21 баллов - высокий уровень
- 8-14 баллов –средний уровень
- 0-7 баллов-низкий уровень.

### **Методическое обеспечение программы**

*Структура тренировки – занятия:*

1. Сначала идет общая разминка и специальная скалолазная разминка, в которую обязательно входит: бег спокойный, бег с препятствиями, быстрый бег, шпагаты, ОРУ.

2 Затем основная часть тренировки, отрабатывается техника лазания на скалодроме в которой следует выделить:

- разминочное лазание;
- развивающие упражнения;
- основное лазание или упражнения в зависимости от поставленных целей.

3 В конце тренировки-занятия заминка, которая может включать в себя:

- заминочное лазание или упражнения (на уменьшение нагрузки);
- растяжку нагрузившихся мышц или общую растяжку;
- разные подвижные игры.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

-словесные методы обучения (устное изложение педагогом нового материала, беседа, анализ и структура выполнение упражнений);

-наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, слайдов и схем трасс, показ и выполнение упражнений, наблюдение, работа по готовому образцу схем трасс);

-практические методы обучения (тренинг, индивидуально-тренировочные задания, карты трасс на трудность).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

-объяснительно-иллюстрированный метод обучения;

-репродуктивный метод обучения;

-частично-поисковый метод обучения;

-исследовательский метод обучения.

Применяемые формы организации деятельности воспитанников на занятии:

-групповая;

-индивидуальная;

-индивидуально-групповая;

-командная.

*Правила для детей:*

1. Без страховки педагога дети не должны залезать на скалодром и не заходить на страховочных матах.

2. Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию педагога, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.

3. На скалодроме может находиться только один ребенок.

4. Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно. Зацеп не перехватывать.

5. Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.

### **Список литературы**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978

2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988

3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966

4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990 – 175 с.: ил.

5. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.

6. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981.

7. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений.

8. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2006 –84 с.

9. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000

10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. –М.: ФСР, 2002