

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
На заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ №87
Петроградского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга


Муляр И.В.
Приказ № 143 от 31.08.2018



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Скалолазание»**

Разработчик:
Закацولا Андрей Геннадьевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Адресат программы: по программе могут заниматься мальчики и девочки в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	4	144
2 год обучения	6	216
3 год обучения	8	288
Всего: за 3 года	18	648

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, подготовка спортивного резерва, посредством занятий спортивным скалолазанием

Задачи программы:

Обучающие:

Теоретические знания:

1. Ознакомить - с историей появления скалолазания,
 - с историей скалолазания в России,
 - с терминологическим языком,
 - с культурой и традициями скалолазания
2. Ознакомить с приемами организации страховки
3. Ознакомить с навыками выживания в природной (скальной /горной) среде
4. Ознакомить с основами первой доврачебной помощи

Практические знания:

1. Обучить приемам преодоления искусственных и естественных препятствий.
2. Обучить вязке узлов.
3. Обучить приемам организации страховки и само страховки.
4. Обучить навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности.
5. Обучить основам оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

1. Развить 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. Сформировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе, на выезде за город).
4. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.
5. Сформировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).
6. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.
7. Совершенствовать навыки выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности.
8. Совершенствовать приемы преодоления искусственных и естественных препятствий.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Дать культурные навыки поведения.
4. Сформировать интерес и потребность к занятиям физической культурой;

Условия реализации программы:

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 8-17 лет.

Условия набора в коллектив:

Набор осуществляется посредством заявления от родителей о зачислении учащегося в объединение (законных представителей), медицинского допуска врача и достижения 8-ми летнего возраста учащимися.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные, на 2-й и 3-й год обучения допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 9-ти летнего возраста, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача, заявление от родителей о зачислении учащегося в объединение (законных представителей) и выполнившие **«Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки»**

Также допускаются учащиеся, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует **«Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах»**

Количество учащихся в группах по годам обучения: 1-й год: не более 15 человек;
2-й год: не более 12 человек;
3-й год: не более 10 человек.

в виду того, что спортивный объект ГБОУ СОШ № 87 «Скалодром» достаточно компактных размеров, поэтому превышение численности занимающихся может отразиться на обеспечении должной техники безопасности, что, в свою очередь, может привести к высокой травмоопасности.

Особенности организации образовательного процесса:

Этапы образовательного процесса:

Образовательный процесс имеет три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На первом (подготовительном этапе) образовательного процесса определяются цель и конкретные задачи, планируются и подбираются методы воздействия с учетом основной задачи, возраста детей и концепции воспитания (на современном этапе – это концепция личностно-ориентированного подхода, предполагающего соблюдение воспитателем Декларации прав ребенка).

На втором (основном этапе) осуществляется педагогическое взаимодействие ребенка и педагога, ведется постоянный оперативный контроль за промежуточными результатами.

На третьем (заключительном) этапе проводится анализ результатов и установление причин образования недостатков в обучении.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1-й год обучения

предполагает освоение терминологии скалолазания, изучение простейших элементов скалолазания, изучение технических приемов скалолазания, применяя игровые технологии.

2-й год обучения

совершенствование техника лазания и усложнение материала по технике лазания.

3-й год обучения

Физкультурно-спортивное совершенствование учащихся в технике лазания.

Скалолазная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- выполнение хватов и постановка ног, заданных педагогом;
- прохождение скальных трасс;
- игры;
- прохождение трасс на время;
- прохождение/облезание участников образовательного процесса на скальных массивах скалодрома;
- прохождение трасс с предметами, с двигательными ограничениями, в условиях ограниченной видимости.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 15-20 минут.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 60-70 минут.

III часть включает творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

Формы проведения занятий:

Лекция

Игра

Тренировочное занятие

Круговая тренировка

Соревнование

Материально-техническое оснащение:

- Скалодром

- Зал ОФП

Кадровое обеспечение:

Дипломированный специалист по физической культуре и спорту.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Личностные:

- готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, умение ставить цели и строить жизненные планы.

2. Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

3. Предметные:

1. Теоретическая подготовка ребенка:

Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы): история скалолазания, терминология, способы хватов, организация страховки и само страховки, основы первой медицинской помощи.

Владение специальной терминологией: названия хватов, узлов, способы лазания.

2. Практическая подготовка ребенка:

Практические умения и навыки, предусмотренные программой: правильная постановка ног, выполнение правильных хватов руками

Владение специальным оборудованием и оснащением: скальные туфли, магнезия, система само страховки, карабины, средства страховки и само страховки.

Творческие навыки: умение применить наиболее эффективные способы лазания.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос, зачет.
2	Теоретическая подготовка	6	4	2	Устный опрос, семинар, зачет.
3	Практическая подготовка	136	10	126	Устный зачет, выполнение контрольных нормативов, анализ качества выполнения работ, соревнование, самостоятельная работа.
ИТОГО		144	16	128	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос, зачет.
2	Теоретическая подготовка	6	4	2	Устный опрос, семинар, зачет.
3	Практическая подготовка	208	10	198	Устный зачет, выполнение контрольных нормативов, анализ качества выполнения работ, соревнование, самостоятельная работа.
ИТОГО		216	16	200	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос, зачет.
2	Теоретическая подготовка	10	4	6	Устный опрос, семинар, зачет.
3	Практическая подготовка	276	20	256	Устный зачет, выполнение контрольных нормативов, анализ качества выполнения работ, соревнование, самостоятельная работа.
ИТОГО		288	26	262	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
Программы «Скалолазание»
На 2018-2019 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3 .09.2017	27.05.2018	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	5 .09.2017	29.05.2018	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	-	-	36	144	288	4 занятия по 2 часа в неделю

Оценочные и методические материалы.

1.1. Оценочные материалы.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической подготовленности, возможностей и определения природных физических качеств детей.
Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (справки о здоровье, допуск на занятия)
- диагностическое тестирование (тестирование физической подготовленности)

Тестирование физической подготовленности

1. Бег на 30 м

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Прыжок в длину с места.

Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

3. 6-и минутный бег (м).

Тест предназначен для определения выносливости.

Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах) которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается переход на шаг.

4. Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

5. Подтягивание на перекладине (мальчики)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

6. Отжимания (девочки)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

7. Подъем туловища за 30 с.

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

8. Наклон вперед из положения сидя.

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий)

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности. Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы».

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала учащимися и повышение их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (допуск к занятиям)
- устный зачёт
- выполнение самостоятельных работ
- выполнение комплекса специальных упражнений

Устный зачёт проводится по изученным темам, и включает в себя знания по следующим темам «Техника безопасности в скалодроме», «классификация узлов», «страховка и самостраховка, их разновидности», «оказание первой медицинской помощи при вывихах и ушибах».

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и повышении их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

- Выполнение контрольных нормативов
- Экспресс оценка уровня функционального состояния организма

Выполнение контрольных нормативов

- 1.Бег на 30 м
- 2.Прыжок в длину с места.
- 3.6-и минутный бег (м).
- 4.Челночный бег 3 x 10 м
- 5.Подтягивание на перекладине (мальчики)
- 6.Отжимания (девочки)
- 7.Приседание на одной ноге
- 8.Наклон вперед из положения сидя.
- 9.Подъём ног на вису на перекладине

«Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки».

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
1	8-17	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
2	9-17	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
3	10-17	Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 3-его года	11-17	Набрать не менее 80 баллов мальчикам и 60 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

«Критерии оценки приема контрольных нормативов по ОФП в баллах».

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики	Сгибание рук в упоре лежа (раз) девочки	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись из положения сидя (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Экспресс оценка уровня функционального состояния организма.

Оценить уровень функционального состояния организма и степень его приспособляемости, а также выявить возможные отклонения - можно с помощью специально подобранных функциональных проб и тестов с дозированной физической нагрузкой.

Для проведения экспресс-тестов - составляется небольшой индивидуальный набор из нескольких простых методов:

- Ортостатическая проба (при вставании из положения лёжа).
- Одномоментная проба на учащение ЧСС (частота сокращений сердечной мышцы) после приседаний или подъёма по ступеням лестницы на верхний этаж здания.
- Определение времени восстановления ЧСС (после физической нагрузки).

Ортостатическая проба (уровень вегетативно-сосудистой устойчивости, реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела из горизонтального в вертикальное), вариант.

Подсчитать пульс в положении лежа (P1, исходный п у л ь с), после 5-15 минутного отдыха на спине, без высокой подушки, не испытывая эмоционального напряжения. Далее, надо медленно, без рывков, сесть на край кровати / кушетки, а через полминуты, после этого, встать. Спокойно постояв полминуты, начать подсчёт пульса в положении стоя (P2, в течение 1 минуты).

По изменению пульса судят о функциональном состоянии сердечно сосудистой и нервной систем. Нормой можно считать разницу (дельту) P1 и P2, не превышающую 20 уд/мин. Если пульс

отличается от исходного более чем на 25 уд/мин, появляется головокружение и скачет давление, в таком случае - следует обратиться к врачу-терапевту или кардиологу.

Одномоментная проба

Сначала, отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд и сразу подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке - определяется величина учащения ЧСС, после физической нагрузки, в процентах от исходного пульса. Эмоциональное состояние должно быть ровное (без высокого адреналина).

Значения до 20% - показывают отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку,

от 21 до 40% - хорошую,

от 41 до 65% - удовлетворительную,

от 66 до 75% - плохую.

Определение времени восстановления ЧСС до исходной частоты после 20 приседаний за 30 секунд: 1-2 минуты - отлично, 2-3 мин. - хорошо.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-Выполнение самостоятельной работы на заданную тему

-Сдача контрольных нормативов

Выполнение контрольных нормативов

1.Бег на 30 м

2.Прыжок в длину с места.

3.12-ти минутный бег (м) тест Купера

4.Челночный бег 3 x 10 м

5.Подтягивание на перекладине (мальчики)

6.Отжимания (девочки)

7.Подъем туловища за 30 с.

8.Наклон вперед из положения сидя.

1.2.Методические материалы.

Учебно – методический комплекс программы состоит из четырёх компонентов:

1.Нормативно – правовая база.

2.Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база).

3.Система средств обучения.

4.Система средств контроля результативности обучения.

1. Нормативно – правовая база – включает в себя нормативную документацию необходимую педагогу для работы в образовательном учреждении:

1.Конвенция о правах ребёнка (Утверждённая Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989)

2.Конституция Российской Федерации

3.Закон об образовании № 273 от 29.12.2012

4.Федеральный закон о дополнительном образовании

5.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства от 4 сентября 2014 г. №1726-р)

6.Приказ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017)
9. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
10. Распоряжение КО СПб от 10.05.2016 № 14.06-р «Об утверждении отраслевых технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
11. Устав ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района Санкт-Петербурга
12. Должностная инструкция педагога дополнительного образования
13. Положение об ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района
14. Инструкции по охране труда

2. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база) – включают в себя списки литературы и интернет-источников, необходимые для работы педагога и учащихся.

Список литературы:

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.
3. Власов А. А. “Турист”. М. “ФиС”, 1974. 383с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
6. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.
7. Гурвич Л.М. “Следопыт”. М. “ФиС”, 1976, - 248 с.
8. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
9. Директор Л. Б. “Снаряжение для горного туризма”. М. Профиздат, 1987, - 192с.
10. Закацала А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
11. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”
12. Колесников А.А. “Туристское снаряжение”. М.- Профиздат, 1968, - 208 с.
13. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
14. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
15. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
16. 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.
16. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
17. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
18. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСП, 2002.
19. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.rossport.ru> –сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
2. <http://lib.sportedu.ru> –сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
3. <http://spbclimbing.ru> – сайт федерации скалолазания Санкт-Петербурга

4. <http://www.gto.ru/> - сайт Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
5. <http://fismag.ru/> - журнал ФИС-Золотая библиотека здоровья
6. <http://www.rusclimbing.ru> – сайт федерации скалолазания России.

3. Система средств обучения – материалы, используемые педагогом для проведения занятий.

1. Рабочие программы по годам обучения
2. Учебные планы по годам обучения
3. Календарно –тематическое планирование
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
5. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления.
8. Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз с группой занимающихся
10. Методики развития основных физических качеств
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.
12. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ
14. Технологии развивающего обучения
15. Игровые технологии
16. Информационно – коммуникативные технологии
17. Здоровьесберегающие технологии
18. Электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы
 - банк видеоматериалов с комплексами упражнений
19. Информационные материалы к темам программы
 - плакаты с изображением техники безопасности
 - раздаточные материалы по темам программы

IV. Система средств контроля и результативности обучения-представляет собой различные виды анкетирования, самостоятельных работ и мониторинга.

1. Мониторинг «Диагностическое тестирование физической подготовленности учащихся»
2. Темы самостоятельных работ:
 - 1 - год обучения «Разработка и объяснение прохождения скальной трассы», «Разработка комплекса упражнений на разминку», «Разработка комплекса упражнений на заминку».
 - 2 - год обучения «Разработка и постановка скальной трассы на вертикальных участках», «Разработка комплекса упражнений для СФП»
 - 3 – год обучения «Разработка и постановка скальной трассы на вертикальных участках с элементами потолка».
3. Темы устных опросов (зачётов) «Техника безопасности в скалодроме», «Узлы и способы их применения», «Страховка и само страховка», «Первая медицинская помощь при ушибах и растяжениях».
4. Мониторинг «Уровень функционального состояния учащихся»
5. Мониторинг «Уровень физической подготовленности учащихся для перехода на следующую ступень подготовки»
6. Анкета для родителей «Насколько спортивен мой ребёнок?»
7. Анкета для родителей «Степень удовлетворённости спектром и качеством дополнительного образования в ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района г. Санкт-Петербурга»
8. Положения о конкурсах, соревнованиях и фестивалях
9. Мониторинг социальной и физической активности учащихся (участие в различных творческих и спортивных мероприятия учебного учреждения и района)