

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ТИПОВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
для образовательных организаций (учреждений)
Луганской Народной Республики

Юные скалолазы

Срок реализации: 1 год
Уровни программы: общекультурный (базовый)
Возраст обучающихся: от 7 лет

Луганск
2017

Утверждено
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики
(приказ №13 от 18.01.2017)

Рассмотрено
Научно-методическим советом
Государственного учреждения Луганской Народной Республики
«Научно-методический центр развития образования
Луганской Народной Республики»
(протокол №1 от 11.01.2017)

Составители:

Лохвицкая Л.В., методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Самойлов И.В., заведующий отделом Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Общая редакция:

Осадчая Е.В., методист отдела управления объектами образования Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Научно-методический центр развития образования Луганской Народной Республики».

Рецензент:

Кудинов В.А., профессор кафедры истории Отечества, руководитель НМЦ «Юный патриот» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор исторических наук, профессор.

Пояснительная записка

Скалолазание – это вид спорта, сущность которого заключается в преодолении трасс по естественному (скальному) или искусственному рельефу.

В настоящее время скалолазание вышло на мировую арену и получило статус олимпийского вида спорта. Этот спорт возник из горного туризма и альпинизма и является одной из его техник. Он уникален тем, что сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, а также развивает личностные качества: ответственность, целеустремленность, смелость, уверенность в себе, собранность, самостоятельность, энергичность и работоспособность.

Дополнительная общеразвивающая программа творческого объединения "Юные скалолазы" имеет туристско-краеведческую направленность и рассчитана на использование её руководителями творческих объединений туристско-краеведческого профиля учреждений дополнительного образования. Она направлена на получение детьми базовых навыков по скалолазанию и спортивному туризму, психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, укрепление их здоровья, приобщение детей к общекультурным ценностям.

Актуальность данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в Республике, необходимостью создания и развития системы подготовки юных скалолазов в соответствии с современными требованиями.

Программа разработана для реализации в творческих объединениях по интересам образовательных учреждений Луганской Народной Республики и рассчитана на обучающихся возраст которых не младше 7 лет.

Целью программы является развитие личности ребёнка, его творческой индивидуальности через систематические занятия скалолазанием.

Задачи программы "Юные скалолазы":

Обучающие:

- способствовать приобретению специальных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий скалолазанием и участию в соревнованиях;
- способствовать усвоению основ знаний по туризму, краеведению, гигиене, оказанию первой медицинской помощи, расширению и углублению знаний по истории, географии родного края.

Развивающие:

- способствовать всестороннему гармоничному развитию обучающихся и реализации их творческих способностей, воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию индивидуальных особенностей, инициативы и коммуникативных качеств учащихся;
- развитие мотивации к укреплению физического и психического здоровья;
- развивать основные физические качества, необходимые для занятия скалолазанием (сила, скорость, выносливость, координация движений и т.п.).

Воспитывающие:

- содействовать формированию у обучающихся навыков автономной жизни в условиях природной среды и бережного отношения к природе;
- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);
- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, степени общей, специальной, физической и технической подготовки.

Программа предусматривает обучение детей в группах общекультурного (базового) уровня подготовки в течение одного года. По окончании обучения обучающиеся могут продолжить дальнейшее обучение в творческих объединениях более высокого уровня.

На отработку учебного материала отводится 216 часов в год (6 часов в неделю).

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития детей и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут).

Организационные формы занятий в творческом объединении как теоретические, так и практические (в помещении или на местности).

Походы, экскурсии, практические занятия, соревнования и другие массовые мероприятия являются обязательными и необходимыми составляющими учебно-воспитательного процесса. Необходимым условием организации такого рода деятельности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности.

Для закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в конце учебного года необходимо провести учебно-тренировочные сборы или летний туристско-краеведческий поход, экспедицию, поучаствовать в соревнованиях скалолазов (вне сетки учебных часов).

Занятия на скалолазных стендах и тренажерах необходимо проводить не менее 1 раза в неделю. Места для проведения занятий должны быть обеспечены необходимыми страховками и другими средствами безопасности.

Для текущего контроля выполнения программы предполагается приём руководителем объединения специально разработанных нормативов по физической и технической подготовке, а для итогового контроля – выполнение установленных разрядных требований и классификационных норм, дающих основания для присвоения 3 юношеского спортивного разряда по скалолазанию. Эти требования выполняются в процессе участия в официальных соревнованиях по скалолазанию.

Программа "Юные скалолазы" состоит из 4 разделов:

1. Базовая подготовка по скалолазанию;
2. Общая туристическая подготовка;
3. Гигиена и оказание доврачебной помощи;
4. Краеведческая подготовка.

Каждый из разделов предусматривает как теоретическую, так и практическую подготовку.

В разделе "Базовая подготовка по скалолазанию" основное внимание необходимо уделить формированию у обучающихся теоретических знаний, практических умений по организации страховки, техники и тактики выступлений на соревнованиях скалолазов, повышению уровня специальной физической подготовки.

Раздел "Общая туристическая подготовка" предусматривает формирование у обучающихся навыков организации быта в полевых условиях, навыков ориентирования на местности, навыков движения группы по маршруту.

Раздел "Гигиена и оказание доврачебной помощи" предусматривает получение обучающимися знаний о строении человеческого организма, правилах поддержания организма в здоровом состоянии, правилах оказания первой доврачебной помощи пострадавшему и его транспортировке.

Раздел "Краеведческая подготовка" предполагает усвоение обучающимися знаний о природе, памятниках истории и культуры родного края.

Руководитель творческого объединения, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы обучающихся, состояние материально-технической базы учебного заведения, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Прогнозируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

- общие сведения о географии и природе, истории родного края;
- историю развития скалолазания и туризма как видов спорта;
- возможности родного края для занятия скалолазанием и проведения туристских путешествий и экскурсий;
- основные положения Правил соревнований по скалолазанию и Единой спортивной классификации;
- терминологию в скалолазании и спортивном туризме;
- основные положения и движения в скалолазании;
- оборудование и инвентарь скалолаза, снаряжение для туристского похода;
- обязанности и права участников путешествий, соревнований;
- правила безопасности на занятиях по скалолазанию, в турпоходах, на соревнованиях;
- основные туристские узлы и способы маркировки веревки;
- основные понятия о топографии и ориентировании на местности;
- виды страховок и требования к ним;
- правила прохождения скалолазных маршрутов в различных дисциплинах (скорость, трудность, боулдеринг);
- основы гигиены при занятиях скалолазанием и туризмом;
- состав медицинской аптечки и правила пользования ею;
- способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм,

заболеваний;

- порядок действий в аварийной ситуации;
 - основные способы транспортировки пострадавшего.
- Обучающиеся должны уметь:
- соблюдать безопасность при занятиях скалолазанием и спортивным туризмом;
 - пользоваться специальным снаряжением для скалолазания и туризма;
 - вязать и применять туристские узлы;
 - использовать приемы страховки и самостраховки;
 - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
 - проходить скалолазные маршруты в различных дисциплинах;
 - оказывать первую помощь при ушибах, травмах, ранах;
 - изготавливать простейшие средства для транспортировки пострадавшего;
 - осуществлять переноску пострадавшего на подручных средствах;
 - организовывать быт и приготовление пищи в походных условиях;
 - преодолевать простые препятствия, встречающиеся в турпоходах и соревнованиях,
 - принимать участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по скалолазанию, простых слетах и соревнованиях по туризму и краеведению, туристических походах выходного дня.
 - выполнить квалификационные требования по скалолазанию, дающие основание для присвоения 3 юношеского спортивного разряда.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	РАЗДЕЛ I. Базовая подготовка по скалолазанию	154	11	143
1.1.	Цели и задачи работы творческого объединения на учебный год	1	1	-
1.2	Скалолазание как вид спорта. История развития и современное состояние скалолазания	1	1	-
1.3	Правила соревнований по скалолазанию. Единая спортивная классификация	1	1	-
1.4.	Безопасность занятий. Правила поведения юных скалолазов	1	1	-
1.5.	Снаряжение и инвентарь для занятий скалолазанием	2	1	1
1.6.	Виды и приемы страховки	3	1	2
1.7.	Общефизическая подготовка	60	2	58
1.8.	Специальная физическая подготовка	42		42
1.9.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	29	3	26
1.10.	Участие в учебно-тренировочных соревнованиях	12	-	12
1.11.	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
1.12.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях скалолазов	Вне сетки часов		
2.	РАЗДЕЛ II. Общая туристическая подготовка	32	7	25
2.1.	Общее понятие о туризме. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	-
2.2.	Туристическое снаряжение	2	1	1
2.3.	Питание в походах, экспедиции	2	1	1
2.4.	Организация привалов и ночевки в полевых условиях	4	1	3
2.5.	Топография и ориентирование на местности	4	1	3
2.6.	Движение группы на маршруте. Безопасность движения	4	1	3
2.7.	Двухдневный учебно-тренировочный поход	14	-	14

3.	РАЗДЕЛ III. Гигиена и оказание доврачебной помощи	6	3	3
3.1.	Строение и функции организма человека	1	1	-
3.2.	Правила гигиены и санитарии	1	1	-
3.3.	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
4.	РАЗДЕЛ IV. Краеведческая подготовка	24	12	12
4.1.	Общее понятие о краеведении	1	1	-
4.2.	Родной край. Его география, история.	21	9	12
4.3.	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	2	-
	ВСЕГО	216	33	183

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I.

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ (154 ЧАСА)

1.1. Цели и задачи работы творческого объединения на учебный год (1 ч.)

Теоретические занятия: формы и направления работы творческого объединения. Задачи работы объединения в учебном году. Планы участия в соревнованиях скалолазов.

1.2. Скалолазание как вид спорта. История развития и современное состояние скалолазания (1 ч.)

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте. Краткий обзор развития скалолазания. Скалолазание как олимпийский вид спорта. Достижения мирового скалолазания. Основные тенденции развития скалолазания. Связь скалолазания с горным, пешеходным, спелеологическим туризмом, профессиональной деятельностью человека.

1.3. Правила соревнований по скалолазанию. Единая спортивная классификация (1 ч.)

Теоретические занятия: соревнования в системе спортивной тренировки. Правила соревнований по скалолазанию. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Основные положения единой спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

1.4. Безопасность занятий. Правила поведения юных скалолазов (1 ч.)

Теоретические занятия: безопасность на занятиях, выездах, соревнованиях. Общие требования безопасности. Правила поведения обучающихся. Дисциплина. Проведение инструктажа по технике безопасности.

1.5. Снаряжение и инвентарь для занятий скалолазанием (2 ч.)

Теоретические занятия: оснащение мест занятий. Структура стендов искусственного рельефа. Снаряжение для занятий скалолазанием, правила его использования и хранения.

Практические занятия: знакомство со скалолазным оборудованием и снаряжением. Использование страховочных систем. Соблюдение техники безопасности в скалолазании.

1.6. Виды и приемы страховки. (3 ч.)

Теоретические занятия: правила безопасности при страховке. Виды страховок. Самостраховка.

Практические занятия: практическое освоение навыков, способов страховки и самостраховки при проведении занятий.

1.7. Общефизическая подготовка (60 ч.)

Теоретические занятия: цель и содержание общеразвивающих упражнений. Строение человеческого организма. Закаливание. Самоконтроль физического состояния скалолаза. Комплексы утренней физической зарядки. Разминка перед занятиями. Заминка после занятий.

Практические занятия: общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: подтягивание различными хватами в висе, подъемы переворотом на перекладине. Легкоатлетические упражнения: прыжки, бег на короткие дистанции, кроссовая подготовка. Подвижные игры, эстафеты на развитие внимания, координации, скорости. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и т.п.

1.8. Специальная физическая подготовка (42 ч.)

Практические занятия: упражнения для развития скоростных качеств: бег на скорость, бег с внезапной сменой направления, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки с подниманием колен к груди, скоростной подъем по гимнастической стенке и т.п.

Упражнения для развития силы: удержание тела в конечной точке на двух и одной руке, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусках, приседание на двух (одной) ноге, лазание по коротким и сложным трассам (боулдеринг).

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег, лазание по трассам средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией различных положений тела.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами в разных плоскостях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой, наклоны туловища из различных положений, шпагаты и полушпагаты.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу, упражнения в равновесии, спортивные игры с мячом, подвижные игры.

1.9. Техничко-тактическая и психологическая подготовка. (29 ч.)

Теоретические занятия: основные положения и движения. Основные виды хватов: пассивный, активный, обратный, ребром ладони. Основные виды перехватов: прямой, накрест, диагональный. Основные движения ногами: накаты, упор, контрупор, распор. Сочетание различных технических элементов и движений различной технической сложности.

Начальные сведения о методах регуляции психической напряженности, формирования волевых качеств и управления предстартовым состоянием.

Практические занятия: игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов. Упражнения с тактическим содержанием задачи: выбор адекватных технических элементов при прохождении трассы, выбор позиций для отдыха, выбор темпа при прохождении различных участков трассы.

1.10. Участие в учебно-тренировочных соревнованиях. (12 ч.)

Практические занятия: предусматривается участие в трех учебно-тренировочных соревнованиях по скалолазанию в течение учебного года.

1.11. Выполнение контрольных нормативов. (2 ч.)

Практические занятия: проводится контроль уровня общей и специальной физической подготовки в таких видах упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимания от пола, вис на перекладине на согнутых руках, вис и подтягивание на планке шириной 1.5см.

1.12. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях скалолазов. (Вне сетки часов)

Раздел предусматривает участие в учебно-тренировочных сборах и официальных соревнованиях различного масштаба в течение учебного года и летних каникул.

РАЗДЕЛ II. ОБЩАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (32 ЧАСА)

2.1. Общее понятие о туризме. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.)

Теоретические занятия: цель и задачи туристической подготовки. Виды туризма. Требования к участникам путешествий. Обязанности и права участников путешествий. Обеспечение безопасности при совершении путешествий.

2.2. Туристическое снаряжение (2 ч.)

Теоретические занятия: общие требования к снаряжению. Групповое и личное снаряжение. Правила пользования снаряжением и его ремонт.

Практические занятия: укладка рюкзака. Установка палатки. Организация спального места.

2.3. Питание в походе, экспедиции (2 ч.)

Теоретические занятия: режим питания и водно-солевой режим. Примерный перечень продуктов питания и нормы. Транспортировка и хранение продуктов.

Практические занятия: организация очага, приготовление пищи в полевых условиях.

2.4. Организация привалов и ночевки в полевых условиях (4 ч.)

Теоретические занятия: общие требования к местам привалов и ночевки. Распределение обязанностей. Обязанности дежурных. Устройство мест ночевки, планирование лагеря. Противопожарная безопасность.

Практические занятия: организация ночевки: установка палаток, размещение снаряжения. Устройство мест для костра, заготовка дров.

2.5. Топография и ориентирование на местности (4 ч.)

Теоретические занятия: понятие о топографии и ориентировании. План и карта. Виды карт. Масштаб карт. Топографические условные знаки.

Способы ориентирования на местности. Компас и его строение. Стороны горизонта. Азимут.

Практические занятия: определение сторон горизонта. Движение по заданному азимуту и расстоянию. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

2.6. Движение группы на маршруте. Безопасность движения (4 ч.)

Теоретические занятия: движение группы в походе. Строй. Шаг. Темп. Интервал. Особенности движения группы в зависимости от района путешествия, рельефа. Техника безопасности во время движения. Вязание и применение туристских узлов.

Практические занятия: самостраховка участников с помощью альпенштока. Преодоление простейших препятствий на местности. Вязание основных туристских узлов.

2.7. Двухдневный учебно-тренировочный поход (14 ч.)

Практические занятия: предусматривается проведение двухдневного пешеходного похода с практическим закреплением знаний по туристической подготовке, организации туристского быта и т.п.

РАЗДЕЛ III.

ГИГИЕНА И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ (6 ч.)

3.1. Строение и функции организма человека (1 ч.).

Теоретические занятия: краткие сведения о строении организма человека. Системы и органы человека. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм.

3.2. Правила гигиены и санитарии (1 ч.)

Теоретические занятия: общее представление о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Рациональный режим работы и отдыха. Значение и основные правила закаливания. Гигиена питания и водно-солевой режим. Гигиенические требования к одежде и обуви.

3.3. Оказание первой доврачебной помощи. (4 ч.)

Теоретические занятия: профилактика травм и заболеваний на занятиях и выездах. Комплектование и правила пользования аптечкой. Правила оказания первой медицинской помощи, наложение повязок и шин.

Практические занятия: способы транспортировки пострадавшего. Наложение давящих повязок и шин. Обработка ран и ушибов.

РАЗДЕЛ IV. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 Ч.)

4.1. Общее понятие о краеведении (1 ч.)

Теоретические занятия: предмет и задачи краеведения. Система школьного краеведения. Краеведческие экспедиции.

4.2. Родной край. Его география, история (21 ч.)

Теоретические занятия: родной край на карте мира. Население родного края. Общая географическая характеристика родного края. Рельеф, геологическое строение, полезные ископаемые родного края. Растительность и животный мир. Памятники природы, заповедники, выдающиеся объекты родного края. Памятники истории и культуры, их значение.

Практические занятия: экскурсии в краеведческий музей и к интересным краеведческим объектам.

4.3. Охрана природы, памятников истории и культуры (2 ч.)

Теоретические занятия: деятельность по охране окружающей среды. Красная книга. Понятие о рациональном использовании природных ресурсов. Требования по охране флоры, фауны, памятников истории и культуры на туристских маршрутах при проведении массовых мероприятий с обучающимися.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ

1.	Рюкзак	15 шт.
2.	Спальный мешок	15 шт.
3.	Коврики теплоизолирующие туристские	15 шт.
4.	Палатки туристские 4-х местные	4 шт.
5.	Тент	2 шт.
6.	Аптечка медицинская	1 комп.
7.	Лопата саперная	1 шт.
8.	Котел туристический (5-10 л)	3 шт.
9.	Костровое оборудование (тренога, пила, топор)	1 комп.
10.	Страховочные системы (комплект)	15 шт.
11.	Обувь скальная	15 пар
12.	Карабин альпинистский	15 шт.
13.	Спусковое устройство	15 шт.
14.	Рукавицы	15 пар
15.	Мешочки для спортивной магнезии	15 шт.
16.	Веревка основная статическая 10-11 мм	200 м.
17.	Веревка основная динамическая 10-11 мм	50 м.
18.	Веревка вспомогательная	50 м.
19.	Зацепы для скалодромов разные	100 шт.
20.	Стенд (тренажер) скалолазный	1 шт.
21.	Маты гимнастические поролоновые	5 шт.
22.	Магнезия	500 гр. на год
23.	Крюки скальные	20 шт.
24.	Крюки анкерные	20 шт.
25.	Шлямбурные уши под анкер	20 шт.
26.	Молоток скальный	1 шт.
27.	Оттяжки скалолазные в комплекте	15 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альпинизм: Пособие. / Под ред. И.И.Антоновича. – М.: Высш. шк., 1981.
2. Антонович И.И. Соревнования по скалолазанию. – М.: ФиС, 1955.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1955.
4. Гиена и контроль при подготовке и проведении спортивных туристских походов со школьниками (методические рекомендации)/ Сост. Орехов Ю.П. – Луганск, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
6. Краткий справочник туриста / Автор-сост. Ю.А.Штюрмер. - 3-е изд., С изм. и доп. – М.: Профиздат, 1988.
7. Курилова В.И. Туризм: учебное пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1988.

8. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. - Одесса: Маяк, 1990.
9. Никишин Л.Ф. Коструб А.А. Туризм и здоровье. – М.: Здоровья, 1991.
10. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
11. Симаков В.И. Туристические походы выходного дня. - М.: Советская Россия, 1984.
12. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. – К.: Здоровье, 1986.
13. Справочник юного краеведа Луганщины / Под ред. Омельченко А.П. – Луганск, 2001.
14. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физ. Культуры. / Сост. Ганопольский В.Н. - М.: ФиС, 1987.
15. Черепов И.А. Методика обучения альпинистов. – М.: ФиС, 1973.
16. Шаринов Б. Проблемы безопасности в горах: Сокр. пер. с болг. – М.: ФиС, 1981.
17. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учебное издание. / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: ФиС, 1989.