

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____» _____ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Скелелазіння»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль

2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)	Вибіркова		
5,0	5,0	5,0				
Загальна кількість годин			Фізична культура і спорт	Рік підготовки		
150	150	150				
Модулів –1			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	4		
Змістовних модулів –1				2		
Індивідуальне навчально-дослідне завдання –виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів				3		
				Семестр		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 10			8а			
			4а			
			6а			
			Лекції			
			8			
			8			
			8			
			Практичні			
			46			
			46			
			46			
			Самостійна робота			
			96			
			96			
			126			
			Вид контролю			
			залік			
			залік			
			залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 6/10 на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців; – 6/14 на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Скелелазіння» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методика організації та проведення занять та змагань зі скелелазіння.

Міждисциплінарні зв'язки: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Спортивні споруди і обладнання. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістовного модулю:

1. Організація і методика занять зі скелелазіння.

Метою дисципліни є: озброїти здобувачів теоретичними знанням та практичними навичками, щодо проведення занять та змагань зі скелелазіння.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з історією розвитку скелелазіння в нашій країні та світі;
- сформувані чітке уявлення про особливості та специфіку скелелазіння;
- сформувані уміння та навички використання засобів скелелазіння для організаційної, навчальної та виховної роботи з дітьми, молоддю та іншими верстами населення;
- оволодіння основами з техніки і тактики зі скелелазіння;
- оволодіти методикою організації і проведення масових заходів та змагань зі скелелазіння.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- мету, завдання та зміст діяльності скелелазіння;
- правила безпеки під час проведення занять та змагань з скелелазіння;
- класифікацію видів скелелазіння та їх специфічні відмінності;
- основи фізичної підготовки;
- особливості організації і методи проведення занять зі скелелазіння;
- особливості організації змагань зі скелелазіння;
- правила змагань у різних дисциплінах зі скелелазіння;

вміти:

- організувати і проводити заняття зі скелелазіння;
- програмувати навантаження у скелелазінні та здійснювати контроль за його впливом на організм;
- користуватися страхувальним спорядженням;
- надати першу медичну допомогу при різних видах травм;
- організувати та проводити змагання зі скелелазіння.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання (ПРН)

- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;

- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки,

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	2	2	2	2				
Практичні	4	4	4	4	6	6	6	6
Лабораторні роботи								
Самостійна робота	10	10	10	10	10	12	12	12
Консультації								
Модуль	Зм.М 1							
Контроль по модулю								к

Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практичні	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лабораторні роботи									
Самостійна робота	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Консультації									
Модуль	Зм.М 1								
Контроль по модулю									к

4 Лекції

Змістовий модуль 1 Організація і методика занять зі скелелазіння

Тема 1.1 Історія розвитку скелелазіння

Зміст теми: Поняття – скелелазіння. Розвиток скелелазіння в нашій країні та світі.

Література:[1; 3; 5; 6; 9-11]

Тема 1.2 Основи техніки скелелазіння.

Зміст теми: Поняття – про техніку скелелазіння. Техніка роботи ніг скелелазів. Варіанти постановки ніг скелелазів на рельєфі. Техніка проходження стель. Техніка роботи рук.

Література: [1; 2; 4; 7; 8]

Тема 1.3 Фізична підготовка скелелазів.

Зміст теми: Силова підготовка. Базова вправа скелелазів.

Література [1; 2; 4; 7; 8]

Тема 1.4 Правила техніки безпеки. Техніка страховки..

Зміст теми: Визначення та терміни страховки у скелелазінні. Правила техніки безпеки під час перебування на скельному секторі. Правила техніки безпеки при лазні з верхнім страхуванням. Правила техніки безпеки при лазні з нижньою страховкою.

Література [3; 5].

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять здобувачі повинні *знати*:

- мету, завдання та зміст діяльності скелелазіння;
- правила безпеки під час проведення занять та змагань з скелелазіння;
- класифікацію видів скелелазіння та їх специфічні відмінності;
- основи фізичної підготовки;
- особливості організації і методи проведення занять зі скелелазіння;
- особливості організації змагань зі скелелазіння;
- правила змагань у різних дисциплінах зі скелелазіння;

Здобувачі повинні *уміти*:

- організувати і проводити заняття зі скелелазіння;
- програмувати навантаження у скелелазінні та здійснювати контроль за його впливом на організм;
- користуватися страхувальним спорядженням;
- надати першу медичну допомогу при різних видах травм;
- організувати та проводити змагання зі скелелазіння.

Змістовий модуль 1 Організація і методика занять зі скелелазіння

Практичне заняття №1-2. Тема . Основні вимоги до техніки безпеки на тренуванні і змаганнях.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з головними вимогами до техніки на тренуванні і спортивних змаганнях.

Місце проведення: скеледром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Основні вимоги до техніки безпеки на тренуванні і змаганнях.
2. Організація і вимоги до страховки.
3. Види і прийоми страховки.
4. Засоби запобігання нещасним випадкам під час тренувальних занять.
5. Профілактика травматизму

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №3-4. Спорядження для скелелазіння і практика його використання

Мета заняття: ознайомити здобувачів зі спорядженням для скелелазіння, його практичне використання.

Місце проведення: скеледром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Індивідуальна страхувальна система.
2. Мотузки і карабіни.
3. Одяг та взуття для скелелазіння.
4. Матеріально-технічне забезпечення спеціалізованих залів.
5. Структура стендів штучного рельєфу.
6. Зміни рельєфу (постановка трас).
7. Моделювання тренувальних і змагань трас.
8. Спорядження для скелелазіння, правила його зберігання і експлуатації.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №5-6. Тема . Загальна фізична підготовка.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з рухливими здібностями необхідних для успішного оволодіння навичками та вміннями у скелелазінні.

Місце проведення: скеледром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Вимоги до силових якостей.
2. Вимоги до швидкісних якостей.
3. Вимоги до координаційних здібностей.
4. Вимоги до загальної та спеціальної витривалості.
5. Вимоги до гнучкості.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №7-8. Тема . Фізична, технічна, тактична, психологічна і інтегральна підготовка.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з фізичною, технічною, тактичною, психологічною і інтегральною підготовкою.

Місце проведення: скеледром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Взаємозв'язок сторін підготовленості.
2. Значення окремих видів підготовки в скелелазінні.
3. Типові завдання, засоби, кожного з видів підготовки, їх вплив на підвищення спортивних досягнень..

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №9-10. Тема . Техніка страховки.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з технікою страхування у скелелазінні.

Місце проведення: скеледром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Поняття про індивідуальну та командну страховку.
2. Вимоги до мотузки. Види мотузок: статична, динамічна.
3. Вузли. Карабіни і їх застосування. Тормозні пристрої і їх застосування.
4. Верхня і нижня страховка. Практика страховки.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №11. Тема: Фізична підготовка.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з загальною і спеціальною фізичною підготовкою у скелелазінні.

Місце проведення: скеледром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Загальна характеристика спортивного тренування.
2. Фізичні якості і методи їх розвитку.
3. Планування, моделювання і контроль в системі підготовки спортсменів.
4. Методика ведення тренувального щоденника.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №12-13. Тема: Вправи для розвитку сили.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з вправами для розвитку сили.

Місце проведення: скеледром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Підтягування на поперечці на двох і одній руці.
2. Підтягування на двох поперечках різної висоти (одна рука вище іншої).
3. Підтягування з утриманням проміжних положень згину руки протягом деякого часу (5, 10 сік);
4. Підтягування за голову.
5. Перекочування з однієї руки на іншу (руки зігнуті, підборіддя над поперечцею).
6. Підтягування на планках різної ширини.
7. Виси на поперечці і планках з вантажем.
8. Виси на планках різної ширини на одній і двох руках.
9. Підйом по похилих сходах за допомогою рук з обтяженням.
10. Пересування по скелелазному тренажеру тільки за допомогою рук.
11. Вправи на кампус-борді: перехоплення на кожну планку, через одну або дві планки; перестрибування з однієї планки на іншу, тільки за допомогою рук.
12. Лазіння коротких і важких трас (боулдерингів); згинання-розгинання рук в упорі лежачи, в стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на двох ногах з обтяженням, присідання на одній нозі; зашагування однією ногою на ступінь заввишки близько 30 см.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №14-15. Тема: Вправи для розвитку спритності.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з вправами для розвитку спритності.

Місце проведення: спортивна зала.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Жонгливання тенісними м'ячами або іншими невеликими предметами.
2. Човниковий біг 4X9 м.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №16-17. Тема: Вправи для розвитку рівноваги та координації.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з вправами для розвитку рівноваги та координації.

Місце проведення: спортивна зала.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Ходьба по брусу, тросу або натягнутій вірвовці, ходьба із заплющеними очима, стійкі на одній і двох ногах із закритими очима.
2. Рухливі та спортивні ігри з м'ячем.
3. Жонгливання футбольним м'ячем ногами.
4. Набивання «соксу» - маленького м'якого м'ячика.
5. Набивання «соксу» - маленького м'якого м'ячика.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №18-19. Тема: Вправи для розвитку швидкісних якостей.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з вправами для розвитку швидкісних якостей.

Місце проведення: спортивна зала.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Біг на швидкість (30, 60, 100 м), біг з раптовою зміною напрямку (човниковий біг 3x10м, 3x20м, тощо); біг з прискоренням за сигналом.
2. Виплигування вгору з опорної ноги і двох рук на шведських сходах, кількість за інтервал часу (10 сік).
3. Швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою;

швидкісні передачі м'яча у парних вправах, на місці під час ходьби або бігу.

4. Стрибки зі скакалкою за 10-15 сік, з двома і трьома обертами за один підскік; стрибки в довжину з місця або з розбігу; стрибки з високим підніманням колін до грудей.

5. Швидкісні підтягування на поперечці за інтервал часу (10 сік).

6. Швидкісний підйом на руках по похилих сходах; на похилих сходах підйом перехоплюванням двох рук водночас.

7. Зміна ніг стрибками на зачіпці.

8. Вистрибування на планку кампус-борда за інтервал часу (10 сік).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №20-21. Тема: Вправи для розвитку витривалості.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з вправами для розвитку витривалості.

Місце проведення: спортивна зала, ландшафтний парк, басейн.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Біг по пересіченій місцевості 1-5 км.

2. Плавання різноманітними способами 100-500 м.

3. Виси на прямих і зігнутих руках на поперечці та планках.

4. Підтягування на поперечці на двох руках.

5. Утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.

6. Виси на зачіпках або планках на одній і двох руках з дозованим відпочинком.

7. Лазіння по довгих трасах середньої складності з короткими паузами для відпочинку, по простих трасах з фіксацією різних положень тіла, швидкісне лазіння в режимі змагання з дозованим відпочинком.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

Практичне заняття №22-23. Тема: Основні елементи техніки подолання дистанцій: «швидкість», «трудність», «болдерінг».

Мета заняття: ознайомити здобувачів з основними елементами техніки подолання дистанцій: «швидкість», «трудність», «болдерінг».

Місце проведення: скелядром.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Техніка подолання дистанції «швидкість».
2. Техніка подолання дистанції «трудність».
3. Техніка подолання дистанції «болдерінг».

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:
Література: [1-6].

6. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

Теми до самостійної роботи

1. Технічна підготовка скелелеза.
2. Основи і елементи техніки виконання вправ.
3. Вплив техніки на спортивні результати.
4. Індивідуальні особливості спортивної техніки, пов'язані з анатомічною будовою спортсмена.
5. Тактична підготовка, її зміст, прийоми.
6. Тактика спортсмена – його поведінка в процесі змагань для досягнення поставленої мети.
7. Тактика підготовки в процесі спортивного тренування.
8. Взаємозв'язок техніки і тактики при навчанні скелелазінню.
9. Класифікація змагань зі скелелазіння.
10. Особливості змагань з виду «Швидкість».
11. Особливості змагань з виду «Складність».
12. Особливості змагань з виду «Боулдерінг».
13. Особливості змагань з виду «Багатоборство».

7. Тема рефератів

1. Зародження скелелазіння як спорту.

2. Історія проведення змагань зі скелелазіння.
3. Загальна фізична підготовка, її цілі і завдання.
4. Спеціальна фізична підготовка зі скелелазіння.
5. Спортивна підготовка, її цілі і завдання.
6. Психологічна підготовка скелелазів.
7. Структура підготовки спортсмена.
8. Поняття – швидкість, її форми прояву і методи розвитку.
9. Поняття – сила, її форми прояву і методи розвитку.
10. Поняття – витривалість, її форми прояву і методи розвитку.
11. Поняття – спритність, її форми прояву і методи розвитку.
12. Поняття – гнучкість, її форми прояву і методи розвитку.

8. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Скелелазіння» наведені в таблиці 1.

Першою складовою є робота під час практичних занять. Здобувач може отримати за заняття максимальну суму в 5 балів.

Другою складовою є співбесіда з вибраних 5 тем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена у логічній формі, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

Таблиця 1.

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

N	Теми практичних занять	Практична робота	Співбесіда	ІНДЗ	Всього
1	Основні вимоги до техніки безпеки на тренуванні і змаганнях.	5			
2	Спорядження для скелелазіння і практика його використання	5			
3	Загальна фізична підготовка.	5			
4	Фізична, технічна, тактична, психологічна і інтегральна підготовка	5			
5	Техніка страховки.	5			
6	Фізична підготовка.	5			
7	Вправи для розвитку сили.	5	5		
8	Вправи для розвитку спритності.	5	5		

9	Вправи для розвитку рівноваги та координації.	5	5		
10	Вправи для розвитку швидкісних якостей.	5	5		
11	Вправи для розвитку витривалості.	5	5		
12	Основні елементи техніки подолання дистанцій: «швидкість», «трудність», «болдерінг».				
		75	25	20	100

4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Передбачається до 5 виступів, що може скласти максимальну суму 25 балів. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 20 балів (див.табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частков о	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985— 1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	7	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	25		

Таблиця 3 Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B

75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно можливістю повторного складання	3 FX
1-29 балів	незадовільно обов'язковим повторним вивченням дисципліни	3 F

9. Рекомендована література

Основна

1. Антонович І.І. Спортивне скелелазіння. – К.: , 2009. – 128 с.
2. Байковський Ю.В. Основи спортивного тренування у гірських видах спорту. К., 2001.
3. Окслейд К. Скелелазіння. – К.: «Сиріус», 2009. – 320 с.
4. Піратинський А.С. Підготовка скелелазця. Промінь., 2014.
5. Скелелазіння. Правила проведення змагань. – К., 2005. – 86 с.
6. Хубер Г. Альпенізм сьогодні. – К.: «Ранок», 2001. – 263 с.

Допоміжна

1. Erbesfield A., Boga S, Sport Climbing with Robyn Erbesfield. Stackpole Books, 1997.
2. Long X Gym C1 ппш Chockstone Press, 1994.

10. Інтернет ресурси з дисципліни

1. <http://alp.org.ua>
2. <https://uk.wikipedia.org>
3. <http://fais.org.ua>