

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области Управление образования Администрации города
Нижний Тагил МАОУ СОШ №100

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
_____МАОУ СОШ №100
№1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №100
_____Д.В. Язовских
№01-12/253 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Скалолазание»
для обучающихся 1-4 классов

г. Нижний Тагил
2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Скалолазание»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность по содержанию соответствует базовому уровню обучения. Программа разработана тренером по скалолазанию Барановым Владиславом Борисовичем

За основу программы взята Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Скалолазание» разработана старшим тренером спортивного клуба «Треугольник» Московской федерации скалолазания Краморовым Денисом Игоревич под общей редакцией Общероссийской общественной организацией «Федерация Скалолазания России», которая прошла экспертную оценку в экспертно-методическом совете Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации и имеет положительное экспертное заключение протокол № 3 от 18 марта 2021 года.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, которые в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования имеют желание и возможности обучать детей школьного возраста элементам скалолазания.

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Актуальность программы

Скалолазание можно отнести к новому, современному спорту, который очень быстро развивается, становится популярным среди детей школьного возраста. В наши дни скалолазание активно развивается в более чем 75 странах мира, входит в 20 самых популярных видов спорта на планете. Скалолазание включено в программу Олимпийских Игр. Скалолазание очень популярно во всем мире, и во многих странах мира включено в школьную программу.

Инстинкт исследователя и потребность залезть выше головы присуща большинству детей. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано. А страсть залезть на столы, подоконники, шкафы, деревья, крыши гаражей, шведские

стенки или лианы на детской площадке известна всем родителям. Лазать так же естественно, как ходить, бегать, плавать и прыгать.

Во многих европейских школах скалолазание входит в базовую программу физкультуры и активно пропагандируется среди детей младшего и среднего возраста.

В скалолазании очень выражены творческая, естественная направленность, у ребенка не ущемляется его воля. Дети часто сами выбирают маршрут, учатся принимать решение. Скалолаз во время лазания решает различные задачи, причем в условиях увеличивающегося утомления, выбирает технические приемы, которые он считает наиболее применимыми к конкретной ситуации.

В перспективе скалодром в школьном спортзале может стать такой же привычной составляющей, как шведская стенка или волейбольная сетка.

Скалолазание это один из наиболее естественных видов физической активности, один из наиболее доступных видов спорта и один из самых безопасных видов.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). *Целью* данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПин, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Скалолазание направлено на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель

Формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств скалолазания для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи

Обучающие:

- формировать знания по истории зарождения и развития скалолазания как вида спорта;
- ознакомить с достижениями отечественных скалолазов на соревнованиях различных уровней;
- формировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию;
- ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания;
- обучить базовым техническим элементам скалолазания: изучить основные виды хватов, способы постановки ног, технические элементы и движения и др.;
- научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;

формировать умения организации самостоятельных занятий по скалолазанию во время досуговой деятельности;
обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
обучить различным подвижным играм и эстафетам; обучить основам организации страховки в различных дисциплинах скалолазания.

Развивающие:

способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся скалолазанием;
развитие двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
развивать специальные двигательные способности необходимые для скалолазания;
развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением
специальным оборудованием, используемым в скалолазании;
развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой
спортом, в части скалолазания.

Воспитательные:

воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
воспитывать уважение к сверстникам и старшим; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
формировать гражданско-патриотические качества личности;
воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
оспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.
сформировать навыки здорового образа жизни.

НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление деятельности	Вид учебной деятельности	Образовательные формы	Уровень результатов учебной деятельности	Преимущественные формы достижения результата
Внеурочное	Спортивно-оздоровительное	Занятия на уроках ФВ, участие в оздоровительных процедурах, участие в спортивных мероприятиях, выполнение и участие в проектной деятельности по предмету ФК	Освоение учащимися основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, сохранения и развития физического, психического и социального здоровья. Развитие позитивного отношения к ценностям современного общества. Развитие собственного социального поведения	Участие в спортивно-оздоровительной деятельности.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям скалолазанием и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скалодром	комплект	1
2.	Веревки основные страховочные	штук	6
3.	Карабины	штук	12
4.	Магnezия спортивная	штук	24
5.	Мешки для магnezии спортивной	штук	12
6.	Оттяжки с карабинами	штук	20
7.	Страховочные системы	комплект	12
8.	Страховочные устройства	комплект	6
9.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
10.	Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов	комплект	2
11.	Веревки динамические страховочные	штук	6
12.	Автоматические страховочные системы типа TRUBLUE или PERFECT DESCENT	штук	2-4
13.	Секундомеры	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Перекладина гимнастическая	штук	3
15.	Скакалка гимнастическая	штук	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	6
17.	Брусья гимнастические	штук	1
18.	Мат гимнастический	штук	10
19.	Мяч набивной (медицин бол) от 1 до 5 кг	комплект	4
10.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Фингерборды	штук	2
22.	Массажные ролики и валики	штук	6

23.	Петли TRX, кольца	штук	6
24.	Баланс-борд, , и др	штук	6
25.	Платформа для баланса BOSU	штук	3
26.	слеклайн	комплект	1
27.	Координационная лестница	штук	2
28.	Эспандер - фитнес ленты/резинки	штук	12
29.	Плиобоксы	штук	2
30.	Барьеры различной величины	штук	6
31.	Коврики для йоги	штук	12
32.	Кирпичи для йоги	штук	12
33.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	6

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 учебно-тренировочной деятельности 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.

В результате занятий и полученных в процессе подготовки знаний и умений обучающиеся обретут уверенность в собственных силах.

В результате освоения программы « Скалолазание» обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития скалолазания как вида спорта;
- достижения отечественных скалолазов на международных соревнованиях;
- о влиянии занятий физической культурой, в частности скалолазания, на гармоничное развитие личности человека;
- правила техники безопасности во время занятий скалолазанием;
- основы формирования здорового образа жизни;

- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
 - методику развития основных физических качеств и способностей (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация/ловкость) и формирования жизненно важные двигательных навыков и умений;
 - терминологию и правила соревнований по скалолазанию;
 - особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
 - основы общей и специальной физической подготовки в скалолазании;
 - методику обучения навыкам и умениям в скалолазании;
 - основы тактических действий;
 - нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
 - методы и способы контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности;
 - методику выполнения контрольно-тестовых упражнений
 - методику организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- В результате освоения программы «Скалолазание» обучающиеся будут уметь:*
- демонстрировать базовые технические элементы скалолазания, в том числе основные виды хватов, способы постановки ног, технические элементы и движения, используемые в скалолазании;
 - выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
 - демонстрировать умения решения тактических задач во время учебных и официальных соревнований по скалолазанию;
 - демонстрировать основы организации страховки в различных дисциплинах скалолазания;
 - выполнять правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
 - правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
 - соблюдать правила техники безопасности во время занятий скалолазанием;
 - организовывать и проводить учебные соревнования по скалолазанию;
 - выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке;
 - проявлять стремление к победе, волю, терпение и трудолюбие во время учебных и официальных соревнований по скалолазанию.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

- Выполнять основные приемы лазания по тренажеру и скалам

Календарный учебный график

Начало учебного года: 9 октября

1. Окончание учебного года: 31 мая.
2. Учебный год: 28 недель.
3. Промежуточная аттестация (диагностика) - 2-3 неделя декабря первого и второго годов обучения.
4. Промежуточная аттестация в конце первого года обучения - 2-3 неделя мая текущего учебного года.
5. Итоговая аттестация в конце второго года обучения: 3 неделя мая текущего года обучения.
6. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели кроме государственных праздников.
7. Участие в соревнованиях по плану органов управления образования

региона.

(Вариант для 253 уч. часов.)

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов							
		XI	XII	I	II	III	IV	V
Вводное занятие	2	1						1
Теоретическая подготовка	8	2		2	2		2	
Общая физическая подготовка	58	8	10	8	5	10	8	9
Специальная физическая	66	10	5	14	9	10	13	5
Технико-тактическая	95	12	15	9	20	15	11	13
Соревновательная (интегральная) подготовка	18		6			4	4	4
Контрольные занятия	4		2					2
Итоговое занятие	2							2
Всего часов	253	33	38	33	36	39	38	36

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся в очной форме.

Используются следующие методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, соревнования).

При реализации программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков, и распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп.

Реализация программы предусматривает использование различных форм организации занятий: групповое практическое занятие, игровое занятие, лекция, беседа, инструктаж, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, контрольное занятие, участие в соревнованиях различного уровня.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его цели, задачи, содержание и необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадках, определенных для определенного вида активности.

Принципы отбора содержания:

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

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая

продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

№	Часть занятия	Содержание учебного материала и организационно-методические указания	Продолжительность и дозировка*
1	Подготовительная	Разминка общая и специальная План предстоящего занятия	15-20 минут
2	Основная	Направленность в соответствии с основными задачами занятия: <ul style="list-style-type: none">• развитие необходимых скалолазу физических качеств• обучение и совершенствование техники скалолазания• специальные игровые упражнения• комплексная	60 минут Для всех частей занятия указывается: время, количество повторений, количество раз, период отдыха и
3	Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.	10-15 минут

* - примерное распределение времени на занятие продолжительностью 2 ак. часа.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа:

- 1- й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2- й этап - углубленное разучивание,
- 3- й этап - закрепление двигательного навыка, совершенствование умений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания.

По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Литература.

1. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта: альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) : учеб.- метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.
3. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки - М: Спорт, 2016 - 384 с
4. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Тер-Минасян А.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // Спортивный психолог. - 2015. - № 1 (36). - С. 55-62.
5. Ваваев А.В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А.В.Ваваев - М. Спор, 2019. - 128 стр.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

- 277 с.: ил.

7. Котченко Ю.В. Сложное лазание: теория соревновательного процесса. Севастополь, 2018. - 288 с.
8. Котченко Ю.В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании /Ю.В.Котченко/ Вестник спортивной науки. - 2016. -№2 - с. 14-17
9. Котченко Ю.В. Соревновательная практика в спортивном скалолазании: монография. - СПб. ООО Изд. дом Сатори, 2017 - 229 с.
10. Краморов Д.И, Байковский Ю. В. Динамика развития скалолазания как вида спорта. науч. статья «Экстремальная деятельность человека» - 2019 - № 4(54) стр 49-57.
11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 340 с.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., стереотип. - СПб. : Лань, 2010.
13. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза, Москва, «Физкультура и спорт», 1987
14. Правила вида спорта «скалолазание». Утверждены приказом Минспорта России от «31» декабря 2013 г. № 1140
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. —К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.”
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая шко-ла, 1984.
17. Рассел, Д.Скалолазание / Д. Рассел - М. Книга по требованию, 2012.
18. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание. Утвержден приказом Минспорта России от 16.06.2014 г. №472
20. Федерация Скалолазания России. Официальный сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.c-f-r.ru/>
21. Федерация Скалолазания международная [IFSC - International Federation of Sport Climbing](http://www.ifsc-climbing.org/). Официальный сайт международной федерации спортивного скалолазания: <https://www.ifsc-climbing.org/>
22. "Инспекция СИЗ. Практическое руководство для периодических проверок средств индивидуальной защиты от падения с высоты, для спасательных работ и альпинизма". CAMP spa. www.camp-russia.ru. 2020 г.

