

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ФЕДЕРАЦІЯ АЛЬПІНІЗМУ І СКЕЛЕЛАЗІННЯ УКРАЇНИ

АЛЬПІНІЗМ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ПІДГОТОВКИ АЛЬПІНІСТІВ

Київ - 2008

АЛЬПІНІЗМ:

Навчальна програма підготовки альпіністів для спортивних секцій та спортивних клубів, включаючи альпіністські та гірські клуби, для всіх альпіністських заходів навчального, тренувального, спортивного та фізкультурного характеру.

Програму підготували:

- В.Д. Моногаров - доктор біологічних наук, професор, заслужений тренер України;
- І. К. Кавер - інструктор-методист I категорії з альпінізму, Голова Комісії з підготовки кадрів Федерації альпінізму і скелелазіння України;
- О. С. Фомін - інструктор-методист I категорії з альпінізму, Голова спортивно-технічної комісії Федерації альпінізму і скелелазіння України;
- О. В. Холопцев - інструктор-методист I категорії з альпінізму, член Комісії з підготовки кадрів Федерації альпінізму і скелелазіння України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією альпінізму і скелелазіння України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

ВСТУП

Альпінізм (нім. - Alpen, франц. - Alpes, від кельського alp - висока гора) – специфічний вид діяльності людини, пов'язаний зі сходженнями на гірські вершини із суто спортивних, господарських, військових, романтичних або естетичних розумінь.

Така діяльність людини супроводжується її перебуванням у горах, як правило, у високогірній зоні.

Умови високогір'я характеризуються певними складностями і небезпеками для людей, які знаходяться у високогір'ї та пересуваються гірськими маршрутами. Тому альпінізм можна визначити ще як систему знань, умінь і навичок, що дозволяють людині успішно і безпечно знаходитися і діяти в умовах високогір'я, підніматися на гірські вершини з будь-якою метою, у тому числі й спортивною.

Альпінізм як вид спорту - це сходження на вершини гір складними, важкодоступними маршрутами. Долаючи маршрути, альпіністи мають враховувати характер гірського рельєфу, життєдіяльність гір, висоту вершин над рівнем моря, кліматичні та метеорологічні умови, складний для подолання скельний, сніговий і льодовий рельєфи, гігантські льодовики з тріщинами, проваллями, різку зміну температури й погоди, сильні зливи, грози надзвичайної сили, ураганні вітри, селі, обвали, снігові лавини, недостатність кисню - обставини, що можуть бути небезпечними для життя людини. Альпініст має орієнтуватися при пересуванні в горах, володіти технікою пересування на різних гірських рельєфах за різних погодних умов, організувати місця відпочинку (бівуаки), забезпечувати безпеку собі та своїм партнерам по команді. Це розвиває фізичну силу, волю і наполегливість, сміливість і рішучість, терпіння і мужність, відвагу, чіткість і дисциплінованість, обережність і самоконтроль, орієнтування у виборі шляху.

Навчальна програма підготовки альпіністів спрямована на набуття тими, хто займається альпінізмом, потрібних знань, умінь і навичок для успішного і безаварійного пересування в горах, проходження гірських перевалів і підйому на вершини гір обраними маршрутами, у тому числі й зі спортивною метою.

Програма розроблена для альпіністської підготовки на базі спортивних секцій та спортивних клубів, включаючи альпіністські й гірські клуби, а також на всіх альпіністських заходах навчального, тренувального, спортивного і фізкультурного характеру і є основним документом для планування та організації навчально-тренувальної та виховної роботи.

Програма включає як кваліфікаційну і методичну частини (розділи “Загальна характеристика підготовки. Рівні кваліфікації”, “Організація навчально-тренувального процесу”), так і власне навчальний матеріал (розділи “Початкова підготовка”, “Спортивна підготовка”, “Спортивне вдосконалення”, “Спортивна майстерність”).

Програма об'єднує в єдине ціле навчання, тренувальний процес, контроль, добір і сходження у межах підготовки і змагань. При цьому річний цикл занять альпінізмом поділяється на *підготовчий* (за місцем проживання й

у горах) та *основний* (як правило, у великих горах - на навчально-тренувальних сходженнях і змаганнях, у тому числі кваліфікаційних) періоди.

Для інтегральної оцінки результатів навчання і виховання альпіністів у програмі вводяться кваліфікаційні рівні (КР), що характеризують комплексну підготовленість до сходжень відповідної категорії складності. Кожний з них визначається обов'язковим обсягом знань і умінь, який випереджує важкість сходжень даного рівня (категорії складності). Підготовка альпініста до сходження диференціюється тренером ще на етапі календарного планування підготовчого періоду, коли залежно від оцінки підготовленості спортсмена можливим є розширення обсягу занять, їх повторення, вивчення за місцем проживання тем, що відводяться на засвоєння в горах. Календарний план може вважатися прийнятним, якщо забезпечує необхідний рівень підготовки.

Програма є обов'язковою для всіх організацій альпіністів та альпіністських заходів, що проводяться під егідою Федерації альпінізму і скелелазіння України (ФАіС України), і спрямована на забезпечення мінімально необхідного рівня підготовленості спортсменів на кожному етапі їх навчання і спортивного удосконалення для безаварійного здійснення сходження. Програма може бути також рекомендована іншим організаціям України, що працюють у цій галузі.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ. РІВНІ КВАЛІФІКАЦІЇ

Основні завдання підготовки:

формування умінь і навичок безпечного пересування на різних гірських рельєфах, організації життя і спортивних занять у горах, виходу з надзвичайних ситуацій та надання допомоги;

збагачення науково-технічними знаннями, що допомагають жити в умовах високогір'я: метеорології, географії, історії, геології, гляціології, медицини катастроф, екології, радіозв'язку;

становлення соціально-економічних позицій спортсмена у суспільстві, забезпечення ефективної діяльності у середовищі мешкання.

Для класифікації етапів навчання і фактичної підготовленості альпіністів вводяться дев'ять рівнів альпіністської кваліфікації:

два рівні початкової підготовки (ПП) - ПП-1 і ПП-2;

два рівні спортивної підготовки (СП) - СП-1 і СП-2;

два рівні спортивного вдосконалення (СВ) - СВ-1 і СВ-2;

три рівні спортивної майстерності (СМ) - СМ-1, СМ-2 і СМ-3.

Перший КР (ПП-1) відповідає знанням та умінням, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 1Б категорії складності (к.с.) у складі навчальної групи. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст-початківець повинен пройти попередню підготовку в альпіністській секції за місцем проживання і після навчання в горах за відповідною програмою здійснити заліково-екзаменаційні сходження 1Б к.с. (два сходження в горах Криму або одне у великих горах) з позитивною рекомендацією тренера

(інструктора альпінізму). КР ПП-1 завершується виконанням нормативу “Альпініст України”.

Другий КР (ПП-2) відповідає знанням і умінням, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 2А і 2Б к.с. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст має бути підготовлений в обсязі ПП-1, виконати норматив “Альпініст України”, пройти підготовку за програмою, що відповідає рівню ПП-2, мати досвід двох сходжень 1Б к.с. на вершини понад 3000 м або у Криму в період з листопаду по березень і здійснити екзаменаційні сходження 2А і 2Б к.с. (відповідно до Правил сходжень) з позитивною рекомендацією тренера (інструктора альпінізму). Досягнення КР ПП-2 надає альпіністу можливість виконання III спортивного розряду з альпінізму відповідно до розрядних вимог при дотриманні Правил сходжень.

Третій КР (СП-1) відповідає знанням і умінням, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 3А к.с. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст повинен мати підготовленість в обсязі ПП-2, пройти підготовку за програмою, що відповідає рівню СП-1, набути досвід двох сходжень 2Б к.с. у Криму з листопада по березень (для наступних сходжень у Криму маршрутами 3А к.с.) та по два сходження 2А і 2Б к.с. в інших гірських районах світу будь-якої пори року на вершини понад 3000 м (для наступних сходжень у цих горах маршрутами 3А к.с.) і здійснити контрольне сходження 3А к.с. (у належних горах і відповідно до Правил сходжень) з позитивним висновком тренера (інструктора альпінізму).

Четвертий КР (СП-2) відповідає знанням і умінням, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 3Б к.с. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст повинен мати підготовленість у повному обсязі СП-1, пройти підготовку за програмою, що відповідає рівню СП-2, набути досвід двох сходжень 3А к.с. у Криму з листопада по березень (для наступних сходжень у Криму на маршрутах 3Б к.с.) та двох сходжень 3А к.с. в інших гірських районах світу будь-якої пори року на вершину понад 3000 м (для наступних сходжень у цих горах на маршрутах 3Б к.с.), пройти контрольний маршрут 3Б к.с. (у належних горах і відповідно до Правил сходжень) з позитивним висновком тренера (інструктора альпінізму). Досягнення КР СП-2 надає альпіністу можливість виконання II спортивного розряду з альпінізму відповідно до розрядних вимог при дотриманні Правил сходжень.

П'ятий КР (СВ-1) відповідає знанням, умінням і навичкам, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 4А і 4Б к.с. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст повинен мати підготовленість у повному обсязі СП-2, пройти відповідні до вимог рівня СВ-1 тренувальні заняття в основному періоді, здійснити два сходження 3Б к.с. у Криму з листопада по березень (для наступних сходжень у Криму на маршрутах 4А і 4Б к.с.) та два сходження 3Б к.с. в інших гірських районах світу будь-якої пори року на вершину понад 3000 м (для наступних сходжень у цих горах на маршрутах 4А і 4Б к.с.), пройти контрольні маршрути 4А і 4Б к.с. (у належних горах і відповідно до Правил сходжень).

Шостий КР (СВ-2) відповідає знанням, умінням і навичкам, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 5А к.с. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст повинен мати підготовленість у повному обсязі СВ-1,

пройти в основному періоді тренувальні заняття, що відповідають вимогам рівня СВ-2, набути досвід двох сходжень 4Б к.с. у Криму з листопада по березень (для наступних сходжень у Криму на маршрутах 5А к.с.) та двох сходжень 4Б к.с. в інших гірських районах світу будь-якої пори року на вершину понад 3000 м (для наступних сходжень у цих горах на маршрутах 5А к.с.), пройти контрольний маршрут 5А к.с. (у належних горах і відповідно до Правил сходжень). Досягнення КР СВ-2 надає альпіністу можливість виконання I спортивного розряду з альпінізму відповідно до розрядних вимог при дотриманні Правил сходжень.

Сьомий КР (СМ-1) відповідає знанням, умінням і навичкам, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 5Б к.с. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст повинен мати підготовленість у повному обсязі СВ-2, пройти в основному періоді тренувальні заняття, що відповідають вимогам рівня СМ-1, набути досвід двох сходжень 5А к.с. у Криму з листопада по березень (для наступних сходжень у Криму на маршрутах 5Б к.с.) та двох сходжень 5А к.с. в інших гірських районах світу будь-якої пори року на вершину понад 3000 м (для наступних сходжень у цих горах на маршрутах 5Б к.с.), пройти маршрут 5Б к.с. (у належних горах і відповідно до Правил сходжень).

Восьмий КР (СМ-2) відповідає знанням, умінням і навичкам, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 6А к.с. Для досягнення цієї кваліфікації альпініст повинен мати підготовленість у повному обсязі СМ-1, пройти відповідні до вимог рівня СМ-2 тренувальні заняття в основному періоді, набути досвід двох сходжень 5Б к.с. у Криму з листопада по березень (для наступних сходжень у Криму на маршрутах 6А к.с.) та двох сходжень 5Б к.с. в інших гірських районах світу будь-якої пори року на вершину понад 3000 м (для наступних сходжень у цих горах на маршрутах 6А к.с.), пройти маршрут 6А к.с. (у належних горах і відповідно до Правил сходжень). Досягнення КР СМ-2 надає альпіністу можливість виконати розрядні нормативи кандидата у майстри спорту з альпінізму відповідно до розрядних вимог при дотриманні Правил сходжень.

Дев'ятий КР (СМ-3) відповідає знанням, умінням і навичкам, мінімально достатнім для успішного здійснення сходжень 6Б к.с. Для цього альпініст повинен мати підготовленість в обсязі критеріїв КР СМ-2, пройти відповідні рівню СМ-3 тренування в основному періоді, набути досвід двох сходжень 6А к.с. у Криму з листопада по березень (для сходжень у Криму на маршрутах 6Б к.с.) та двох сходжень 6А к.с. в інших гірських районах світу будь-якої пори року на вершину понад 3000 м і пройти маршрут 6Б к.с. (відповідно до Правил сходжень). Досягнення КР СМ-3 надає альпіністу можливість виконання нормативних вимог для одержання звання "Майстер спорту України" з альпінізму.

1.1. Принципи, способи та методи підготовки

Основні *принципи* альпіністської підготовки:

одночасне оволодіння прийомами пересування в горах, вивчення засобів безпеки та опанування прийомів страхування;

дотримання головного принципу дидактики - від простого до складного і принципів активності, систематичності, наочності, доступності, тривкості переходу від знань до умінь і навичок в освоєнні прийомів;

багаторазове повторення навчального матеріалу з нарощуванням інтенсивності навчання, дотримання єдності теорії й практики;

застосування в навчанні різноманітних форм змагань і створення в групах підготовки умов для здорової конкуренції та товарищескості;

виховання таких якостей, як сила волі, свідомість, сміливість, рішучість, почуття обов'язку, обережність, спостережливість, уважне ставлення до напарника.

Засоби альпіністської підготовки:

навчальні й навчально-тренувальні сходження різної складності, де досягаються ефективні результати підготовки в процесі подолання реальних перешкод і спільної роботи тренера та учнів;

спортивні сходження без інструктора, які покликані розвинути уміння і навички альпіністів, здатність самостійно приймати тактичні рішення, забезпечувати безпеку і долати перешкоди;

туристичні гірські походи, що дозволяють удосконалювати навички виживання в екстремальних умовах, дізнаватися особливостей гірської природи, зміцнювати колектив і морально-вольову підготовку спортсменів;

лекції, бесіди, фільми, що розширюють світогляд альпіністів;

тренування на природному і штучному рельєфах;

тестування, що дозволяє спортсменам і тренерам об'єктивно оцінювати хід підготовки, коригувати робочі плани.

Методи підготовки альпіністів являють собою:

одержання знань на лекціях і семінарах;

самопідготовку в засвоєнні теоретичних розділів програми;

відпрацювання умінь і навичок виконувати прийоми під керівництвом тренера;

розвиток фізичних якостей за завданням тренера та самостійно.

1.2. Навантаження, перевтомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки

При підготовці альпіністів *навантаження* змінюються від одного КР до іншого (макроцикл) залежно від КР і часу в межах річного циклу підготовки (мезоциклу). Середньорічні навантаження зростають у міру росту кваліфікації спортсменів.

У межах мезоциклу підготовки на кожному рівні виділяються два якісно різних періоди: підготовчий (базовий) і основний. На всіх КР головний обсяг навантажень припадає на підготовчий період, тривалість якого змінюється від 11 міс. (перший КР) до 3-4 міс. (дев'ятий КР). У ході цього періоду навантаження також диференційовані за часом. Безпосередньо після завершення основного періоду настає розвантажувальний етап (етап *релаксації*) чергового підготовчого періоду. На етапі релаксації навантаження не перевищують 25% середнього рівня у підготовчому періоді. Потім ідуть *вхідний* та *накопичувальний* етапи підготовчого періоду, що діляться на

мікроцикли тривалістю від тижня до 1 міс. Середні навантаження в межах кожного такого циклу зростають від початкового мікроциклу до передостаннього. У першій чверті навантаження не перевищують 50% середнього у даному мікроциклі, у наступних фазах вони плавно зростають, досягаючи максимуму. У заключному мікроциклі накопичувального етапу навантаження знижуються до 75% їх максимального рівня.

У ході основного періоду в умовах високогір'я навантаження також змінюються.

Протягом 6-12 днів альпіністи проходять акліматизацію, неминуче пов'язану зі зниженням і наступним відновленням їх спортивної форми. У цей час навантаження не повинно перевищувати 50% максимального. Після проходження вхідного контролю, тренувальних маршрутів і відбору настає головний етап залікових сходжень (кваліфікаційних та інших змагань), коли навантаження досягають абсолютного максимуму річного мезоциклу.

Контроль *перевтомлення* та *відновлення* здійснюється трьома способами:

перший - самоконтроль спортсменом за рекомендованою тренером і лікарем системою тестів до і після кожного тренування;

другий - здійснюється тренером у ході тестувань, тренувань і сходжень шляхом зіставлення результатів спостережень з результатами самоконтролю спортсмена;

третій - лікарський контроль, що у підготовчому періоді проводиться не рідше 1 разу, а в ході основного періоду - протягом акліматизації та перед кожним виходом на маршрути сходжень. При цьому спортсмен зобов'язаний надати довідку з результатами медичного обстеження перед виїздом у гори.

Процеси *адаптації* альпіністів мають місце як на початку основного періоду, так і безпосередньо після його завершення, оскільки їх підготовка проходить на висоті рівня моря, а заняття альпінізмом (основний період) - в умовах високогір'я. Тому основними чинниками адаптації є різкі перепади атмосферного тиску і парціального тиску кисню (на початку періоду при переході "рівень моря - високогір'я" - зниження, а по закінченні періоду при переході "високогір'я - рівень моря" - підвищення), що викликає зниження працездатності, призводить до порушення процесу відновлення після навантажень, тимчасової втрати спортивної форми.

Дуже суттєвими для правильного планування підготовки альпіністів є методи адаптації їх організму до *зниження* атмосферного тиску на початку основного періоду. Тут, зокрема, важливою є активна акліматизація за схемою "нарощеної пилки". Адаптація до *підвищеного* тиску на рівнині проходить у розвантажувальний період і тому лише опосередковано впливає на характер підготовки спортсмена.

1.3. Зміст різних сторін підготовки

Підготовка альпініста на всіх КР включає:

фізичну підготовку;

теоретичну підготовку;

технічну підготовку;

тактичну підготовку;
 спеціальну підготовку;
 психологічно-вольову підготовку.

Фізична підготовка спортсменів поділяється на загальну і спеціальну. Спрямована на розвиток фізичних можливостей організму ефективно і стійко функціонувати в умовах високогір'я. Загальна фізична підготовка має за мету розвинення таких якостей організму, як загальна і силова витривалість, сила, гнучкість. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток координації рухів на всіх видах вертикального рельєфу, вестибулярної стійкості, швидкості реакції. Для всіх КР альпіністів характерні такі пріоритети фізичних якостей: витривалість - на першому місці, координація - на другому, сила - на третьому і далі - швидкість реакції (четверте) і гнучкість (п'яте місце). На результативність підготовки альпіністів значно, порівняно з іншими якостями і видами спорту, впливають також вестибулярна стійкість, інтелект і меншою мірою - статура і швидкість. Вплив фізичних якостей альпініста на його результативність статистично приблизно такий: витривалість - 3 (сильний вплив), координація - 2 (середній вплив); сила - 2, швидкість реакції - 2, швидкість дій - 1 (незначний вплив), гнучкість - 2, вестибулярна стійкість - 2, статура - 1, інтелект - 2.

Теоретична підготовка альпіністів має своїм завданням поглиблення знань тих, хто навчається, за галузями науки, які безпосередньо пов'язані з життєдіяльністю людей у горах. До наукових дисциплін, досліджуваних альпіністами, належать:

- метеорологія гірських районів;
- географія високогірних районів світу;
- історія освоєння гірських районів світу і підкорення вершин;
- геологія, геоморфологія, гідрологія гірських районів;
- засади гляціології;
- засади екології високогір'їв;
- засади медицини катастроф, принципи надання долікарської медичної та психологічної допомоги постраждалим;
- організація та планування діяльності альпіністських заходів;
- правила сходжень і змагань з альпінізму;
- організація та функціонування рятувальної служби в горах;
- технології виходу з надзвичайних ситуацій на вертикальному рельєфі;
- аналіз аварійності та причин нещасних випадків у горах;
- особливості тактики альпіністських сходжень;
- небезпеки в горах і заходи для зниження ризику надзвичайних ситуацій;
- особливості радіозв'язку в горах.

Теоретична підготовка проводиться на всіх етапах навчання. Глибина вивчення матеріалу за кожним з цих напрямків зростає від одного КР до іншого, способи підготовки змінюються. Чим вище кваліфікація, тим більшого значення в обсязі занять набуває самостійне вивчення спеціальної літератури. Спортсмени високої кваліфікації можуть залучатися до проведення теоретичних занять зі спортсменами нижчих рівнів підготовленості.

Технічна підготовка альпіністів спрямована на розвиток навичок пересування і страхування на всіх видах гірського рельєфу: на скелях, льоду, снігу, осипах, трав'янистих схилах, гірських стежках, при форсуванні водних перешкод. Середньорічні обсяги технічної підготовки зростають в міру підвищення кваліфікаційного рівня спортсменів.

Враховуючи, що діючі розрядні вимоги з альпінізму припускають виконання норм "Альпініст України" повністю в горах України, де відсутній достатній для навчання льодовий рельєф, льодова технічна підготовка альпіністів передбачається в горах з відкритими льодовиками з третього етапу навчання (КР СП-1), тобто при підготовці до II спортивного розряду.

Технічна підготовка здійснюється як у підготовчий, так і основний період у вигляді тренувань на штучному і реальному рельєфі. Унікальним, комплексним видом технічної підготовки є сходження (навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні та спортивні). Показники технічної підготовленості при визначенні КР спортсмена є визначальними: якщо з технічної підготовки він не відповідає належному рівню при задоволенні інших критеріїв, приймається рішення про його невідповідність у цілому; у кінцевому підсумку - рішення за тренером, що випускає.

Тактична підготовка альпініста має своїм завданням набуття та удосконалення знань, умінь і навичок, потрібних для розробки та прийняття принципових рішень, що забезпечують виконання поставленого завдання з найменшою витратою часу, сил, матеріальних засобів, а також необхідним ступенем безпеки. Підготовка проводиться на всіх рівнях та етапах навчання, вимагає особливої уваги тренера.

Тривалість процесу підготовки розуміє необхідність набуття досвіду в процесі багаторічних тренувань, походів у високогірній зоні й участі в змаганнях. Комплексність передбачає потрібну всебічну підготовку - як індивідуальну, так і командну (колективну).

Індивідуальна тактична підготовка альпініста включає набуття та удосконалення знань, умінь і навичок з вирішення таких, наприклад, завдань, як вибір оптимального шляху і графіку руху, вибір окремого технічного елемента або поєднання технічних елементів на ділянці шляху, вибір умов і засобів для впевненого досягнення мети, з урахуванням своєї технічної, фізичної підготовленості, психічного стану, а також з найменшою витратою сил, часу і матеріальних засобів.

Командна тактична підготовка спрямована на формування колективного мислення при вирішенні тактичних завдань (питань) команди і на виховання навичок тактичної взаємодії членів команд та їх ланок (зв'язок) між собою з урахуванням індивідуальної тактичної підготовки кожного члена команди.

Основними тактичними категоріями є такі, як сила, засоби, час (індивідуальні та колективні).

Основні методи тактичної підготовки:

пояснення тренера під час тренувального проходження маршрутів спортсменом або командою;

відпрацювання вправ з тактичним змістом завдання;

підготовка та проведення навчальних, навчально-тренувальних і тренувальних сходжень з наступним розглядом дій кожного альпініста і команди в цілому тренером, що випускає;

підготовка до участі та участь у кваліфікаційних змаганнях та інших змаганнях з наступним детальним розглядом дій кожного члена команди та команди в цілому тренером, що випускає;

вивчення теорії й практики альпінізму, аналіз дій інших команд з підготовки до змагань та участі в них.

У заняттях з тактичної підготовки мають враховуватися такі основні тактичні принципи альпінізму, що охоплюють широке коло питань, як:

необхідність відповідності між складністю сходження і підготовленістю тих, хто піднімається;

ретельна підготовка до конкретного маршруту;

урахування всіх можливих небезпек маршруту в конкретних умовах для даної команди;

збереження запасу сил як захід підвищення безпеки на будь-якому етапі сходження за будь-яких обставин;

тактична чистота - прагнення пройти маршрут з мінімальними розходженнями з накресленим планом;

навчальна спрямованість при виборі та проходженні маршруту з метою гармонійного підвищення спортивної майстерності кожного учасника;

поступове засвоєння тактики сходження в негоду.

Тактична підготовленість визначається переважно за вмінням грамотно скласти тактичний план високогірного походу, в тому числі власного сходження, і реалізувати його з урахуванням конкретних умов.

Спеціальна підготовка альпіністів покликана формувати та розвивати у них знання і навички щодо використання різних видів спорядження, технологій, засобів і методик у процесі сходжень у горах і для вирішення прикладних висотних завдань в умовах міста. У ході спеціальної підготовки відпрацьовуються такі навички:

проведення пошуково-рятувальних робіт;

діагностика захворювань і травм;

долікарська медична та психологічна допомога постраждалим;

організація біваків на різному гірському рельєфі;

орієнтування та організація радіозв'язку в горах;

взаємодія альпіністських зв'язок у групі;

догляд за альпіністським спорядженням, його зберігання;

транспортування вантажів у горах;

використання рослин і тварин в їжу і для лікування.

Спеціальна підготовка проводиться на всіх рівнях, при цьому найбільш насичено - на етапах початкової та спортивної підготовки (КР ПП, СП, СВ-1).

Психологічно-вольова підготовка альпініста являє собою комплекс заходів, спрямованих на розвиток особистісних якостей спортсмена, що полегшують йому взаємодію з іншими членами альпіністських груп у різних видах діяльності в горах, а також підвищують його психічну стійкість до впливу екстремальних умов гірського середовища (розріджене повітря, чинник глибини, метеорологічні умови, "спартанські" побутові умови,

обмежене харчування, можливі травми та захворювання). Цей вид підготовки проводиться шляхом бесід, лекцій, на особистому прикладі старших товаришів, тренера, інструктора. Найбільш інтенсивним і насиченим він є на етапах початкового навчання і відбору (КР ПП-1, ПП-2).

Найважливіші *завдання* вольової та психологічної підготовки:

формування мотивації до занять альпінізмом; виховання вольових якостей, колективізму і взаємодопомоги;

виявлення і розвиток чесності, комунікабельності, порядності, скромності, обережності, сміливості, рішучості;

оволодіння навичками аутогенного тренування, регуляції психічної напруженості.

До окремих завдань психологічної підготовки належать:

досягнення спортсменом упевненості в своїх силах і можливостях;

набуття уміння володіти собою, керувати своїми почуттями, діями, емоціями, поведінкою;

виховання прагнення до кінця боротися за перемогу;

формування стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Методи психологічної підготовки: пояснення і настанови тренера; лекції, розповіді, бесіди; створення відповідних ситуацій у ході навчально-тренувальних занять, їх підсумкова рефлексія (розгляд); тренувальні змагання.

У психологічній підготовці потрібний індивідуальний підхід з урахуванням характеру, звичок і здібностей тих, хто займається альпінізмом.

Виховна робота

Мета виховної роботи: формування особистості гармонійно розвинутого спортсмена, здатного гідно представляти Україну за кордоном; виховання дисциплінованості, зацікавленості та цілеспрямованості, працьовитості, самостійності й наполегливості в оволодінні майстерністю; формування інтересів і культури поведінки.

Виховна робота проводиться на навчально-тренувальних заняттях, сходженнях, змаганнях і в повсякденному житті особистим прикладом і педагогічною майстерністю тренера і провідних альпіністів, атмосферою довіри та творчості, шанобливого ставлення до традицій, моральним стимулюванням і шефством з боку досвідчених спортсменів.

Педагогічний контроль

Контроль *фізичної підготовленості* спортсменів здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня їх фізичних якостей - витривалості, координації, сили, швидкості, гнучкості.

Теорією і методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку, наприклад, лазіння доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80% максимального. Обсяг навантажень інтенсивністю 90% максимальної і вище звичайно перевищує 20% загального обсягу тренувальної роботи. Зона тренувального навантаження в межах 80-90% максимальної інтенсивності вважається зоною розвитку.

Контроль *витривалості* здійснюється з урахуванням чинників, які визначають працездатність і стомлюваність. Умовно виділяють та оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості: фізичну, що залежить від

м'язової діяльності; емоційну; сенсорну, пов'язану з діяльністю центральної нервової системи; розумову.

Контроль *координації* визначає вміння спортсмена чітко і точно виконувати складні вправи, швидкість оволодіння новими прийомами, швидкість перебудови рухової діяльності, координацію рухів, пов'язаних зі зміною зовнішніх умов.

Контроль *сили* здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей спортсменів при статичному і динамічному режимах м'язової роботи. Динамічна сила оцінюється часом виконання спортсменом того чи іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100% максимальної інтенсивності). Статична сила вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль *швидкості* - це оцінка швидкості рухів, частоти їх і швидкості рухової реакції.

Контроль *гнучкості* здійснюється шляхом оцінки розмаху рухів у певних з'єднаннях ланок тіла. Хороша гнучкість - одна з умов успіху в альпінізмі.

1.4. Історичні засади побудови раціональної багаторічної підготовки

Навчання альпініста починається задовго до виїзду в гори - на заняттях і тренуваннях в альпіністському клубі, секції, і його майбутні спортивні досягнення прямо залежать від змісту і виконання програми цих занять і тренувань. Все, що можливо, повинно бути добре засвоєне у підготовчому періоді, а потім закріплене і розвинуте в основному періоді. У підґрунтя багаторічної підготовки альпіністів покладена цілорічна раціональна система підготовки за макроциклом: підготовчий період - основний період з поступовим збільшенням навантажень з року в рік у міру збільшення складності сходжень. Засади цієї стратегічної спрямованості підготовки українських альпіністів закладені на початку 50-х років ХХ століття. Результат - подальші найвищі досягнення, у тому числі й на сучасному етапі.

В українському альпінізмі, починаючи з 30-х років ХХ століття, склалися чіткі кваліфікаційні рівні, закладені засади підготовки та підвищення майстерності спортсменів на базі альпіністських клубів, федерацій альпінізму і скелелазіння, спеціалізованих секцій у колективах фізкультури - в умовах міста і на масових альпініадах, змаганнях, зборах, в альпіністських таборах, високогірних експедиціях.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Система відбору і контролю

2.1.1. Відбір кандидатів для занять альпінізмом проводиться на першому КР ПП-1 шляхом вивчення особових документів, співбесіди і подальшого спостереження в процесі занять.

2.1.2. Контроль на різних стадіях тренувального циклу і підготовки в цілому здійснюється за допомогою контрольних нормативів оцінки загальної

фізичної підготовленості. Цій меті слугують такі основні тести зі стійким кореляційним зв'язком:

1) для оцінки силових якостей:

присідання на одній нозі (чоловіки та жінки);

підтягування на поперечці (тільки чоловіки);

віджимання від підлоги - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тільки жінки).

Недоцільним через неінформативність показників для альпіністів є застосування таких раніш популярних тестів, як нахили корпусу назад, сидячи із закріпленими ногами (чоловіки й жінки), підтягування (жінки) і віджимання (чоловіки);

2) для оцінки витривалості:

адаптований до альпінізму тест PWC 1>0. За його результатами визначається потенційна працездатність спортсмена при частоті серцевих скорочень 170 уд./хв. як об'єктивна й універсальна характеристика витривалості людини в даний момент часу. Застосування цього тесту підвищує коефіцієнт кореляції між вхідними і вихідними нормативами в 1,5-2 рази, що дозволяє тренеру прогнозувати потенційну працездатність альпініста вдвічі точніше.

Не рекомендується у тренувальній практиці тестовий норматив "подолання схилу..." (або "біг вгору") з причин, описаних нижче;

3) для оцінки координації:

проходження тестового тренажера під нахилом зі сходинами. Дозволяє визначити спеціальну динамічну рівновагу альпініста;

ходьба по прямій після триразового обертання спортсмена. Дозволяє визначити його вестибулярну витривалість і стійкість;

проходження гімнастичної колоди з поворотом (тільки на етапі початкової підготовки альпіністів; на рівні спортивної підготовки, СВ і СМ даний тест не є інформативним);

приладові методики стабілографії - вестибулометрія, вимірювання рівня стійкості у вертикальній позі (за наявності таких приладів серійного випуску).

Деякі тренери застосовують у горах контрольний норматив "подолання схилу певної крутості (25-30°) і перепаду висот (200-1000 м)" або "біг вгору". Проте цей тест не є універсальним (можливий лише для спортсменів найвищої кваліфікації) і за суттю є антифізіологічним для масового застосування, оскільки період повної адаптації в горах - індивідуальний і завершується звичайно на 6-10-й день перебування у високогір'ї. Застосування цього енергомісткого нормативу на 2-4-й день (та у змагальному режимі) загрожує зривом природного адаптаційного процесу і хронічним недовідновленням надалі.

Задовільними за загальною та спеціальною фізичною підготовленістю альпіністів можна вважати контрольні нормативи, наведені у табл. 1;

4) для перевірки вестибулярного апарату застосовуються такі тести:

ходьба по прямій (20-25 м) після трьох поворотів на 360°, руки на поясі, очі заплющені;

статична рівновага (на сходинці, на одній нозі, руки на поясі, очі заплющені, сумарний час утримання рівноваги на лівій та правій ногах);
динамічна рівновага (ходьба угору без допомоги рук по спеціальному тренажеру - сходинках).

Таблиця 1

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовленості альпіністів

Контрольна вправа	Чоловіки				Жінки			
	ПП	СП	СВ	СМ	ПП	СП	СВ	СМ
Підтягування на поперечці, к-сть разів	8	10	12	15	2	3	4	5
Лазіння по канату за допомогою ніг (жінки), м	4	6	8	10	3	5	8	10
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (корпус прямий), к-сть разів	15	20	25	30	12	15	20	25
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	8+8	10+10	12+12	15+15	4+4	6+6	8+8	10+10
Сидячи на лаві, нахили корпусу назад (ноги закріплені), к-сть разів	35	45	50	60	25	35	40	45
Проходження колоди з опущеними руками і поворотом на 360° посеред колоди, к-сть разів	1	2	3	3	1	2	3	3
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	60	70	80	90	-	-	-	-
Біг (до виїзду в гори):								
100 м, с	15,0	14,5	14,0	14,0	17,0	16,5	16,0	16,0
800 м, хв.	-	-	-	-	3,10	3,05	3,00	2,45
1500 м, хв..	5,45	5,25	5,00	5,00	-	-	-	-
2000 м (крос), хв.	-	-	-	-	-	8,50	8,10	8,10
5000 м (крос), хв.	-	21,0	18,3	18,3	-	-	-	-
Марш-кидок, або спортивне орієнтування, або лижні перегони (до виїзду в гори), км	8	8	10	10	5	5	8	8
Походи з перевіркою туристської техніки (до виїзду в гори), км	25	30	-	-	25	30	-	-
Подолання схилу крутістю 25-30° (не раніше 5-го дня перебування у горах) при перепаді висоти, хв.:								
100 м	-	-	-	6	-	-	-	-
200 м	-	-	-	15	-	-	-	-
500 м	-	-	-	24	-	-	-	-

2.1.3. Кваліфікаційне тестування загальної та спеціальної фізичної та спеціальної підготовки спрямоване на оцінку підготовленості спортсмена до вирішення головних завдань основного періоду і має проводитися не рідше 2 разів на рік.

Основні завдання, що вирішуються в ході *підготовчого* періоду, - розвиток психічних, вольових і фізичних якостей, набуття комплексу знань і вмінь заданого рівня кваліфікації альпініста, забезпечення піку спортивної форми для досягнення цілей основного періоду (див. п. 1.2).

Завдання, що вирішуються в ході *основного* періоду підготовки, - ефективна акліматизація та досягнення найвищих результатів (кількісних і якісних) у залікових сходженнях і змаганнях.

2.1.4. Підгрунття тренування альпіністів становлять загальнофізична підготовка (ЗФП) і спеціальне технічне тренування для розвитку певних груп м'язів. ЗФП зміцнює переважно функції систем обміну. Хороша спортивна форма досягається за допомогою навантажень, що дорівнюють 30 хв. бігу двічі на тиждень або мінімум по 10 хв. щодня. При цьому після навантаження частота пульсу повинна бути в межах 130-180 уд./хв. Для лазіння корисні щоденні підтягування на поперечці та на передніх фалангах пальців на вузьких поличках (наприклад, дверних наличниках тощо), часте стискання і розтискання кулаків, що зміцнює передні фаланги пальців і м'язи кисті.

У передсезонному підготовчому періоді альпіністу потрібні гімнастичні вправи (щоранку), плавання, біг: у лісі, по пляжному піску, на лижах взимку, велокрос, а також заняття в "скельних лабораторіях" і на спеціальних стендах-тренажерах. У спортивній роботі важливо, щоб тренування було *інтервальним*, коли фази навантаження чергуються 30 с розслаблення. Кращим тренуванням в альпінізмі залишаються сходження.

2.2. Структура тренувального процесу

2.2.1. Процес багаторічної підготовки спортсменів-альпіністів здійснюється з використанням основних методів спортивного тренінгу, різноманітних силових вправ на розвиток аеробних та анаеробних можливостей, гнучкості, координації рухів тощо, які впливають на розвиток фізичних якостей та технічну майстерність спортсменів.

У системі спортивної підготовки використовуються всі методи навчально-тренувального процесу, які становлять такі її види: фізична, технічна, психологічна, теоретична, тактична, спеціальна (див. п. 1.3) та інтегральна.

Інтегральна підготовка спрямована на набуття досвіду змагань, на підвищення стійкості та стабільності.

2.2.2. Структура тренувального процесу має таку послідовність:

етап 1 - первинне ознайомлення (розповідь, показ);

етап 2 - практичне оволодіння;

етап 3 - закріплення та удосконалення (відпрацювання).

Не можна починати тренувати (навчати), наприклад, наступну рухову дію без закріплення попередньої.

Методи підготовки складають три групи - словесні, наочні та практичні.

До словесних методів належать розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Як правило, реалізуються в лаконічному вигляді з використанням спеціальної термінології та наочних засобів.

До наочних методів належать метод показу окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозаписів тренувань і сходжень.

Практичні методи тренування: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод поєднаних дій та коловий.

Змагання - це не тільки можливість виявлення кращих спортсменів або команд, але й спосіб контролю за рівнем підготовленості спортсменів, підвищення їх тренуваності та майстерності.

2.2.3. У процесі багаторічної підготовки в організмі спортсменів відбуваються різноманітні морфологічні та функціональні зміни, пов'язані з реакціями на тренувальні навантаження (біологічна адаптація), що визначають рівень тренуваності спортсмена, його фізичної та психічної готовності до досягнення поставленої мети, стан спортивної форми.

Враховуючи, що спортивна форма не може підтримуватися протягом усього року, весь період підготовки альпіністів визначається чіткою циклічністю. Структура річного *макроциклу* має свої особливості. Кожний з періодів побудований на ґрунті запланованих мезо- і мікроциклів.

Підготовчий період відзначається використанням вправ, спрямованих на розвинення фізичних якостей, які відстають у загальному розвитку, на засвоєння технічних елементів. Основна увага приділяється розвитку загальної та спеціальної витривалості, силовим, швидкісно-силовим якостям і технічним навичкам. Для розвитку потрібної витривалості застосовуються інтервальний та повторний методи тренувань. Удосконалення анаеробних можливостей організму, що базуються на силовій витривалості спортсмена, треба проводити на тлі високого рівня загальної витривалості (для цього використовуються біг, плавання тощо).

Тривалість розвантажувального періоду 2-3 тижні. Протягом першої половини періоду спортсмени використовують вправи з інших видів спорту (гімнастика, плавання, спортивні ігри). Друга половина відзначається різноманітною тренувальною роботою з малими обсягами навантажень.

2.2.4. Відповідно до загальних вимог до спортивних занять визначаються основні завдання роботи з кожною навчальною групою:

а) рівень початкової підготовки (ПП):

спортивно-оздоровчі групи - виявлення здібної молоді, попередній відбір; виховання зацікавленості до занять альпінізмом, працьовитості та дисциплінованості, всебічна фізична підготовка та оволодіння засадами техніки; розвиток рухових якостей, гнучкості, координації, загальної витривалості, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;

групи початкової підготовки - всебічна фізична підготовка; розвиток витривалості, сили, вивчення спорядження і прийомів лазіння та

страхування, виконання загальних і спеціальних вправ, виховання працьовитості та вольових якостей, нескладні походи та сходження;

б) рівень спортивної підготовки (СП):

навчально-тренувальні групи - розвиток спеціальних фізичних здібностей, підвищення працездатності шляхом поступового збільшення тренувальних навантажень; вивчення тактики в альпінізмі, виховання вольових якостей, самостійності та дисциплінованості;

в) рівень спортивного вдосконалення (СВ):

групи спортивного вдосконалення - побудова бази загальної й спеціальної фізичної підготовленості для складних сходжень, розвиток спеціальних фізичних якостей та технічних навичок, підвищення інтенсивності та обсягу тренувань, досягнення стабільності;

г) рівень спортивної майстерності (СМ):

групи вищої спортивної майстерності - значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, досягнення високих результатів; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей, удосконалення фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовленості, теоретичне і практичне засвоєння методики спортивних тренувань.

2.3. Загальна і спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)

2.3.1. Загальна фізична підготовка

А. Вправи без предметів для загального розвитку:

для м'язів рук і плечового поясу - рухи руками в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи), згинання та розгинання, колові рухи, махові рухи, у тому числі під час ходьби, бігу тощо;

для м'язів шиї та тулубу - нахили та повороти голови, нахили тулубу вперед, назад, вбік, колові рухи, поєднання нахилів і поворотів тулубу, вправи на розтягування та на координацію рухів, формування правильної постави;

для м'язів ніг - підйоми на носках, різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи вперед й в боки; випаді вперед і вбік, з пружистими рухами, підстрибування з різних положень, стрибки на місці й в русі.

Б. Вправи з предметами:

зі скакалкою - стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; стрибки зі скакалкою, рухаючись прямо і по колу;

з м'ячем - згинання та розгинання рук, колові рухи руками і тулубом, перекидання м'яча у парах і в колі з різних положень (стоячи, навколішках, сидячи) різними способами - відштовхуючи від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг, змагання на дальність кидка однією і двома руками; естафети з м'ячами.

В. Вправи на гімнастичних снарядах:

на гімнастичному маті - сидячи, нахили і повороти тулубу, підйом ніг або тулубу, зведення і розведення ніг, колові рухи;

на гімнастичному канаті - лазіння по канату за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг, підйом ніг у висі на двох руках, виси на одній руці;

на брусах - упор на руках, стійка на прямих руках, згинання та розгинання рук; поставлення прямих або зігнутих ніг під різним кутом до тулубу в упорі на руках;

на поперечці - підтягування різноманітними хватами (вузькими, широкими, зворотними), у висі підйом прямих або зігнутих ніг до поперечки, підйом з переворотом, зіскок;

на гімнастичній стінці - у висі підйом та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулубу, колові рухи ногами, стоячи біля стінки, нахили назад.

Г. Вправи з інших видів спорту:

акробатика - перевороти вперед і назад, місток з положення лежачи і стоячи, нахилом назад, стійка на руках, переворот колесом;

легка атлетика - біг на короткі (30, 60, 100 м) і середні дистанції, кросовий біг на 2000 і 5000 м, стрибки в довжину і висоту, потрійний стрибок;

плавання - засвоєння техніки одного із способів плавання (для новачків), заплив на дистанції 25, 50 м на час, на 500-1000 м без урахування часу, гра на воді, способи порятунку потопаючих;

спортивні ігри - волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс (на вибір), ігри на розвиток уваги та координації рухів (з урахуванням віку учнів), естафети з подоланням перешкод;

туризм - заміські подорожі, походи "вихідного дня".

2.3.2. Спеціальна фізична підготовка

А. Вправи для розвитку швидкісних якостей:

біг на швидкість 30, 60 і 100 м, біг з раптовою зміною напрямку, з прискоренням за сигналом;

швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою, швидкі передачі м'яча в парних вправах, під час ходьби або бігу;

стрибки зі скакалкою, стрибки в довжину з розбігу або з місця;

швидкісні підтягування на поперечці за інтервал часу (10 с);

швидкісний підйом на руках по похилій гімнастичній драбині.

Б. Вправи для розвитку спритності та рівноваги:

жонглювання тенісними м'ячами, іншими невеликими предметами;

перекидання тенісними або гандбольними м'ячами в парах або трійках;

кидки баскетбольного м'яча з поворотами, ведення м'яча з обходом партнера;

ходьба із заплющеними очима, ходьба по брусу і натягнутому тросу, рухливі та спортивні ігри з м'ячем, бар'єрний біг, жонглювання футбольним м'ячем ногами.

В. Вправи для розвитку сили:

підтягування на поперечці на двох та одній руці, на брусах різної висоти (одна рука вище за іншу), підтягування на планках різноманітної ширини, утримання в кінцевій точці підтягування на двох та одній руці;

підйом і висі на одній та двох руках з обтяженням;

лазіння на коротких і складних трасах (болдерінг);

згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, в упорі на брусах, присідання на одній та двох ногах.

Г. Вправи для розвитку витривалості:

біг на пересіченій місцевості 1-3 км;

плавання різноманітними способами 1000 м;

виси на прямих і зігнутих руках на поперечці й зачіпках;

утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.

Д. Вправи для розвитку гнучкості:

махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою;

нахили тулубу вперед, назад, убік з різних положень;

місток із стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад;

шпагати й напівшпагати, хатха-йога (“плуг”, “лотос”).

Е. Вправи для розвитку координації:

спортивні ігри, акробатика, стрибки на батуті.

3. ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА

Початкова підготовка - комплекс теоретичних і практичних занять, що проводяться з альпіністами, спрямованих на розвиток знань та умінь, які відповідають першому та другому КР і достатні для здійснення учасником сходжень 1-ї та 2-ї категорій складності. Враховуючи різну стартову підготовленість альпіністів для цих сходжень, різним є й зміст відповідних навчальних програм. Вік альпініста-початківця - не молодше 16 років.

3.1. Перший кваліфікаційний рівень (КР ПП-1)

Перший кваліфікаційний рівень ПП-1 (КР ПП-1) орієнтований на альпіністів-початківців і є нижчим рівнем підготовленості альпініста. Його освоєння починається протягом підготовчого періоду в секціях альпінізму та альпіністських клубах за місцем проживання. Це дозволяє спортсмену після прибуття в гори (в основному періоді навчально-тренувального циклу) пройти практичні заняття на гірському рельєфі та здійснити перше заліково-екзаменаційне сходження 1Б к.с. у складі навчального відділення під керівництвом інструктора альпінізму, тобто завершити навчання на першому КР ПП-1. За позитивної атестації вважається, що альпініст має достатню підготовку для безаварійного сходження на маршрутах 1Б к.с. під керівництвом інструктора альпінізму і для виконання розрядного нормативу “Альпініст України”.

При досягненні першого КР ПП-1 альпініст повинен:

знати:

особливості альпінізму як виду спорту;

історію альпінізму;

географію гірських районів світу;

особливості клімату гірських районів;

небезпеки в горах і заходи щодо зниження ризику;

правила альпінізму;

засади долікарської медичної допомоги;

спорядження альпініста та його особливості;

уміти:

організовувати страхування та самострахування на нескладному скельному, льодовому і сніговому рельєфах;

пересуватися на трав'янистих схилах, крутих стежках та осипах;

пересуватися на скелях 1-3-ї к.с. з верхнім страхуванням, перилами з перестьобуванням, у зв'язці;

пересуватися на нескладному льодовому рельєфі, проводити самозатримання при зриві; затримувати партнера по зв'язці при зриві;

пересуватися на снігових схилах при підйомі, траверсі та спуску індивідуально, у зв'язці, з використанням перил, витоптувати сходинки, самозатримуватися при прослизанні та зриві;

переправлятися по зведених переправах через гірські річки;

транспортувати легко постраждалого з використанням простіших прийомів,

готуватися до походу у високогір'я;

орієнтуватися в гірсько-лісовій зоні;

організувати бівуак у гірсько-лісовій зоні, на трав'янистих схилах, моренах і готувати їжу в умовах походу;

додержуватися правил особистої гігієни в поході;

попереджати забруднення навколишнього середовища в зоні бівуаку;

здійснити сходження 1Б к.с. під керівництвом інструктора альпінізму, виконати норматив "Альпініст України".

3.1.1. Відбір на рівні ПП-1

3.1.1.1. Відбір альпіністів-початківців провадиться тренерами секцій альпінізму та альпіністських клубів, яким доручений цей розділ підготовки спортсменів.

До навчальних груп можуть бути зараховані за їх власним бажанням юнаки та дівчата з 16 років. Ті, хто не досяг цього віку громадянської дієздатності, надають письмову згоду батьків.

Обов'язковою є наявність медичної довідки про те, що за станом здоров'я кандидату-новачку не протипоказані заняття альпінізмом.

Порядок відбору: вивчення документів і співбесіда.

3.1.2. Підготовка на рівні ПП-1

3.1.2.1. У навчальних групах проводяться заняття з теоретичної, загальнофізичної, спеціальної та технічної підготовки.

3.1.2.2. *Теоретична* підготовка здійснюється у вигляді лекцій, а також самопідготовки. Зміст теоретичної підготовки наведений у табл. 2.

3.1.2.3. *Загальнофізична* підготовка здійснюється у вигляді групових та індивідуальних тренувань. Групові тренування проводяться під керівництвом тренера 1 раз на тиждень по 2 год., індивідуальні - за планом, розробленим тренером. Метою ЗФП є розвиток фізичних якостей спортсмена до рівня вимог ПП-1. Зміст - розвиток витривалості, сили рук і ніг, координації.

Загальний обсяг - 200 год.; у тому числі: загальна фізична підготовка - 160 год. (80 год. групових тренувань і 80 год. індивідуальних), спеціальна фізична підготовка - 40 год. (20 год. групових тренувань і 20 год. індивідуальних).

3.1.2.4. *Технічна* підготовка здійснюється у вигляді практичних занять - групових тренувань під керівництвом тренера. Проводиться не рідше 1 разу на тиждень по 2 год., а також на виїздах. Мета - розвиток умінь, що відповідають вимогам ПП-1. Зміст наведений у табл. 3.

Таблиця 2

Заняття з теоретичної підготовки КР ПП-1, год.

Тема	Підготовчий період		Основний період	Усього
	Лекції	Самостійно	Лекції	
Особливості альпінізму як виду спорту	1	-	-	1
Історія альпінізму	1	6	-	7
Географія гірських районів	1	4	-	5
Клімат гірських районів	1	2	-	3
Форми гірського рельєфу. Небезпеки в горах і заходи щодо зниження ризику	2	2	-	4
Правила альпінізму	1	-	-	1
Лікарський контроль і самоконтроль. Надання першої долікарської допомоги	2	-	-	2
Спорядження альпініста, його особливості	2	-	-	2
Гігієна, загартування, режим харчування	1	-	-	1
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	1	-	-	1
Основні засоби та прийоми організації страхування і самострахування на простому скельному, льодовому, сніговому рельєфах	2	-	-	2
Індивідуальна техніка пересування на скелях і страхування	1	-	-	1
Географічний огляд високогірного району місця базування	-	-	1	1
Транспортування постраждалого підручними засобами	-	-	1	1
Разом ...	16	14	2	32

3.1.2.5. *Спеціальна* підготовка проводиться у вигляді практичних занять під керівництвом тренера. Доцільно проводити в похідних умовах. Мета - розвиток знань та умінь згідно з вимогами ПП-1. Зміст спеціальної підготовки наданий в табл. 4.

3.1.2.6. Навчальний час, що відводиться на ту чи іншу тему з технічної та спеціальної підготовки, не може бути менше зазначеного. На розсуд тренера він може бути лише збільшений. Припускається окремі теми занять переносити з підготовчого періоду до основного і навпаки.

3.1.3. Змагання на КР ПП-1

3.1.3.1. Змагання між альпіністами, які готуються до досягнення першого кваліфікаційного рівня, проводяться з метою підвищення активності тих, хто навчається, а також об'єктивної періодичної оцінки умінь кожного альпініста, що розвилися в результаті навчального процесу. Рекомендується

проведення змагань із загальнофізичної (біг, підтягування, лазіння по канату тощо), технічної (пересування на скелях та на снігу), спеціальної (орієнтування, туристська техніка) підготовки.

3.1.4. Контроль на КР ПП-1

Таблиця 3

Практичні заняття з технічної підготовки КР ПП-1, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Організація самострахування та страхування на простих скелях	2	2	4
Індивідуальна техніка пересування на скелях та страхування	10	10	20
Техніка пересування на скелях у зв'язках та страхування	-	4	4
Техніка подолання скельних ділянок групою та страхування	-	4	4
Техніка пересування на трав'янистих схилах, крутих стежках та осипах	-	4	4
Техніка пересування на льоду та страхування	-	10	10
Техніка пересування на снігу та страхування	-	6	6
Організація переправ через гірські річки та каньйони	-	4	4
Разом ...	14	42	56

Таблиця 4

Заняття зі спеціальної підготовки КР ПП-1, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Транспортування постраждалого підручними засобами	-	2	2
Підготовка альпініста до походу	4	4	8
Організація бівуаку в гірсько-лісовій зоні	4	2	6
Орієнтування в гірсько-лісовій зоні	2	2	4
Розпалювання вогнища, примусу і готування їжі в поході	4	-	4
Екологія бівуаків у гірсько-лісовій зоні	2	-	2
Гігієна альпініста в поході	-	1	1
Навчально-тренувальний ознайомчо-акліматизаційний похід до високогірної зони	-	10	10
Сходження на вершину 1Б к.с.	-	18	18
Разом ...	16	39	55

3.1.4.1. Поточний контроль результатів навчання проводиться в ході кожного заняття. Отримані дані використовуються тренером при визначенні індивідуальних завдань.

3.1.4.2. Періодичний контроль (з теоретичної, загальнофізичної, технічної та спеціальної підготовки) проводиться 1 раз на сезон за вивченими на момент перевірки розділами програми навчання ПП-1.

3.1.4.3. Підсумковий контроль результатів підготовчого періоду проводиться перед виїздом у гори. До цього часу альпініст-початківець повинен:

знати:

- особливості альпінізму як виду спорту;
- історію альпінізму;
- географію гірських районів;
- особливості клімату гірських районів;
- небезпеки в горах і заходи щодо зниження ризику;
- правила альпінізму;
- засади долікарської медичної допомоги;
- спорядження альпініста та його особливості.

уміти:

організувати страхування та самострахування на простих скелях і снігу;

пересуватися на нескладних скелях, трав'янистих схилах, крутих стежках і на снігу з використанням перил і без них;

переправлятися по зведених переправах через гірські річки;

готуватися до походу до гірсько-лісової зони;

орієнтуватися в гірсько-лісовій зоні;

організувати бівуак і приготувати їжу в умовах походу;

дотримуватися правил особистої гігієни в поході;

попереджати забруднення навколишнього середовища в зоні бівуаку.

здати контрольні нормативи (табл. 5).

Таблиця 5

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної та технічної підготовки на КР ПП-1

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	8	2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	15	12
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	8+8	4+4
Зав'язати вузли: провідник, вісімка, булинь, стремено, прямий, ткацький, зустрічний, прусик, Бахмана, брамшкотовий (у тому числі одним кінцем)	+	+
Пройти вільним лазінням з верхнім страхуванням скельну трасу 2-3-ї к.с. довжиною 15-20 м	+	+
Піднятися по перилах скельною стінкою крутістю до 70° довжиною 10 м	+	+
Поставити намет, розвести вогнище	+	+

Результати підсумкового контролю фіксуються в довідці про виконану роботу в підготовчому періоді (перед виїздом у гори) і свідчать про відповідність фактичної підготовленості альпініста до роботи в основному періоді підготовки - до повного виконання вимог КР ПП-1.

Довідка (особова картка спортсмена) з характеристикою-рекомендацією тренера вручається кожному альпіністу, який пройшов підсумкове тестування. Ці документи пред'являються до навчальної частини альпініади (або іншого альпіністського заходу в горах) і тренеру основного періоду підготовки.

3.1.5. Зведений навчальний план підготовки на кваліфікаційному рівні ПП-1 наведений у табл. 6.

Таблиця 6

Навчальний план підготовки на КР ПП-1(зведений), год.

Тема заняття	Підготовчий період			Основний період		Усього
	Лекції	Само-стійно	Прак-тика	Лекції	Прак-тика	
1	2	3	4	5	6	7
Особливості альпінізму як виду спорту	1	-	-	-	-	1
Історія альпінізму	1	6	-	-	-	7
Географія гірських районів	1	4	-	-	-	5
Клімат гірських районів	1	2	-	-	-	3
Форми гірського рельєфу. Небезпеки в горах і заходи щодо зниження ризику	2	2	-	-	-	4
Правила альпінізму	1	-	-	-	-	1
Лікарський контроль і самоконтроль. Надання першої долікарської допомоги	2	-	2	-	2	6
Спорядження альпініста, його особливості	2	-	-	-	-	2
Гігієна, загартування, режим харчування	1	-	-	-	1	2
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	1	-	200	-	-	201
Основні засоби та прийоми організації страхування і самострахування на нескладному скельному, льодовому, сніговому рельєфах	2	-	2	-	2	6
Індивідуальна техніка пересування на скелях і страхування	1	-	10	-	10	21
Техніка пересування на скелях у зв'язках і страхування	-	-	-	-	4	4
Техніка подолання скельних ділянок групою і страхування	-	-	-	-	4	4
Техніка пересування на трав'янистих схилах, крутих стежках та осипах	-	-	-	-	4	4
Техніка пересування на льоду і страхування	-	-	-	-	10	10
Техніка пересування на снігу і страхування	-	-	-	-	6	6
Організація переправ через гірські ріки та каньйони	-	-	-	-	4	4
Географічний огляд високогірного району місця базування	-	-	-	1	-	1

Продовження табл. 6

1	2	3	4	5	6	7
Транспортування постраждалого підручними засобами	-	-	-	1	2	3
Підготовка альпініста до походу	-	-	4	-	4	8
Організація бівуаку в гірсько-лісовій зоні	-	-	4	-	2	6
Розпалювання вогнища, примусу і приготування їжі в поході	-	-	4	-	-	4
Екологія бівуаків у гірсько-лісовій зоні	-	-	2	-	-	2
Орієнтування в гірсько-лісовій зоні	-	-	2	-	2	4
Заліки з теоретичної підготовки	1	-	-	-	-	1
Перевірка загальнофізичної підготовки	-	-	6	-	2	8
Навчально-тренувальний ознайомчо-акліматизаційний похід у високогірну зону	-	-	-	-	10	10
Сходження на вершину 1Б к.с.	-	-	-	-	18	18
Розгляд навчально-тренувальних занять і походів у високогірну зону	-	-	-	-	4	4
Разом ...	17	14	236	2	91	360

3.1.6. Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР ПП-1 наведений у табл. 7.

3.1.7. Основний програмний матеріал (зміст занять) для груп КР ПП-1

3.1.7.1. *Теоретична підготовка*

1. Особливості альпінізму як виду спорту

Альпінізм та його місце в системі видів спорту. Принципи альпінізму. Організація альпінізму в Україні та в світі. Міжнародна спілка альпіністських асоціацій - UIAA. Прикладні аспекти альпінізму. Зміст та особливості підготовки альпіністів. Цілі та завдання першого кваліфікаційного рівня. Планування цілорічної підготовки.

2. Історія альпінізму

Зародження альпінізму - сходження Бальма і Паккара на Монблан. Перші спортивні сходження в Альпах. Розвиток радянського альпінізму (сходження Ніколадзе та ін.). Етапи розвитку та їх характеристика. Досягнення альпіністів в останні десятиліття. Розвиток висотного альпінізму. Перша радянська гімалайська експедиція. Перша українська гімалайська експедиція. Розвиток скелелазіння. Розвиток альпінізму в СНД та Україні. Освоєння найвищих вершин світу (самостійне вивчення) і гір України. Найвидатніші сходження.

3. Географія гірських районів світу

Походження гірського рельєфу. Гірські райони України. Гори Євразії, найбільш освоєні альпіністами, - Кавказ, Памір, Тянь-Шань, Фанські гори, Гімалаї, Каракорум, Гіндукуш, Альпи, Татри; гори Північної й Південної Америки, гори Африки й Антарктиди (самостійно).

Тема 4. Клімат гірських районів

Кліматоутворювальні чинники в горах. Вертикальна зональність і мікроклімат. Льодовики: походження та динаміка. Зіставлення клімату гір України та Кавказу, інших районів світу (самостійно).

Таблиця 7

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР ПП-1, год.

Зміст занять	Підготовчий період											Основний період	Усього	
	Осінній етап			Зимовий етап			Весняний етап							
	Місяць													
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретичні заняття	-	2	2	2	-	2	3	3	3	-	2	-	19	
Самопідготовка	-	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-	14	
Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка	18	19	21	23	24	21	18	14	-	2	-	-	160	
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	-	-	-	4	8	10	12	-	-	40	
Загальна підготовка до високогірних походів	-	-	-	2	2	2	4	4	4	-	11	-	29	
Вивчення засобів і прийомів страхування, що застосовуються в альпінізмі	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	4	
Вивчення основних прийомів техніки пересування на скелях, льоду, снігу і страхування на цих рельєфах	-	-	-	-	-	-	-	3	3	4	38	-	48	
Виконання контрольних нормативів	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	8	
Вивчення техніки й тактики альпінізму	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	
Участь у високогірних походах і сходженнях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	32	
Разом ...	20	27	27	29	26	29	31	36	24	18	94	—	360	

5. Небезпеки в горах і засоби щодо зниження ризику

Об'єктивні небезпеки в горах, їх зв'язок з погодою і рельєфом. Небезпечні рослини та тварини гір України. Якість підготовки альпіністів як чинник зниження суб'єктивних небезпек на маршруті. Способи зменшення впливу небезпечних умов високогір'я.

6. Правила альпінізму

Правила поведінки у високогірній зоні. Правила поведінки в альпіністському колективі. Обов'язки й права учасника та керівника походу і сходження. Порядок випуску групи. Призначення рятувального загону в горах і порядок реєстрації групи при виході на маршрут.

7. Засади долікарської медичної допомоги

Правила особистої гігієни альпініста в поході та на бівуаку. Найпростіші правила діагностики травм і захворювань. Способи надання першої допомоги при застудних, шлункових, серцево-судинних захворюваннях, найпростіших травмах. Обов'язки групи при виявленні захворілого.

3.1.7.2. Технічна підготовка

1. Організація самострахування і страхування на нескладних скелях

Призначення та види страхування і самострахування. Використання індивідуального і групового спорядження для самострахування і страхування на скельному рельєфі. Вузли для прив'язування до мотузки (булинь, провідник, вісімка, стремено). Відпрацювання прийомів самострахування і страхування партнера по зв'язці на нескладних скелях з використанням виступів і дерев.

2. Індивідуальна техніка пересування на скелях

Основні чинники ризику при проведенні тренувань на скелях і засоби щодо його зниження. Правила скелелазіння. Вузли для зв'язування мотузок (прямий, зустрічний, ткацький, грейп-вайн, брамшкотовий, академічний). Показ та наступне відпрацювання різних прийомів пересування на нескладних скелях (підйоми, спуски, траверси на різному рельєфі, включаючи плити, проходження внутрішніх і зовнішніх кутів, каменів, гребенів). Відпрацювання прийомів пересування на скелях середньої складності з верхнім страхуванням.

3. Техніка пересування на скелях у зв'язці

Призначення страхування партнера при пересуванні на вертикальному рельєфі. Дії партнерів під час руху в зв'язці, команді. Фізичні засади страхування. Принципи динамічного страхування. Призначення і найпростіші способи створення додаткового тертя. Організація бази страхування. Спуск за допомогою закріпленої мотузки. Показ і подальше відпрацювання руху в зв'язці на нескладних скелях під час підйому та спуску.

4. Техніка подолання скельних ділянок групою

Призначення і різні види взаємодії між зв'язками під час руху групою. Вузли, що схоплюють мотузку (прусик, Бахмана). Перила: призначення, застосування, страхування. Показ і відпрацювання техніки проходження вертикальних, горизонтальних і похилих перил.

5. Пересування на трав'янистих схилах, крутих стежках та осипах

Чинники ризику і заходи його зменшення під час руху на трав'янистих схилах, гірських стежках і осипах. Показ і відпрацювання прийомів пересування і самозатримання на трав'янистому схилі за допомогою льодорубу.

6. Техніка пересування на льоду і страхування

Пересування на льоду в черевиках типу “вібрам”. Одягання “кішок”. Застосування льодорубу під час руху на льоду. Пересування в “кішках”. Прийоми самозатримання на льодовому схилі при зриві. Відпрацювання правильної постанови ніг при підйомі, траверсі та спуску в “кішках”. Використання льодорубу як додаткової точки опори і засобу самострахування. Відпрацювання прийомів роботи з мотузкою під час руху в зв'язках. Затримання партнера при зриві. Пересування у зв'язці на відкритому льодовику. Показ досвідченою зв'язкою (двійкою) пересування в “кішках” на льодовому схилі із страхуванням з використанням гаків. Показ підйому того, хто потрапив у тріщину.

7. Техніка пересування і страхування на снігу

Чинники ризику і заходи щодо його зменшення під час руху на снігових схилах. Льодоруб для організації самострахування і страхування на снігу. Техніка пересування на снігу при підйомі, траверсі схилу і спуску. Самозатримання на снігу. Показ і відпрацювання прийомів пересування і страхування на снігу індивідуально та у зв'язці.

8. Організація переправ через гірські ріки та каньйони

Гідрологія гірських рік. Чинники ризику і заходи безпеки під час переправи через гірські ріки. Техніка переправ по каміннях, у брід, на колоді, повітряна переправа за допомогою натягнутих перил з використанням поліспасти.

3.1.7.3. Спеціальна підготовка

1. Транспортування постраждалого підручними засобами

Основні правила транспортування постраждалого. Засоби прискореної евакуації. Найпростіші способи транспортування: на плечах, на бухті мотузки, у рюкзаку, з використанням найпростіших нош з курток і жердин, льодорубів, лиж тощо; з одним і двома супровідниками. Система забезпечення безпеки. Особливості транспортування взимку.

2. Підготовка альпініста до походу

Порядок планування сходження. Вивчення маршруту, виявлення основних чинників ризику і важких місць. Вибір спорядження. Набір продуктів. Розрахунок часового графіку проходження маршруту. Розподіл вантажу в групі. Складання рюкзаку. Примус, газовий пальник. Розрахунок потреби в паливі. Взуття альпініста і догляд за ним.

3. Організація бівуаку в гірсько-лісовій зоні, на трав'янистих схилах, моренах

Правила вибору місця. Чинники ризику і заходи щодо його зменшення. Бівуачне спорядження: догляд і зберігання. Ставлення намету: підготовка майданчика, його захист від вітру, дощу і підтоплення. Обладнання бівуаку (кухня, склад продуктів і палива). Сушіння спорядження, його зберігання. Особливості бівуаку на снігу. Відпрацювання прийомів ставлення намету.

4. Орієнтування в гірсько-лісовій зоні

Засади топографії. Орієнтири. Визначення сторін світу. Відпрацювання прийомів орієнтування з використанням компасу і карти.

5. Розпалення вогнища, примусу і приготування їжі в поході

Чинники ризику. Особливості виникнення і поширення лісових і гірських пожеж. Заходи безпеки. Влаштування вогнища. Заготівля дров. Сушіння хмизу. Розпалення вогнища. Розпалення примусу: показ і відпрацювання. Особливості приготування на вогнищі та примусі. Гасіння вогнища.

6. Екологія бівуаків у гірсько-лісовій зоні

Попередження забруднення місця мешкання альпіністів. Проблема питної води, її вирішення на сніжно-льодових, скельних маршрутах і в гірсько-лісовій зоні. Проблема побутових відходів на бівуаках. Показ і відпрацювання дій із захисту навколишнього середовища в зоні бівуаку.

7. Гігієна альпініста в поході

Чинники, що загрожують здоров'ю. Заходи щодо їх усунення або зменшення впливу. Догляд за шкірою обличчя, рук, ніг; попередження потертостей. Захист від сонячних опіків. Профілактика шлунково-кишкових і простудних захворювань.

8. Здійснення сходження

Закріплення одержаних знань і умінь з пересування і страхування на скелях, снігу і льоду; засвоєння питань орієнтування в горах, вибору безпечного шляху згідно з описом, обладнання бівуаку. Здійснення сходження 1Б к.с. під керівництвом інструктора.

3.2. Другий кваліфікаційний рівень (КР ПП-2)

Метою підготовки для досягнення кваліфікаційного рівня ПП-2 є розвиток знань та умінь, набутих на рівні ПП-1, до рівня, достатнього для сходжень 2А і 2Б к.с. За позитивної атестації після здійснення сходжень 2-ї к.с. вважається, що альпініст одержав достатню підготовку для безаварійних сходжень 2А і 2Б к.с., для участі в кваліфікаційних змаганнях з виконанням нормативів III спортивного розряду з альпінізму і для подальшого підвищення своєї кваліфікації до рівня СП-1.

Досягнувши кваліфікаційного рівня ПП-2, додатково до знань, умінь та досвіду, набутих на рівні ПП-1, альпініст повинен:

знати:

- гірські райони України, СНД та освоєння їх альпіністами;
- правила сходжень і змагань з альпінізму;
- загальні відомості про підготовку (маршрутну документацію, символіку UIAA), організацію і проведення сходжень 1-2-ї к.с.;
- чинники ризику при сходженнях та заходи щодо їх зменшення (заходи безпеки при виконанні прийомів альпіністської техніки);
- початкові відомості про принципи взаємного страхування;
- загальні поняття про тактику сходжень;
- режим і харчування альпініста;
- лікарський контроль і самоконтроль альпініста;

профілактика травм при заняттях альпінізмом і надання першої долікарської медичної допомоги;

елементи топографії та орієнтування в горах;

форми гірського рельєфу та їх утворення;

засади організації та проведення рятувальних робіт у горах;

загальні уявлення про зв'язок у горах;

вплив фізичних вправ на організм людини;

заходи з охорони навколишнього середовища;

уміти:

впевнено і надійно, з організацією страхування пересуватися на скельному рельєфі 1-2-ї к.с. у зв'язках і на скельних ділянках середньої важкості першим у зв'язці;

застосовувати основні засоби та прийоми страхування і самострахування впевнено і чітко, використовуючи виступи й забиті гаки;

налагоджувати перила і грамотно їх використовувати для пересування;

пересуватися на крутих снігових схилах, організовуючи самострахування та страхування;

пересуватися в "кішках" на різних льодових рельєфах, вирубувати східці й організовувати самострахування і страхування на льодовику і льодових ділянках;

пересуватися на закритому льодовику, самостійно вибиратися з льодовикової тріщини;

орієнтуватися на місцевості;

визначати характер травми, виконувати найпростіші процедури з надання першої долікарської медичної допомоги, організовувати транспортування постраждалого;

влаштовувати штучні майданчики на різному гірському рельєфі для ставлення намету;

здійснити сходження 1Б, 2А і 2Б к.с. під керівництвом інструктора альпінізму.

3.2.1. Відбір на рівні ПП-2

3.2.1.1. Відбір до груп КР ПП-2 проводиться тренерами на початку підготовчого періоду рівня ПП-2 за умови виконання альпіністами нормативу "Альпініст України".

Критерії відбору:

виконання нормативу "Альпініст України";

відсутність протипоказань до занять альпінізмом (наявність медичної довідки, виданої не раніш ніж за 1 міс. до початку підготовки);

рекомендації тренера, який керував виконанням норм "Альпініст України".

Обов'язковою є наявність паспорта громадянина України (або метрики з письмовим дозволом батьків займатися альпінізмом).

Порядок відбору: вивчення документів і рішення про допуск. Дозволяється додатковий контроль з теоретичної та фізичної підготовленості за нормативами рівня ПП-1 (табл. 8).

3.2.2. Підготовка до досягнення КР ПП-2

Таблиця 8

Нормативні вимоги з фізичної та теоретичної підготовки на КР ІІІ-1

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Теоретична підготовка		
Особливості альпінізму як виду спорту	+	+
Історія альпінізму	+	+
Географія гірських районів світу	+	+
Особливості клімату гірських районів	+	+
Небезпеки в горах і заходи щодо зниження ризику	+	+
Правила альпінізму (правила поведінки в горах)	+	+
Засади долікарської медичної допомоги	+	+
Фізична підготовка (див. табл. 1)		
Підтягування на поперечці, к-сть разів	8	2
Віджимання від підлоги, к-сть разів	15	12
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	8+8	4+4

3.2.2.1. У навчальних групах проводяться заняття з теоретичної, загальнофізичної, спеціальної та технічної підготовки.

3.2.2.2. *Теоретична підготовка* здійснюється у вигляді лекцій та семінарів. Зміст теоретичної підготовки наведений в табл. 9.

Таблиця 9

Заняття з теоретичної підготовки для груп КР ІІІ-2, год.

Тема	Підготовчий період		Основний період	Усього
	Лекції	Самост.	Лекції	
1	2	3	4	5
Фізична культура і спорт в Україні	1	-	-	1
Гірські райони України, СНД і освоєння їх альпіністами	2	-	1	3
Історія альпінізму в Україні	1	1	-	2
Правила сходжень. Правила змагань з альпінізму	1	1	1	3
Чинники ризику при сходженнях і заходи щодо їх зменшення	2	1	2	5
Планування процесу підготовки альпініста	1	-	-	1
Гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена	1	-	-	1
Лікарський контроль і самоконтроль альпініста	1	-	-	1
Профілактика травм під час занять альпінізмом і надання першої долікарської медичної допомоги	2	-	-	2
Транспортування постраждалого підручними засобами	1	-	1	2
Вольова і психологічна підготовка альпініста	1	-	-	1

Продовження табл. 9

1	2	3	4	5
Елементи топографії та орієнтування на місцевості	2	-	-	2
Організація і проведення рятувальних робіт у горах. Зв'язок у горах	1	-	1	2
Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на її організм	2	-	-	2
Географічний огляд високогірного району місця базування	-	-	1	1
Підготовка і проведення сходжень	-	-	2	2
Розгляд занять, походів і сходжень	-	-	8	8
Заліки з теоретичної підготовки	3	-	1	4
Разом ...	22	3	18	43

3.2.2.3. Загальнофізична підготовка здійснюється у формі групових та індивідуальних тренувань. Групові тренування проводяться 2 рази на тиждень по 2 год., індивідуальні - за планом, розробленим тренером спільно зі спортсменом. Метою ЗФП є розвиток фізичних якостей спортсмена до рівня вимог ПП (див. табл. 1). Зміст - розвиток загальної та силової витривалості, сили рук і ніг, координації рухів, гнучкості, вестибулярної стійкості, швидкості реакції.

Загальний обсяг - 280 год.; у тому числі: загальна фізична підготовка - 180 год. (90 год. групових тренувань і 90 год. індивідуальних), спеціальна фізична підготовка - 100 год. (50 год. групових тренувань і 50 год. індивідуальних).

3.2.2.4. Технічна підготовка здійснюється у формі індивідуальних і групових тренувань під керівництвом тренера. Проводиться не рідше 1 разу на тиждень, а також на виїздах і навчально-тренувальних заняттях в основному періоді в горах. Мета - розвиток і вдосконалення умінь до рівня вирішення завдань на етапі ПП-2. Зміст наведений у табл. 10.

Таблиця 10

Практичні заняття з технічної підготовки для груп КР ПП-2, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Засоби та прийоми страхування	4	2	6
Пересування на скелях і страхування	30	12	42
Пересування на снігу і страхування	-	6	6
Пересування на льоду і страхування	-	10	10
Підготування схем походів, опис маршрутів, орієнтири в горах	-	2	2
Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки	10	-	10
Перевірка знань і підготовленості (загальнофізичної та спеціальної)	-	4	4
Разом ...	44	36	80

3.2.2.5. Спеціальна підготовка проводиться у формі практичних занять під керівництвом тренера. Доцільно проводити в похідних умовах. Мета - розвиток і вдосконалення знань та умінь згідно з вимогами ПП-2. Зміст спеціальної підготовки наданий в табл. 11.

Таблиця 11

Заняття зі спеціальної підготовки для груп КР ПП-2, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Топографічна підготовка та орієнтування на місцевості	2	1	3
Надання першої долікарської медичної допомоги	4	2	6
Транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі	-	6	6
Улаштування штучних майданчиків на різних гірських рельєфах для ставлення наметів	-	2	2
Радіозв'язок і сигналізація в горах	-	2	2
Здійснення сходжень (навчально-тренувального та екзаменаційних 2А і 2Б к.с.)	-	40	40
Разом ...	6	53	59

3.2.2.6. Кількість годин, що відводяться на вивчення перелічених вище тем, є мінімально необхідною. На розсуд тренера вона може бути збільшена. Допускається окремі теми занять переносити з підготовчого періоду до основного і навпаки.

3.2.3. Змагання на КР ПП-2

3.2.3.1. Змагання між альпіністами, які готуються до досягнення другого КР, проводяться з метою підвищення активності тих, що навчаються, а також об'єктивної періодичної оцінки умінь кожного, що розвилися в результаті навчального процесу. Рекомендується проводити змагання із ЗФП (біг, підтягування, лазіння по канату тощо), технічної (пересування на скелях і снігу) та спеціальної (орієнтування, туристська техніка) підготовки.

3.2.4. Контроль на КР ПП-2

3.2.4.1. *Поточний контроль* результатів навчання проводиться в ході кожного заняття. Отримані дані використовуються тренером при визначенні індивідуальних завдань.

3.2.4.2. *Періодичний контроль* (з теоретичної, загальнофізичної, технічної та спеціальної підготовленості) проводиться 1 раз на сезон за пройденими на момент перевірки розділами програми навчання ПП-2.

3.2.4.3. *Підсумковий контроль* підготовчого періоду проводиться перед виїздом у гори. До цього часу альпініст додатково до знань і умінь першого КР ПП-1 повинен:

знати:

гірські райони України, СНД, освоєння їх альпіністами;

історію альпінізму в Україні;

правила сходжень і змагань з альпінізму;

чинники ризику під час сходження і заходи щодо його зменшення;

планування процесу підготовки альпініста;
 гігієну, загартування, режим і харчування спортсмена;
 лікарський контроль і самоконтроль альпініста;
 профілактику травм при заняттях альпінізмом і надання першої
 долікарської медичної допомоги;
 транспортування постраждалого підручними засобами;
 вольову і психологічну підготовку альпініста;
 елементи топографії та орієнтування на місцевості;
 організацію та проведення рятувальних робіт у горах;
 зв'язок у горах;
 відомості про будову і функції організму людини, вплив фізичних
 вправ на її організм;
 вміти:
 застосовувати основні засоби і прийоми страхування, орієнтуватися на
 місцевості;
 виконувати найпростіші процедури з надання першої долікарської
 медичної допомоги;
 пересуватися на скелях середньої важкості з організацією страхування;
 здати контрольні нормативи (табл. 12).

Таблиця 12

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної та технічної підготовки
на КР ПП-2

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	8	2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	15	12
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	8+8	4+4
Зав'язати вузли: провідник, вісімка, булінь, стремено, прямий, ткацький, зустрічний, прусик, Бахмана, брамшкотовий (у тому числі одним кінцем)	+	+
Пройти вільним лазінням з верхнім страхуванням скельну трасу 2-3-ї к.с. довжиною 15-20 м	+	+
Піднятися по перилах скельною стінкою крутістю до 70° довжиною 10 м	+	+
Поставити намет, розпалити вогнище	+	+

Результати підсумкового контролю фіксуються у довідці про виконану роботу в підготовчому періоді (перед виїздом у гори) і свідчать про відповідність фактичної підготовленості альпініста до роботи в основному періоді підготовки до повного виконання вимог КР ПП-2.

Довідка (особова картка спортсмена) з характеристикою-рекомендацією тренера вручається кожному альпіністу, який пройшов підсумкове тестування. Ці документи подаються до навчальної частини альпініади (або іншого альпіністського заходу в горах) і тренеру основного періоду підготовки.

3.2.5. Зведений навчальний план підготовки на КР ПП-2 наведений у табл. 13.

Навчальний план підготовки на КР ПП-2 (зведений), год.

Тема заняття	Підготовчий період			Основний період		Усього
	Лекції	Само-стійно	Прак-тика	Лекції	Прак-тика	
1	2	3	4	5	6	7
Фізична культура і спорт в Україні	1	-	-	-	-	1
Гірські райони України, СНД та їх освоєння альпіністами	2	-	-	1	-	3
Історія альпінізму в Україні	1	1	-	-	-	2
Правила сходжень. Правила змагань з альпінізму	1	1	-	1	-	3
Чинники ризику при сходженнях і заходи щодо його зменшення	2	1	-	2	-	5
Планування процесу підготовки альпініста	1	-	-	-	-	1
Гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена	1	-	-	-	-	1
Будова та функції організму людини. Вплив фізичних вправ і високогірних умов на її організм	2	-	-	-	-	2
Лікарський контроль і самоконтроль альпініста	1	-	-	-	-	1
Профілактика травм під час занять альпінізмом і надання першої долікарської медичної допомоги	2	-	4	-	2	8
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	-	-	280	-	-	280
Засоби та прийоми страхування	-	-	4	-	2	6
Організація і проведення рятувальних робіт у горах. Зв'язок у горах	1	-	-	1	2	4
Транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі	1	-	-	1	6	8
Вольова і психологічна підготовка альпініста	1	-	-	-	-	1
Топографічна підготовка та орієнтування на місцевості	2	-	2	-	1	5
Географічний огляд високогірного району місця базування	-	-	-	1	-	1
Підготовка схем походів, описів маршрутів, орієнтири в горах	-	-	-	-	2	2
Підготовка і проведення сходжень	-	-	-	2	-	2
Пересування на скелях і страхування	-	-	30	-	12	42
Пересування на снігу і страхування	-	-	-	-	6	6
Пересування на льоду і страхування	-	-	-	-	10	10

1	2	3	4	5	6	7
Улаштування штучних майданчиків на різних гірських рельєфах для ставлення наметів	-	-	-	-	2	2
Заліки з теоретичної підготовки	3	-	-	1	-	4
Перевірка загальнофізичної підготовленості та знань	-	-	10	-	4	14
Здійснення сходжень (навчально-тренувального та екзаменаційних 1Б, 2А і 2Б к.с.)	-	-	-	-	40	40
Аналіз занять, походів і сходжень	-	-	-	8	-	8
Разом ...	22	3	330	18	89	462

3.2.6. Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР ПП-2 наведений у табл. 14.

3.2.7. Основний програмний матеріал (зміст занять) для груп КР ПП-2

3.2.7.1. *Теоретична підготовка*

1. Фізична культура і спорт в Україні

Стан і завдання фізкультурного руху і спорту в Україні. Організація фізкультури та спорту в Україні.

2. Гірські райони України, СНД та їх освоєння альпіністами

Підготовчий період. Повторення теми 3 КР ПП-1 з більш поглибленим ознайомленням з гірськими районами України і СНД (Кавказ, Памір, Тянь-Шань тощо). Географічне положення, особливості макрорельєфу, клімату, рослинного і тваринного світу Криму і Карпат. Популярні вершини та маршрути вищого рейтингу, історія та особливості їх проходження. Долини, річки, заповідні гори, транспортні комунікації. Заходи з охорони природи.

Основний період. Географічний огляд району базування та альпіністських маршрутів на вершини.

3. Історія альпінізму в Україні

Зародження і розвиток альпінізму в Україні. Найвидатніші досягнення українських альпіністів. Спортсмени, тренери, організатори альпіністського руху в Україні, які зробили суттєвий внесок у розвиток альпінізму в Україні.

4. Правила сходжень. Правила змагань з альпінізму

Підготовчий період. Призначення. Загальні положення. Організація роботи альпіністських заходів. Інформаційна карта. Документація альпіністського заходу. Вимоги до керівників та учасників сходжень. Підготовка сходження. Організація суддівства. Страхування життя.

Основний період. Випуск на навчально-тренувальне і спортивне сходження. Оформлення маршрутної документації. Забезпечення безпеки.

Проведення і залік сходження. Звіт про роботу альпіністського заходу. Протокол змагань.

5. Чинники ризику при сходженнях і заходи щодо його зменшення

Підготовчий період. Життєдіяльність гір. Утворення гірського рельєфу; роль вітру, води та сонячної радіації. Форми гір. Залежність рельєфу від віку

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР ПП-2, год.

Зміст занять	Підготовчий період									Основний період			Усього	
	Осінній етап			Зимовий етап			Весняний етап							
	Місяць													
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретичні заняття	-	2	4	2	-	3	4	4	3	-	18	-	40	
Самопідготовка	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-	3	
Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка	18	19	21	23	24	23	20	16	10	6	-	-	180	
Спеціальна фізична підготовка	12	12	10	-	-	-	14	20	14	18	-	-	100	
Профілактика травм під час занять альпінізмом і надання першої долікарської медичної допомоги	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-	-	6	
Топографічна підготовка та орієнтування на місцевості	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	3	
Засоби та прийоми страхування в альпінізмі	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	6	
Транспортування постраждалого подручними засобами на гірському рельєфі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6	
Пересування на скелях і страхування	-	-	-	-	-	-	10	10	10	12	-	-	42	
8. Вивчення техніки та практика альпінізму, підготовка схем походів, описів маршрутів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11	-	22	
Перевірка загальнофізичної підготовленості та знань	-	2	-	-	-	2	-	-	6	4	-	-	14	
10. Здійснення сходжень	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	40	
Разом ...	30	35	36	25	24	28	53	53	47	62	69	-	462	

гір і клімату. Скельні породи, їх руйнування. Каменепади. Лавини. Зсуви. Льодовики, їх рух. Сніжно-фірновий рельєф. Макро- і мікрорельєф, їх елементи на скельних маршрутах. Рельєф як чинник ризику і заходи щодо його зниження під час занять альпінізмом. Небезпеки, пов'язані з рельєфом місцевості, станом схилів і різноманітними метеорологічними умовами. Небезпеки, які пов'язані з неправильними діями і недоліками у підготовці та спорядженні альпіністів. Заходи щодо їх зменшення. Самострахування і страхування на різних гірських рельєфах. Особливості динамічного страхування на різних гірських рельєфах.

Основний період. Особливості району сходжень, пов'язані з чинниками ризику при сходженнях. Небезпеки, пов'язані з особливостями метеорологічних умов у цьому районі. Нещасні випадки, їх об'єктивні та суб'єктивні причини. Заходи зменшення ризику під час сходжень.

6. Планування процесу підготовка альпініста

Роль і значення планування. Періоди та етапи цілорічної підготовки. Періоди підготовки - перехідний, підготовчий, основний. Загальний індивідуальний план підготовки з контрольними точками. Детальний поетапний план підготовки з контрольованими результатами. Контроль виконання плану і нормативів з теоретичної, фізичної, технічної та спеціальної підготовки.

7. Гігієна, загартування, режим і харчування альпініста

Поняття про гігієну, загартування, режим і харчування альпініста. Гігієна фізичних вправ. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку і занять спортом. Особиста гігієна. Гігієна одягу, взуття та ін. Суть загартування. Загартування сонцем, водою і повітрям. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін, енергетичні витрати спортсмена при різноманітних фізичних навантаженнях та їх відновлення.

8. Будова та функції організму людини. Вплив фізичних вправ і високогірних умов на її організм

Будова та функції організму людини (органи і системи). Кістково-зв'язковий апарат. М'язи. Внутрішні органи. Кровоносна система. Серце і судини. Органи травлення і обмін речовин. Нервова система.

Вплив різноманітних фізичних вправ на зміцнення здоров'я, працездатність тощо. Постановка дихання в процесі занять кросами, лижними перегонами, альпінізмом. Удосконалення функцій органів дихання та кровообігу під впливом занять спортом.

Акліматизація до високогірних умов. Вплив фізичної підготовки на скорочення часу акліматизації.

9. Лікарський контроль і самоконтроль альпініста

Значення контролю. Об'єктивні дані: вага, динамометрія, спірометрія. Порядок здійснення лікарського контролю. Показання і протипоказання до занять альпінізмом. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій. Спортивна форма, втома і перевтомленість. Заходи попередження перевтомлення. Щоденник самоконтролю.

10. Профілактика травм під час занять альпінізмом і надання першої долікарської медичної допомоги

Поняття про травму. Діагностика травм і захворювань. Особливості спортивного травматизму. Причини травм та їх попередження. Рани та їх різновиди. Обробка ран. Накладання первинних пов'язок. Розтяги, вивихи. Переломи. Простудні захворювання. Прийоми надання першої долікарської допомоги. Аптечка та її використання на заняттях і під час сходжень. Правила особистої гігієни. Допомога при застудах, харчових отруєннях, потерстостях, термотравмах, перевтомленні, переохолодженні.

11. Транспортування постраждалого підручними засобами

Найпростіші підручні засоби для транспортування постраждалого: однією людиною - на собі через плече, на спині, на рюкзаку з палицею (льодорубом), у рюкзаку з підпоротими боковинами, на мотузці за спиною; удвох (різноманітні варіанти). В'язання нош. Рекомендації з перенесення постраждалого на ношах.

12. Вольова і психологічна підготовка альпініста

Значення розвитку вольових якостей для підвищення спортивної майстерності та досягнення мети. Основні методи розвитку вольових якостей у процесі навчання і тренування. Роль і значення психіки спортсмена під час занять і участі у сходженнях. Подолання труднощів, що виникають при великих навантаженнях. Необхідність стримування негативних емоцій. Стисла характеристика методів психологічної підготовки. Взаємозв'язок технічної, тактичної, вольової та психологічної підготовки альпініста.

13. Елементи топографії та орієнтування на місцевості

Поглиблене вивчення теми з КР ПП-1. Повторення засад топографії. Користування картою гірської місцевості. Орієнтування на місцевості по карті та кроках. Складання схеми (крокі) маршрутів на підставі вивчення карт і фотографій з позначкою орієнтирів і графіка руху.

14. Організація і проведення рятувальних робіт у горах. Зв'язок у горах

Підстава для організації рятувальних робіт у горах. Проведення рятувальних робіт силами штатної рятувальної служби. Проведення рятувальних робіт особовим складом альпіністського заходу (або із залученням декількох альпіністських заходів): організація і керівництво, порядок комплектування і виходів пошукових груп і транспортувальних загонів, тактичний план проведення рятувальних робіт, обов'язки та дисципліна учасників. Проведення рятувальних робіт силами групи альпіністів, в якій знаходиться постраждалий. Завершення робіт. Розгляд організації проведення робіт. Оцінка дій альпіністів, які брали участь у рятувальних роботах.

Завдання, особливості та значення зв'язку в горах. Засоби зв'язку: зорові (ракети, ліхтарі, прапорці тощо), звукові (голосом, пострілом тощо), радіо, пошта, телеграф, телефон. Час зв'язку. Дублювання зв'язку залежно від створених (виниклих) умов. Прийняті в альпінізмі сигнали лиха і відповідей на них. Обов'язки альпіністів, які прийняли сигнали лиха.

15. Географічний огляд високогірного району місця базування

Проводиться в основному періоді. Місце проведення - кругогляд. Адміністративне і географічне розташування базового табору. Найголовніші хребти, гірські вузли, долини, ріки і льодовики району. Основні вершини та перевали (висоти, підходи, маршрути та їх класифікація). Межа снігової лінії.

Кліматичні особливості району. Основний вид рослинності, тваринний світ. Структура скельних порід, характерних для району. Основні відомості про альпіністську історію району.

16. Підготовка і проведення сходжень

Проводиться в основному періоді. Основні визначення і категорії тактики. Особливості тактики скельних сходжень. Підготовленість групи та інші чинники. Тактичні схеми сходжень 2-ї к.с. Тактичний план.

Ознайомлення учасників з маршрутами походів і сходжень з використанням карт і схем. Характеристика шляхів руху, розрахунок часу на маршрутах, перешкоди та засоби їх подолання. Визначення інвентарю і спорядження, потрібних для подолання перешкод на маршруті та забезпечення безпеки. Підбір бівуачного спорядження і продуктів харчування. Розрахунок потрібної кількості продуктів харчування і розподіл її по днях. Порядок оформлення відповідних документів. Роль медичного огляду перед виходом у високогірну зону. Розподіл вантажу між учасниками походу або сходження.

17. Розгляд занять, походів і сходжень

Проводиться в основному періоді. Розгляду підлягає кожне заняття, кожний похід або сходження. Відзначаються повноцінність (ефективність) проведеного заходу, умови проведення, активність і дисципліна учасників. Розглядаються успіхи і недоліки у навчанні, помилки у виконанні технічних прийомів, визначаються методи виправлення помилок, що припускаються. Аналізується діяльність у поході або сходженні, колективно обговорюються випадки порушення встановлених правил і дисципліни. Оцінюються досягнення учасника заняття або виходу у високогірну зону. Складається протокол розгляду.

18. Заліки з теоретичної підготовки

Проводяться шляхом співбесіди по завершенні підготовчого і основного періодів навчання за темами, пройденими в цих періодах.

3.2.7.2. Технічна підготовка

1. Засоби та прийоми самострахування і страхування

Підготовчий період. Призначення, засоби та способи організації самострахування і страхування на скелях. Використання елементів мікрорельєфу, закладок, гаків, локальних петель. Організація баз страхування. Блокування гаків і закладок. Взаємне страхування у зв'язці. Робота з мотузкою.

Основний період. Удосконалення прийомів поведження з мотузкою, організації самострахування, страхування. Особливості динамічного страхування на різних гірських рельєфах. Схеми взаємодії зв'язок на маршруті.

2. Пересування на скелях і страхування

Підготовчий період. Удосконалення прийомів лазіння і страхування на скелях середнього і вище середнього ступеня складності в альпіністських черевиках і скельних туфлях. Використання "вісімки", інших гальмівних пристроїв для страхування. Пояснення принципу роботи зв'язки на скельному рельєфі. Особливості застосування спорядження при організації проміжного страхування і баз. Команди. Темп руху зв'язок, взаємодопомога.

Відпрацювання взаємодії партнерів під час руху в зв'язках при підйомі та спуску. Робота з мотузкою.

Основний період. Відновлення та удосконалення навичок пересування і страхування на скелях. Пересування вертикальними й похилими перилами. Відпрацювання різних прийомів лазіння. Схеми взаємодії зв'язок, що застосовуються при сходженнях груп на маршрутах 2-3-ї к.с. Відпрацювання взаємодії зв'язок.

3. Пересування на снігу і страхування

Чинники ризику під час пересування на снігу і засоби безпеки. Прийоми пересування на схилах різної крутості та щільності снігу. Витоптування сходинок на підйомі, при траверсі та спуску. Пересування в три такти. Використання льодорубу. Спуск глісуванням. Самозатримання в різних випадках. Організація самострахування і страхування. Рух у зв'язках. Організація взаємного страхування. Взаємодія зв'язок на снігу. Підйом і спуск “зв'язка по зв'язці”. Перила на снігу. Спуск останнього в групі. Особливості забезпечення безпеки при пересуванні на закритому льодовику. Аварійна система для самостійного вилазу з тріщини. Підйом постраждалого з тріщини.

4. Пересування на льоду і страхування

Особливості льодових маршрутів. Спорядження, що застосовується під час пересування та страхування на льоду. Альпіністські “кішки”: типи, конструкція, порядок застосування, зберігання. Льодові гаки, їх характеристика й особливості застосування. Льодоруб: використання під час руху на льоду і снігу та при самозатриманні. Пересування на льодових ділянках різної крутості та щільності льоду без “кішок” і в “кішках”. Вирубуння сходинок, льодових стовпчиків і вушок. Пересування у зв'язках на льоду і страхування при підйомі та спуску групи. Самозатримання.

5. Підготовка схем походів, описів маршрутів, орієнтири в горах

Маршрутна документація і вимоги до неї. Підготовка картосхем і описів маршрутів, а також схем окремих ділянок шляху. Робота з картосхемою на місцевості. Визначення точки свого знаходження на карті та відповідності орієнтирів місцевості зображенням їх на картосхемі. Нанесення на картосхему опорних орієнтирів (хребтів, відрогів, річок, струмків, гребенів морен і т.д.). Визначення відстані, висоти та крутості схилів у горах. Складання крокі маршруту походу і сходження.

6. Перевірка знань і підготовленості

Проводиться в основному періоді. Загальнофізична підготовленість після прибуття в гори має відповідати контрольним нормативам (див. табл.1). Спеціальна підготовленість перевіряється в процесі навчально-тренувальних занять і в походах на місцевості (оцінюються навички похідного життя, уміння орієнтуватися на маршруті, складати й оформляти маршрутну документацію, знання основних прийомів пересування і страхування на скелях, пересування у зв'язках і поводження з мотузкою, уміння надавати першу долікарську медичну допомогу і організувати транспортування постраждалого).

3.2.7.3. Спеціальна підготовка

1. Топографічна підготовка та орієнтування на місцевості

Підготовчий період. Підготовка карти до виходу на місцевість. Зберігання карти та користування нею на місцевості. Робота з картою: орієнтація, визначення масштабу, вимір відстаней, оцінка рельєфу. Визначення за картою місця свого знаходження по зарубках, деталях рельєфу. Вимір азимута компасом. Рух за азимутом. Складання крокі маршруту і графіка руху.

Основний період. Особливості орієнтування в горах. Розпізнавання камене-, селене- та лавинонебезпечних ділянок. Зображення рельєфу на схемах УІАА.

2. Надання першої долікарської медичної допомоги

Підготовчий період. Правила діагностики найпростіших травм. Правила накладання джгута, шин і стискувальних пов'язок. Порядок надання першої допомоги при травмах. Протишокові заходи. Використання аптечки при різноманітних захворюваннях і найпростіших травмах, відпрацювання прийомів накладання пов'язок, шин, проведення штучного дихання.

Основний період. Закріплення знань і умінь, отриманих раніше. Удосконалення умінь розпізнавати травми, накладати джгут, пов'язки, шини, користуватися аптечкою; протишокові заходи. Гірська хвороба: профілактика і перша допомога. Снігова сліпота: профілактика і перша допомога.

3. Транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі

Удосконалення раніш вивчених прийомів і засобів підготовки до транспортування постраждалого та транспортування його найпростішими підручними засобами: однією людиною - на собі через плече, на спині, на рюкзаку з палицею (льодорубом), у рюкзаку з підпоротими боковинами, на мотузці за спиною; вдвох (різноманітні варіанти) на нескладному рельєфі. Вивчення прийомів в'язання нош з мотузок (нош-плетінок, нош-кошиків) і перенесення постраждалого в них за допомогою жердин. В'язання нош з жердин, нош-волокуш і перенесення на них постраждалого на трав'янистих схилах, осипах тощо. Рекомендації щодо перенесення постраждалого на ношах. Показ спуску нош з постраждалим на складному скельному рельєфі (скельна ділянка зі схилом) із супровідником.

4. Облаштування штучних майданчиків на різноманітних гірських рельєфах для ставлення наметів

Вибір місця для облаштування бівуаку. Оцінка безпеки. Обладнання бівуаку в гірсько-лісовій зоні, на морені, скельному схилі. Спорудження майданчика. Організація страхування. Ставлення намету. Закріплення намету. Спорудження вітрозахисних стінок. Внутрішній благоустрій намету. Зберігання спорядження і продуктів харчування. Приготування їжі (обладнання вогнища, порядок експлуатації альпіністського примуса та ін.). Екологія бівуаку. Особливості організації бівуаку на скельному, льодовому і сніговому рельєфах. Підвішування намету на скелях. Вирубівання майданчика на льоду. Ознаки лавинонебезпеки схилу. Вибір місця для бівуаку і спорудження майданчика на сніговому схилі. Вітрозахисна стінка зі снігу. Снігова хатина "іглу". Снігова печера. Екологія бівуаку на снігу.

5. Радіозв'язок і сигналізація в горах

Завдання, особливості та значення радіозв'язку в горах. Засоби зв'язку, що застосовуються в альпінізмі. Особливості поширення радіохвиль УКХ- і КХ-діапазону. Порядок радіообміну. Прийняті в альпінізмі сигнали лиха і відповіді на них. Обов'язки альпіністів, які прийняли сигнали лиха.

6. Здійснення сходжень

Підготовка альпініста до сходження: вивчення маршруту; вибір тактики; підбір продуктів, страхувального і бівуачного спорядження, палива і води. Перевірка і підгонка особистого і групового спорядження. Укладання рюкзака. Режим відпочинку і харчування перед виходом на маршрут і в поході.

Сходження (навчально-тренувальні та екзаменаційні) обираються так, щоб вони містили різні форми гірського рельєфу і перешкоди, на яких можна було б продовжувати засвоєння прийомів техніки пересування і страхування в комплексі для набуття відповідних умінь і навичок, у тому числі навичок орієнтування в горах, вибору безпечного шляху, що відповідає плану й опису маршруту, обладнання бівуаку у високогір'ї тощо. Маршрути на вершини обираються різного характеру (скельні, сніжно-льодові та комбіновані). Усі сходження ретельно розглядаються, аналізуються.

3.3. Методичні рекомендації з підготовки на кваліфікаційних рівнях ПП

3.3.1. Програма початкової підготовки на КР ПП-1 в альпінізмі призначена для засвоєння альпіністами-початківцями комплексу знань та умінь, потрібних для успішного і безаварійного проходження високогірних трас і здійснення першого сходження на маршруті 1Б к.с. - найменш важкого в альпіністській класифікації. Засвоєння програми повинно вестися в групах початкової підготовки під керівництвом інструктора альпінізму за календарним планом, що ґрунтується на даній програмі підготовки. Навчальний план, наданий у програмі, розрахований на 20-денний збір у горах. Припускається при плануванні підготовки частину тем занять перенести та опрацювати в підготовчому періоді, зосередившись в основному на засвоєнні тем з практики. Проте з урахуванням результатів вхідного контролю в горах накреслені на основний період плани можуть бути скориговані. Ці плани можуть бути скориговані також з урахуванням специфіки району проведення збору.

При складанні календарного плану на основний період рекомендується передбачати таке завантаження робочого дня: 6 академ. год. практичних занять до обіду і 2-3 год. занять після обіду, а також 2 дні відпочинку (приблизно на 7-й та 14-й дні зборів). У дні відпочинку можна планувати 2-3 год. занять. Час підходів до місця практичних занять і повернень після занять можна включати до навчальних годин деяких тем. Наприклад, при підході до місця скельних занять можна частково відпрацювати тему "Техніка пересування на трав'янистих схилах, крутих стежках та осипах", а при поверненні - "Транспортування постраждалого підручними засобами".

Вихід до високогірної зони рекомендується планувати на 6-7-й день після прибуття в гори, щоб забезпечити достатню адаптацію спортсменів до

висоти.

Працювати на рельєфі доцільно спареними групами, щоб один інструктор перевіряв роботу зверху, а інший - знизу. Розгляд проводити спільно. При вивченні прийомів неприпустимі умовності.

Припускається переформування груп за результатами перевірки на практиці.

Кожний навчальний цикл підготовки має забезпечувати завершене засвоєння певних знань, прийомів, правил і головне - забезпечувати безпеку. Особливу увагу приділяти знанням особливостей і небезпек гір.

3.3.2. Програма початкової підготовки на КР ПП-2 в альпінізмі призначена для розвитку у альпіністів, які пройшли початкову підготовку на рівні ПП-1, комплексу знань і умінь до рівня, необхідного для успішного і безаварійного проходження високогірних трас і здійснення сходжень на складних маршрутах - на початку 2А к.с., а потім 2Б к.с. Засвоєння програми має вестися в групах значківців під керівництвом інструктора альпінізму за календарним планом, що ґрунтується на даній програмі підготовки. Навчальний план, наданий у програмі, розрахований на 20-денний збір у горах. Припускається при плануванні підготовки частину тем занять перенести й відпрацювати в підготовчому періоді, зосередившись в основному на засвоєнні тем занять з практики.

Методичні рекомендації для підготовки на рівні ПП-1 повністю мають враховуватися і для підготовки на рівні ПП-2. Проте на цьому рівні більше уваги слід приділяти диференціації підходу до підготовки учасників.

За результатами вхідного контролю в горах значківці, які мають відмінну початкову підготовку і здійснили під час зимових або весняних альпініад сходження 1-2-ї к.с. та мають позитивну характеристику-рекомендацію інструктора, можуть бути об'єднані в групи, що працюють за більш інтенсивною програмою, за планом з елементами навчальної програми спортивної підготовки. Припускається частину занять з роботи у зв'язках на скельному, льодовому і сніговому рельєфах переносити до високогірної зони і проводити під час походів і тренувального сходження.

Необхідними умовами забезпечення безпеки є не лише правильна організація і методика навчання, але й особистий приклад інструктора.

4. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА

Спортивна підготовка - комплекс теоретичних і практичних занять у підготовчому та основному періодах, спрямованих на розвиток знань, удосконалення умінь і набуття навичок, що відповідають третьому і четвертому кваліфікаційним рівням і достатніх для здійснення альпіністом безаварійних сходжень відповідно 3А і 3Б к.с. Це етап удосконалення цілісних спортивних навичок шляхом усунення зайвих рухів і багаторазового повторення кожного руху до набуття автоматизму (навичок). Вік горосходжувача - не молодше 18 років.

4.1. Третій кваліфікаційний рівень (КР СП-1)

Кваліфікаційний рівень СП-1 є нижчим рівнем спортивної підготовки альпініста і свідчить про його готовність до здійснення будь-яких сходжень 3А к.с. (під керівництвом інструктора або в спортивній групі відповідно до правил сходжень). Для здійснення першого (контрольного) сходження мають бути дотримані умови, наведені у вступній частині “Загальна характеристика підготовки. Рівні кваліфікації” розділу 1 програми. Після здійснення контрольного сходження 3А к.с., за позитивної атестації, вважається, що альпініст одержав достатню підготовку для безаварійних сходжень від 1Б до 3А к.с. і подальшого підвищення альпіністської кваліфікації до рівня СП-2.

Після досягнення третього КР СП-1 додатково до знань, умінь і досвіду, набутих на рівнях ПП, альпініст повинен:

знати:

альпінізм у системі фізичної культури і спорту в Україні, історію альпінізму в Україні, його сучасний стан;

організацію і проведення сходжень, правила сходжень, змагань, класифікації маршрутів;

засади тактики спортивних сходжень, порядок складання тактичних планів та оформлення маршрутної документації;

засади тактики сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах;

альпіністську характеристику гірських районів, в яких проходили попередні рівні підготовки;

альпіністську характеристику гірського району, в якому передбачається проводити сходження 3-ї к.с.;

основні фізичні якості альпініста, шляхи їх розвитку, організацію і планування спортивного тренування;

заходи забезпечення безпеки при проходженні скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутів, а для сходжень взимку - в зимових умовах;

засади динамічного страхування на скелях, на сніжно-льодовому рельєфі;

правила радіообміну і сигналізації в горах;

засади метеорології в горах;

заходи з охорони навколишнього середовища в горах;

організацію і проведення сходжень 2-3-ї к.с.

уміти:

оцінити труднощі й небезпеки маршруту 2Б к.с.;

готуватися до сходжень 2-3-ї к.с., у тому числі складати тактичні плани сходжень на вершини 2-3-ї к.с., застосовуючи схеми та символи UIAA, та оформляти маршрутну документацію;

пересуватися на скелях середньої складності з верхнім страхуванням, по перилах з перестьобуванням та у зв'язці;

долати з нижнім страхуванням ділянки скель 4-ї к.с.;

пересуватися впевнено і надійно першим на скелях 3-ї к.с. у зв'язці;

організовувати взаємодію зв'язок на підйомі та спуску, пункти та бази страхування на скелях, забивати гаки;

організувати різноманітні види спуску по мотузці;
здійснювати динамічне страхування партнера на крутих скелях;
долати різноманітні снігові схили у зв'язці, організувати страхування, здійснювати самозатримання на снігу при зриві;
долати різні форми льодового рельєфу в зв'язці, організувати страхування, перила, підйом групи схилом та її спуск;
проводити маршрутну зйомку місцевості;
надавати долікарську медичну допомогу постраждалому;
організувати транспортування постраждалого на скелях;
організувати підйом постраждалого з льодовикової тріщини;
здійснити сходження 2А, 2Б і 3А к.с.

4.1.1. Відбір на рівні СП-1

4.1.1.1. Відбір до груп спортсменів, що готуються до досягнення третього КР СП-1, проводиться тренерами (інструкторами альпінізму), яким доручено вести відповідну підготовку.

Критерії відбору:

позитивний висновок тренера, який здійснював підготовку на КР ПП-2;
вік кандидата у навчально-тренувальну групу - не менше 16 років;
медична довідка про допуск до занять альпінізмом;
наявність паспорта громадянина України;
рекомендація альпіністської секції (клуба).

Порядок відбору: вивчення наданих документів, результати тестування фізичної підготовленості за нормативами рівня ПП-2, технічної та спеціальної підготовленості за нормативами рівнів ПП-1 і ПП-2, а також результати тестування у формі співбесіди з теоретичної підготовки за нормативами рівнів ПП-1 і ПП-2 (табл. 15). Визначальними є результати тестування з фізичної та технічної підготовки.

Таблиця 15

Тестові показники відбору на рівні СП-1

Контрольна справа	Чоловіки	Жінки
<u>Теоретична підготовка</u>		
Засоби безпеки при заняттях альпінізмом	+	+
Засади орієнтування в горах	+	+
Порядок оформлення маршрутної документації	+	+
Схеми крокі походу і маршруту за системою UIAA	+	+
Правила надання долікарської медичної допомоги	+	+
Організація і проведення сходжень 1-2-ї к.с.	+	+
Форми гірського рельєфу та їх утворення	+	+
Загальні поняття про тактику	+	+
Заходи з охорони навколишнього середовища в горах	+	+
<u>Фізична підготовка (див. табл. 1)</u>		
Підтягування на поперечці, к-сть разів	8	2
Віджимання від підлоги, к-сть разів	15	12
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	8+8	4+4
Нахили корпусу назад сидячи на лаві, к-сть разів	35	25
Проходження колоди з опущеними руками і поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/поворотів	1/1	1/1

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
<u>Технічна підготовка</u>		
Впевнено і надійно пересуватися на скельному рельєфі 1-2-ї к.с. (з ділянками 3-ї к.с.) у зв'язках	+	+
Пройти лазінням з верхнім страхуванням маршрут 3-4-ї к.с. - 15 м	+	+
Організовувати самострахування, використовуючи виступи, гаки й закладки	+	+
Організовувати перила і використовувати їх для пересування	+	+
Піднятися перилами на стінку висотою 20 м крутістю 70°	+	+
Організовувати базу страхування і динамічне страхування партнера	+	+
Пересуватися на крутих снігових схилах, організовувати самострахування, страхування та затримання партнера на снігу	+	+
Проводити самозатримання на снігу і на льоду, забезпечувати страхування і безпеку, пересуватися в "кішках" на льоду	+	+
Пересуватися у зв'язках на закритому льодовику, застосовувати прийоми підйому постраждалого з льодовикової тріщини	+	+
<u>Спеціальна підготовка</u>		
Визначати характер травм та організовувати найпростіше транспортування постраждалого	+	+
Розвести примус(бензиновий, газовий), працювати з ним	+	+

4.1.2. Підготовка до досягнення КР СП-1

4.1.2.1. У навчальних групах проводяться заняття з теоретичної, загальнофізичної, спеціальної та технічної підготовки.

4.1.2.2. *Теоретична підготовка* здійснюється у вигляді лекцій та семінарів. Зміст теоретичної підготовки наведений в табл. 16.

4.1.2.3. *Загальнофізична підготовка* здійснюється у формі групових та індивідуальних тренувань. Групові тренування проводяться 2 рази на тиждень по 2 год., індивідуальні - за планом, розробленим тренером спільно зі спортсменом. Метою ЗФП є розвиток фізичних якостей спортсмена до рівня вимог СП (див. табл. 1). Зміст - розвиток загальної та силової витривалості, сили рук і ніг, координації рухів, гнучкості, вестибулярної стійкості, швидкості реакції.

Загальний обсяг - 280 год.; у тому числі: загальна фізична підготовка - 180 год. (90 год. групових тренувань і 90 год. індивідуальних), спеціальна фізична - 100 год. (50 год. групових тренувань і 50 год. індивідуальних).

4.1.2.4. *Технічна підготовка* здійснюється у формі сходжень, а також групових тренувань під керівництвом тренера. Тренування проводяться не рідше 1 разу на тиждень, а також на виїздах і навчально-тренувальних заняттях в основному періоді підготовки в горах. Тривалість тренувань і занять залежить від теми занять. Метою технічної підготовки є розвиток умінь і набуття навичок, що відповідають рівню вирішення завдань на етапі СП-1 (табл. 17).

Заняття з теоретичної підготовки для груп КР СП-1, год.

Тема	Підготовчий період		Основний період	Усього
	Лекції	Само-стійно	Лекції	
Альпінізм у системі фізичної культури і спорту в Україні	1	-	-	1
Гірські райони України, СНД, світу та їх освоєння альпіністами	2	2	1	5
Альпіністський огляд району базування, історія його освоєння альпіністами	-	-	1	1
Правила сходжень. Правила змагань з альпінізму	2	2	2	6
Фізичні якості альпініста, засоби їх розвитку	2	-	-	2
Організація і планування спортивної підготовки кваліфікованих альпіністів	2	-	-	2
Засади спортивної психології, психологічна підготовка альпіністів	2	-	-	2
Заходи безпеки при заняттях альпінізмом	-	-	2	2
Надання першої долікарської допомоги при важких випадках травм і захворювань. Транспортування постраждалого	2	-	2	4
Небезпеки на скельних маршрутах і запобіжні заходи	2	-	-	2
Аналіз нещасних випадків з альпіністами в районі базування	-	-	2	2
Організація і проведення рятувальних робіт у горах	-	-	2	2
Засади тактики сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах	4	4	2	10
Організація сходжень на комбінованих маршрутах і в зимових умовах	2	-	-	2
Особливості організації динамічного страхування на сніжно-льодовому рельєфі	2	-	-	2
Вирішення ситуаційних завдань з тактики проведення сходжень на різних маршрутах	8	6	-	14
Засади метеорології в горах	4	4	-	8
Засади гляціології. Безпека на сніжно-льодових маршрутах і при зимових сходженнях	2	-	-	2
Засади радіозв'язку в горах	-	-	1	1
Залік за темою "Правила альпінізму"	-	-	2	2
Консультації стосовно маршрутів	-	-	2	2
Розгляди занять і сходжень	-	-	2	2
Разом ...	37	18	21	76

Практичні заняття з технічної підготовки для груп КР СП-1, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Удосконалення прийомів самострахування і страхування на скелях. Робота на страхувальному стенді. Динамічне страхування	6	6	12
Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях	60	12	72
Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу	-	8	8
Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду	10	10	20
Підготовка схем походів, описів маршрутів, орієнтири в горах	-	2	2
Виконання контрольних нормативів із загальнофізичної підготовки	12	-	12
Перевірка знань і підготовленості (загальнофізичної та спеціальної)	-	4	4
Разом ...	88	42	130

4.1.2.5. *Спеціальна підготовка* проводиться в підготовчому та основному періодах у формі практичних занять під керівництвом тренера. Практичні заняття зі спеціальної підготовки доцільно проводити в польових умовах (на виїздах на природу). Мета - розвиток знань і умінь, що відповідають вимогам СП-1. Зміст спеціальної підготовки наведений в табл.18.

4.1.2.6. Кількість годин, що відводяться на вивчення перелічених тем, є мінімально необхідною. На розсуд тренера вона може бути збільшена. Припускається окремі теми занять переносити з підготовчого періоду до основного і навпаки.

4.1.3. Змагання на КР СП-1

4.1.3.1. Змагання між альпіністами, які готуються до досягнення третього кваліфікаційного рівня, проводяться з метою підвищення їх активності та об'єктивної оцінки умінь, що розвинулися в результаті навчального процесу. Рекомендується проводити змагання із загальнофізичної (біг, підтягування, віджимання, лазіння по канату тощо), технічної (техніка пересування на скелях і снігу) і спеціальної (орієнтування, рятувальні роботи тощо) підготовки.

4.1.4. Контроль на КР СП-1

4.1.4.1. *Поточний контроль* результатів навчання проводиться тренером у ході кожного заняття. Його результати враховуються при визначенні індивідуальних завдань.

4.1.4.2. *Періодичний контроль* охоплює теоретичну, загальнофізичну, технічну і спеціальну підготовку. Рекомендується проводити не рідше 1 разу на квартал за вивченими на момент перевірки розділами програми.

Заняття зі спеціальної підготовки для груп КР СП-1, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього го
Орієнтування на місцевості	4	-	4
Організація бівуаку в горах:			10
у гірсько-лісовій зоні, на снігу і льоду	2	-	
на скельному маршруті	-	4	
на снігу і льоду	-	4	
Надання першої долікарської допомоги в горах (теорія і практика) при:			18
захворюваннях	4	2	
травмах (практика)	4	4	
складних випадках травм і захворювань	-	4	
Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі:			24
пересіченому	-	6	
вертикальному	-	6	
сніжно-льодовому	-	6	
силами малої групи	-	6	
Радіозв'язок і сигналізація в горах (теорія і практика)	2	2	4
Здійснення сходжень (навчально-тренувальних та екзаменаційного 2А, 2Б і 3А к.с.)	-	50	50
Разом ...	16	94	110

4.1.4.3. Підсумковий контроль проводиться після завершення підготовчого періоду (перед виїздом у гори). До цього часу альпініст повинен показати наявність знань і умінь, що відповідають КР ПП-2, а також:

знати:

правила змагань, класифікації маршрутів, організацію та проведення сходжень;

альпіністську характеристику гірських районів, в яких проходили попередні рівні підготовки;

альпіністську характеристику гірського району, в якому передбачається проводити сходження 3-ї к.с.;

основні фізичні якості альпініста, засоби їх розвитку, організацію та планування спортивного тренування;

заходи забезпечення безпеки при проходженні скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутів, а для сходжень взимку - у зимових умовах;

правила радіообміну і сигналізації в горах;

заходи з охорони навколишнього середовища;

стисло історію розвитку альпінізму та його стан в Україні;

засади динамічного страхування;

засади тактики спортивних сходжень, порядок складання тактичних планів і оформлення маршрутної документації;

організацію та проведення сходжень 2- 3-ї к.с.;

засади тактики сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах;

уміти:

оцінити труднощі та небезпеки маршруту 2Б к.с.;

пересуватися на скелях середньої складності з верхнім страхуванням, по перилах з перестьобуванням та у зв'язці;

долати з нижнім страхуванням ділянки скель 4-ї к.с.;

пересуватися впевнено і надійно першим у зв'язці на скелях 3-ї к.с.;

організувати взаємодію зв'язок на підйомі та спуску, пункти й бази страхування на скелях;

здійснювати динамічне страхування партнера на крутих скелях;

організувати різноманітні види спуску по мотузці;

долати різні снігові схили у зв'язці, організувати страхування, здійснювати самозатримання на снігу при зриві;

долати різні форми льодового рельєфу у зв'язці, організувати страхування, перила, підйом групи та її спуск;

проводити маршрутну зйомку місцевості;

надавати долікарську медичну допомогу постраждалому;

організувати транспортування постраждалого на скелях;

організувати підйом постраждалого з льодовикової тріщини;

готуватися до сходжень 2-3-ї к.с.;

здати контрольні нормативи (табл. 19).

Таблиця 19

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної та технічної підготовки на КР СП-1

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	10	3
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	20	15
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	10+10	6+6
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	70	-
Проходження колоди з опущеними руками і поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/поворотів	2/2	2/2
Крос на пересіченій місцевості (чоловіки - 5000 м; жінки - 2000 м), хв.	21,0	8,5
Пройти вільним лазінням з верхнім страхуванням скельну трасу 3-4-ї к.с. довжиною 15-20 м	+	+
Піднятися по перилах скельною стінкою крутістю до 75° довжиною 15 м	+	+
Поставити намет, розпалити вогнище	+	+

Результати підсумкового контролю фіксуються в довідці про виконану роботу в *підготовчому періоді* (перед виїздом у гори) і свідчать про відповідність фактичної підготовленості альпініста до роботи в *основному періоді* підготовки до повного виконання умов КР СП-1.

Довідка (особова картка спортсмена) з характеристикою-рекомендацією тренера вручається альпіністу, який пройшов підсумкове тестування. Ці

документи подаються до навчальної частини альпініади (або іншого альпіністського заходу в горах) і тренеру основного періоду підготовки.

4.1.5. Зведений навчальний план підготовки на кваліфікаційному рівні СП-1 наведений у табл. 20.

4.1.6. Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СП-1 наведений у табл. 21.

4.1.7. Основний програмний матеріал (зміст занять) для груп КР СП-1

4.1.7.1. *Теоретична підготовка*

1. Альпінізм у системі фізичної культури та спорту в Україні

Проводиться в підготовчому періоді. Особливості альпінізму. Альпінізм як система знань, умінь і навичок, що дозволяють людині успішно і безпечно жити й працювати в умовах високогір'я. Напрямки в альпінізмі: навчальний, спортивний та прикладний. Суть альпінізму як спорту і фізичної культури. Організаційні об'єднання альпіністів: секції, клуби, федерації. Взаємодія об'єднань альпіністів із державними структурами - Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту України, Комітетом з фізичного виховання та спорту тощо, а також з регіональними спортивними управліннями. Федерація альпінізму і скелелазіння України: її цілі, завдання, структура, робота. Суб'єкти Федерації: цілі, завдання, структура і робота. Організація та проведення змагань з альпінізму та інших альпіністських заходів.

2. Гірські райони України, СНД, світу та освоєння їх альпіністами

Проводиться в підготовчому періоді. Повторення цієї теми рівня ПП-2 з більш поглибленим ознайомленням із гірськими районами України (Карпати, Крим) і СНД (Кавказ, Памір, Тянь-Шань, Алтай та ін.). Географічне положення, особливості макрорельєфу, клімату, рослинного і тваринного світу. Популярні вершини та маршрути вищого рейтингу, історія та особливості проходження маршрутів. Долини, річки, заповідні гори, транспортні комунікації. Заходи з охорони природи.

Гори закордонної Європи, Азії, Північної та Південної Америки, Африки, Австралії та Океанії, Антарктиди. Географічне положення, особливості макрорельєфу, клімату, популярні вершини й маршрути. Історія їх освоєння альпіністами. Крайні сходження альпіністів України.

3. Альпіністський огляд району базування, історія його освоєння альпіністами

Проводиться в основному періоді. Адміністративне і географічне положення району роботи альпіністського заходу, його геоморфологічні, геологічні та кліматичні умови. Основні гірські хребти, долини, найвищі вершини, перевали, річки, їх просторова орієнтація. Рослинність і тваринний світ. Структура скельних порід. Перевали та найпопулярніші маршрути у районі, їх проходження. Маршрути 2-3-ї к.с., їх альпіністська характеристика та особливості проходження.

4. Правила сходжень. Правила змагань з альпінізму

Підготовчий період. Призначення правил сходжень і змагань з альпінізму. Порядок організації альпіністського заходу, а також навчальних, тренувальних і залікових сходжень. Вимоги до учасників сходжень. Розрядні норми з альпінізму. Категорії складності альпіністських маршрутів, порядок їх класифікації.

Навчальний план підготовки на КР СП-1 (зведений), год.

Тема заняття	Підготовчий період			Основний період		Усього
	Лекції	Само-стійно	Практика	Лекції	Практика	
1	2	3	4	5	6	7
Альпінізм у системі фізичної культури і спорту в Україні	1	-	-	-	-	1
Гірські райони України, СНД, світу та освоєння їх альпіністами	2	2	-	-	-	4
Альпіністський огляд району базування, історія його освоєння альпіністами	-	-	-	1	-	1
Правила сходжень. Правила змагань	2	2	-	2	-	6
Основні фізичні якості альпініста, засоби їх розвитку	2	-	-	-	-	2
Організація і планування спортивної підготовки кваліфікованих альпіністів	2	-	-	-	-	2
Засади спортивної психології, психологічна підготовка альпіністів	2	-	-	-	-	2
Заходи безпеки під час занять	-	-	-	2	-	2
Небезпеки на скельних маршрутах і запобіжні заходи	2	-	-	-	-	2
Аналіз нещасних випадків з альпіністами в районі базування	-	-	-	2	-	2
Організація та проведення рятувальних робіт у горах	-	-	-	2	-	2
Засади тактики сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах	4	4	-	2	-	10
Організація сходжень на комбінованих маршрутах і в зимових умовах	2	-	-	-	-	2
Особливості організації динамічного страхування на сніжно-льодовому рельєфі	2	-	-	-	-	2
Вирішення ситуаційних завдань з тактики проведення сходжень на різних маршрутах	8	6	-	-	-	14
Засади метеорології в горах	4	4	-	-	-	8
Засади гляціології.						
Безпека на сніжно-льодових маршрутах і під час зимових сходжень	2	-	-	-	-	2
Залік за темою “Альпінізм. Правила сходжень”	-	-	-	2	-	2
Консультації стосовно маршрутів	-	-	-	2	-	2

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Розгляд занять і сходжень	-	-	-	2	-	2
Удосконалення прийомів самострахування і страхування на скелях. Робота на страхувальному стенді. Динамічне страхування	-	-	6	-	6	12
Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях	-	-	60	-	12	72
Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу	-	-	-	-	8	8
Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду	-	-	10	-	10	20
Підготовка схем походів, описів маршрутів, орієнтири в горах	-	-	-	-	2	2
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	-	-	280	-	-	280
Виконання контрольних нормативів із загально фізичної підготовки	-	-	12	-	-	12
Перевірка знань і підготовленості (загальнофізичної та спеціальної)	-	-	-	-	4	4
Орієнтування на місцевості	-	-	4	-	-	4
Організація бівуаку в горах, у т.ч.						10
у гірсько-лісовій зоні, на снігу і льоду	-	-	2	-	-	
на скельному маршруті	-	-	-	-	4	
на снігу і льоду	-	-	-	-	4	
Надання долікарської медичної допомоги в горах (теорія і практика) при:						
захворюваннях	4	-	-	2	-	
травмах (практика)	-	-	4	-	4	22
складних випадках травм і захворювань (теорія і практика),	2	-	-	2	4	
Транспортування постраждалого підручними засобами в горах, у тому числі:						24
на пересіченому гірському рельєфі	-	-	-	-	6	
на вертикальному рельєфі	-	-	-	-	6	
силами малої групи	-	-	-	-	6	
на сніжно-льодовому рельєфі	-	-	-	-	6	
Радіозв'язок і сигналізація в горах (теорія і практика)	-	-	2	1	2	5
Здійснення сходжень (навчально-тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного - 2А, 2Б і 3А к.с.)	-	-	-	-	50	50
Разом ...	41	18	380	22	134	595

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СП-1, год.

Зміст занять	Підготовчий період											Основний період	Усього	
	Осінній етап			Зимовий етап			Весняний етап							
	Місяць													
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII		
Теоретичні заняття	-	3	7	7	-	6	7	7	4	-	22	-	63	
Самопідготовка	-	2	2	4	-	-	4	3	3	-	-	-	18	
Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка	18	19	21	23	24	23	20	16	10	6	-	-	180	
Спеціальна фізична підготовка	10	12	12	-	-	-	15	19	14	18	-	-	100	
Долікарська допомога. Транспортування постраждалого підручними засобами	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	32	-	36	
Удосконалення прийомів страхування і самострахування на різному рельєфі	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6	-	12	
Удосконалення техніки, тактики й страхування під час пересування на скелях	-	-	-	-	-	-	10	15	20	15	12	-	72	
Удосконалення техніки, тактики й страхування при пересуванні на снігу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	
Удосконалення техніки, тактики й страхування при пересуванні на льоду	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	20	
Підготовка і проведення високогірного походу (тактика, крокі, орієнтування, радіозв'язок, бівуаки на різному рельєфі)	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	12	-	20	
Перевірка загальнофізичної підготовленості й знань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	4	-	16	
10. Здійснення сходжень	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	30	50	
Разом ...	28	36	42	34	24	39	58	64	61	52	126	30	595	

Основний період. Організація роботи альпіністських заходів. Навчальні відділення та спортивні групи. Правила організації та проведення сходжень. Підготовка сходження. Випуск на сходження. Забезпечення безпеки. Проведення сходження. Залік сходження. Ознайомлення з новими керівними матеріалами ФАіС України.

5. Основні фізичні якості альпініста, засоби їх розвитку

Проводиться в підготовчому періоді. Необхідність фізичної підготовки альпініста для розвитку фізичних можливостей організму ефективно функціонувати в умовах високогір'я. Фізичні якості альпініста: витривалість, координація, сила, швидкість реакції, гнучкість. Фізична підготовка: загальна (загальна і силова витривалість, сила, гнучкість) і спеціальна (координація рухів, вестибулярна стійкість, швидкість реакції). Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вплив фізичних якостей альпініста на його результативність. Планування і побудова тренувального процесу, використання загальних педагогічних принципів: свідомості, активності, систематичності. Вправи та комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

6. Організація і планування спортивної підготовки кваліфікованих альпіністів

Проводиться в підготовчому періоді. Методичні засади підготовки альпіністів. Цілі та завдання загальнофізичної, технічної та спеціальної підготовки альпініста. Зростання навантажень від одного кваліфікаційного рівня до іншого. Індивідуальні тренування і самопідготовка. Побудова раціональної багаторічної підготовки. Організація навчально-тренувального процесу. Підготовчий та основний періоди річного циклу підготовки. Система відбору і контролю, контрольні оцінки. Структура тренувального процесу. Методи підготовки. Змагання. Питання планування підготовки. Розподіл навантажень по періодах та етапах підготовки. Головний обсяг навантажень - на підготовчий період. Максимальна величина навантаження річного циклу - на залікових етапах основного періоду. Перспективні, поточні та оперативні плани. Перспективні плани - плани на весь період рівня підготовки (ПП, СП, СВ, СМ). Поточні плани - плани підготовки до роботи в найближчому основному періоді та наступному відновленні. Оперативні плани - плани, що містять структуру та зміст одного заняття, а також плани підготовки до найближчого проміжного контролю.

7. Засади спортивної психології, психологічна підготовка альпіністів

Проводиться в підготовчому періоді. Предмет психології та завдання підготовки. Психологічні процеси. Емоції. Вольові якості. Труднощі та їх подолання. Поняття про особистість. Темперамент і характер. Психологічний бік дій. Мотивація, її формування. Методи психологічної підготовки (пояснення та настанови тренера, лекції, розповіді, бесіди, тренувальне створення відповідних ситуацій, розгляд, тренувальні змагання), спрямовані на виховання вольових якостей, почуття колективізму, взаємодопомоги, на розвиток сміливості, рішучості, обережності, впевненості у своїх силах і можливостях, чесності, комунікабельності, порядності, скромності. Чоловіки та жінки в альпінізмі. Ситуаційні завдання як засіб психологічної підготовки.

8. Заходи безпеки під час занять альпінізмом

Проводиться в основному періоді. Значення дисципліни (особистої та групової). Взаємна відповідальність. Характерні для району гір небезпеки та особливості забезпечення безпеки. Поведінка за наявності додаткових джерел небезпеки, поведінка і виживання в екстремальних та аварійних ситуаціях. Сигнали нещастя і порядок дій в аварійних ситуаціях. Вимоги рятувальної служби.

9. Небезпеки на скельних маршрутах і запобіжні заходи

Проводиться в основному періоді. Основні чинники ризику при здійсненні сходжень на скельних маршрутах. Каменепади, небезпечні метеорологічні явища, падіння з висоти, темрява. Небезпечні рослини й тварини в горах Криму, Кавказу. Заходи для зниження ризику. Питання безпеки. Особливості чинників ризику при здійсненні сходжень у горах Криму, заходи безпеки. Значення дисципліни.

10. Аналіз нещасних випадків з альпіністами в районі базування

Проводиться в основному періоді. Розгляд обставин і безпосередніх причин, що призвели до нещасних випадків під час занять і на сходженнях. Аналіз ситуацій, порушень правил, техніки, тактики й заходів безпеки при виникненні аварій та у випадках, коли аварій вдалося уникнути.

11. Організація та проведення рятувальних робіт у горах

Проводиться в основному періоді. Підстави для організації рятувальних робіт у горах. Організація і керування рятувальними роботами на альпіністських зборах. Порядок комплектування, забезпечення та виходу в гори пошукових і рятувальних груп (загонів). Тактичний план проведення рятувальних робіт. Взаємодія з штатними рятувальними службами. Обов'язки, права, дисципліна і відповідальність учасника рятувальних робіт. Завершення рятувальних робіт. Розгляд проведення рятувальних робіт.

12. Засади тактики сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах

Підготовчий період. Поняття про тактику. Засади тактики альпіністських сходжень. Основні завдання та значення тактики спортивних сходжень. Тактичні правила (загальні настанови) і тактичні прийоми (спеціальні, конкретні). Організація спортивних сходжень. Тактичний план спортивних сходжень, його складові (вибір і вивчення маршруту, комплектування групи та вибір керівника, складання плану-графіка сходження, з'ясування сніжно-льодових обставин на шляху підходу, сходження і повернення, забезпечення безпеки групи, тривалість проведення сходження, добір спорядження і продуктів харчування, графік зв'язку). Тактичні схеми проходження різних маршрутів.

Основний період. Стисле повторення матеріалу підготовчого періоду. Оформлення маршрутної документації з урахуванням складових тактичного плану. Розробка тактики (у тому числі тактичного плану і тактичної схеми проходження маршруту) майбутніх сходжень.

13. Організація сходжень на комбінованих маршрутах і в зимових умовах

Проводиться в підготовчому періоді. Особливості комбінованих маршрутів та у зимових умовах - всіх типів маршрутів. Особливості тактики

їх проходження спортивною групою. Чинники ризику. Розвідування шляхів підходу, сходження і спуску. Організація бівуаків, добір продуктів, палива, спорядження.

14. Особливості організації динамічного страхування на сніжно-льодовому рельєфі

Проводиться в підготовчому періоді. Особливості різних видів сніжно-льодового рельєфу, їх фізико-механічні властивості. Способи організації динамічного страхування із застосуванням льодорубу, льодових гаків, стовпчиків, вушок.

15. Вирішення ситуаційних завдань з тактики проведення сходжень на різних маршрутах

Проводиться в підготовчому періоді. Призначення ситуаційних завдань (моделювання дій альпініста або групи в локальних ситуаціях екстремального характеру, аж до аварії). Тактичні ситуаційні завдання - завдання, що вимагають прийняття рішення з тактики руху альпініста або групи. Порядок вирішення ситуаційних завдань. Розгляд ситуацій, що моделюють екстремальні умови при здійсненні сходжень до 3-ї к.с. (включно) на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах.

16. Засади метеорології в горах

Проводиться в підготовчому періоді. Вплив погоди на безпеку сходжень. Метеорологічні параметри: температура, вологість, атмосферний тиск, хмарність, вітер, опади та їх взаємозв'язок. Класифікація хмар. Рух повітряних мас, процес утворення атмосферних фронтів. Циклони та антициклони. Ознаки стійкої та нестійкої погоди. Ознаки зміни погоди (поліпшення-погіршення). Небезпечні метеорологічні явища (грози та негоди) та ознаки їх наближення. Метеорологічні умови та лавинна небезпека, селі.

17. Засади гляціології. Безпека на сніжно-льодових маршрутах і під час зимових сходжень

Проводиться в підготовчому періоді. Льодовики та їх вплив на гірський рельєф. Льодовики, їх геоморфологічна класифікація, утворення та динаміка. Зони льодоутворення та клімат. Характер поверхні льодовиків. Тріщини та колодязі. Льодопади. Сераки. Морени. Небезпеки на льодовику. Вибір найбезпечнішого шляху. Особливості організації страхування під час руху групи на закритих і відкритих льодовиках. Форми снігового рельєфу, їх утворення. Небезпеки снігового рельєфу. Лавини. Безпека при пересуванні на сніжно-льодових ділянках маршруту. Особливості сходжень у зимових умовах та організація зимових походів. Заходи безпеки. Організація зимового бівуаку.

18. Залік за темою “Альпінізм. Правила сходжень”

Проводиться в основному періоді. Перевірка знань правил організації та проведення сходжень (співбесіда).

19. Консультації стосовно маршрутів

Проводяться в основному періоді. Одержання інформації про маршрути, їх характеристики та особливості, а також щодо оформлення маршрутної документації.

20. Розгляд занять і сходжень

Проводяться в основному періоді. Аналіз дій альпіністів на навчально-тренувальних заняттях і сходженнях. Виявлення індивідуальних помилок і помилок у роботі зв'язки, групи. Оцінка дій кожного учасника з ліквідації джерел небезпеки, що проявилися. Аналіз проводиться тренером, що випускає. Результати аналізу стисло протоколюються. Аналіз проводиться після кожного заняття і сходження.

4.1.7.2. Технічна підготовка

1. Удосконалення прийомів самострахування і страхування на скелях. Робота на страхувальному стенді. Динамічне страхування

Підготовчий період. Удосконалення прийомів поведження з мотузкою. Організація місця страхування (станції), відпрацювання комбінованого страхування. Порядок дій того, хто страхує, при зриві ведучого у зв'язці, фіксація мотузки після затримання. Відпрацювання різних способів страхування. Удосконалення прийомів самострахування та страхування під час пересування на скелях у зв'язках по 2-3 альпіністи. Удосконалення прийомів організації взаємного страхування при одночасному русі, страхування партнера під час руху по черзі, роботи з мотузкою у зв'язці.

Основний період. Використання різноманітних засобів при організації страхування та самострахування. Удосконалення прийомів забивання гаків, добору їх під тріщини у скелях, використання закладних елементів, вибивання гаків і закладних елементів. Організація страхувального ланцюга, місця для страхування, відпрацювання комбінованого страхування і страхування з використанням гальмівних систем, порядок дій того, хто страхує, при зриві ведучого у зв'язці, фіксація мотузки після затримання, надання необхідної допомоги тому, хто зірвався, пересування по одному без втрачання страхування і переміщення того, хто зірвався, на зручне місце на маршруті.

Відпрацювання вправ з динамічного страхування на стенді. Відпрацювання прийомів організації комбінованого страхування та затримання партнера при зриві, вибір місця і способу страхування. Створення додаткового тертя, набуття навичок протравлювання мотузки та її утримання, прийомів самострахування з урахуванням напрямку і величини ривка.

Примітка. Ця тема має завданням відпрацювання комплексу прийомів зі страхування. Одним із суттєвих завдань, що вирішується при страхуванні, є перенесення навантаження з гаку, який витримав навантаження при зриві, на іншу точку страхування, підхід до партнера у зв'язці, який зірвався (при роботі у зв'язці), і забезпечення заходів безпеки при одиночному пересуванні до того, хто зірвався.

2. Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях

Підготовчий період. Удосконалення прийомів пересування на скелях різного рельєфу 3-5-ї к.с. з верхнім страхуванням (у тому числі в альпіністських черевиках). Лазіння з верхнім страхуванням на скелях 3-ї к.с. в "кішках". Пересування у зв'язках на скелях 3-4-ї к.с. в альпіністських черевиках зі страхуванням партнера під час руху по черзі з використанням одинарної та подвійної мотузки. Організація пунктів страхування. Подальше

удосконалення прийомів взаємодії зв'язок на рельєфі 3-ї к.с., а також пересування групи по закріпленій мотузці (підйоми, траверси, спуски, маятники). Заходи безпеки. Ситуаційні завдання.

Основний період. Удосконалення прийомів пересування з верхнім страхуванням на скелях різного рельєфу 3-4-ї к.с. Одночасний рух та рух по черзі у зв'язці, у групі з декількох зв'язок. Підготовка спорядження до роботи. Організація пунктів страхування. Удосконалення навичок застосування спорядження для страхування для забезпечення роботи першого у зв'язці. Робота з гаками, із закладними елементами. Зміна ведучого. Робота другого у зв'язці, останнього в групі. Взаємодія зв'язок на рельєфі 2-3-ї к.с. Робота зв'язки на подвійній мотузці. Подолання карнизів. Організація спусків. Закріплення мотузки, підйоми, траверси, спуски, маятники. Висмикування мотузки. Забезпечення безпеки. Розв'язання ситуаційних завдань.

Примітка. Основне завдання - закріплення самостійних навичок використання вивчених прийомів пересування, самострахування і страхування під час руху на скелях у зв'язках, виховання почуття відповідальності й самостійності на маршруті.

3. Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу

Проводиться в основному періоді. Удосконалення прийомів пересування на крутому схилі, який вкритий снігом різного стану (щільним, пухким, розмерзлим, змерзлим-фірном), при підйомах, траверсах, спусках і самострахування при цьому. Вирубубання і витоптування сходинок на різних схилах. Самозатримання у різноманітних початкових позиціях. Удосконалення навичок взаємного страхування і самострахування під час руху по черзі партнерів у зв'язці, організація пунктів страхування. Взаємодія зв'язок під час підйому і спуску групи крутим схилом. Розвиток навичок страхування та затримання при зриві першого у зв'язці, що йде нагору або траверсує сніговий схил, а також того, хто йде останнім при спуску. Відпрацювання спуску останнього у зв'язці з висмикуванням льодорубу. Відпрацювання спусків на п'ятах і глісування. Організація страхування. Проходження снігових мостів і подолання підгірних тріщин (бергшрудів). Розв'язання ситуаційних завдань.

4. Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду

Підготовчий період. Підготовка проводиться на замерзлих водоспадах і водоскидах, на обмерзлих схилах. Пересування на льоду в черевиках і "кішках" (у тому числі на передніх зубцях). Застосування льодорубу. Самозатримання. Льодолазіння з верхнім страхуванням. Підйоми, траверси, спуски на "кішках" схилами різної крутості. Ходіння на передніх зубцях "кішок". Затримання партнера під час одночасного руху зі страхуванням через гаки. Набуття навичок пересування на крутих льодових схилах у зв'язках із застосуванням льодових молотків і айс фі-фі. Відпрацювання способів страхування зі зміною ведучого і по черзі - зв'язок.

Основний період. Удосконалення пересування на льоду в черевиках і "кішках" (у тому числі на передніх зубцях), використання льодорубу. Відпрацювання самозатримання. Льодолазіння з верхнім страхуванням. Вирубубання сходинок у різних напрямках (у закритій та відкритій стійках,

зміна напрямку руху), вирубування стовпчиків і вушок. Застосування льодових гаків. Організація страхування і самострахування через льодові гаки та стовпчики. Самострахування того, хто страхує. Підйом, траверс льодових стінок, спуск по закріпленій мотузці, перила. Проходження льодових схилів і стінок у зв'язках під час одночасного руху і руху по черзі з організацією проміжного страхування, застосування льодових молотків і айс фі-фі, зміна ведучого. Взаємодія зв'язок. Рух на відкритому і закритому льодовиках у зв'язках. Переходи через тріщини по льодових перемичках і перескакування, виходи на гребені та рух по них, проходження льодових тріщин (типу каміння). Заходи безпеки (аварійна система). Витягування з тріщини ("груди-нога", "нога-нога", поліспаг). Вирішення ситуаційних завдань.

Примітка. Основне завдання - закріплення самостійних навичок використання вивчених прийомів пересування і страхування під час руху на льоду в зв'язках.

5. Підготовка схем походів, описів маршрутів, орієнтири в горах

Проводиться в основному періоді. Необхідна маршрутна документація і вимоги до неї. Підготовка картосхем і описів маршрутів, а також схем окремих ділянок шляху. Робота з картосхемою на місцевості. Визначення точки свого знаходження на карті та відповідності орієнтирів місцевості до їх зображення на картосхемі. Нанесення на картосхему опорних орієнтирів (хребтів, відрогів, річок, струмків, гребенів морен тощо). Визначення довжини, висоти та крутості схилів у горах. Складання крокі маршруту походу і сходження.

4.1.7.3. Загальнофізична підготовка

1. Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста

Проводиться переважно в підготовчому періоді. Продовження роботи з підвищення загального фізичного розвитку. Регулярні тренування (2-3 рази на тиждень). Вправи для загального розвитку. Вправи на гімнастичних приладах. Підготовка та участь у змаганнях з легкої атлетики, кросу, лижних перегонів, плавання, спортивних ігор. Цільове завдання: загальна фізична підготовка - розвиток рухових функцій, підвищення працездатності (вправи для рук і плечового поясу, для тулубу, вправи зі скакалкою - короткою і довгою, з гімнастичною палкою, з тенісним і набивним м'ячами, вправи з гантелями, штангою, гирями або каменями, вправи на гімнастичній лаві, гімнастичній колоді, гімнастичній стінці, на канаті та жердині, опорні стрибки, вправи на поперечці та кільцях, на брусах; стрибки в довжину і висоту з місця і з розбігу, стрибки в глибину з невеликих круч, підйом на кручі самостійно і за допомогою партнера, стрибки через рови й пні, стрибки з діставанням до гілок; перекиди, перевороти, віджимання; ходьба і біг по піску; біг на короткі та середні дистанції, по пересіченій місцевості, з подоланням різноманітних перешкод; лижний спорт, баскетбол, ручний м'яч та інші ігри тощо); спеціальна фізична підготовка - розвинення сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, стрибучості, орієнтування. У процесі підготовки мають дотримуватися педагогічні правила - від простого до складного, від відомого до невідомого, а також

дидактичні принципи - доступність та індивідуалізація, систематичність і послідовність.

2. Виконання контрольних нормативів із ЗФП

Проводиться в підготовчому періоді. Контроль результатів ЗФП - поточний, періодичний та підсумковий. Поточний та періодичний контроль проводиться в процесі підготовки відповідно до плану підготовки, підсумковий - після завершення підготовчого періоду (перед виїздом у гори). Його результати мають бути не гірше за нормативних вимог (див. табл. 19).

3. Перевірка знань і підготовленості (загальнофізичної та спеціальної)

Проводиться в основному періоді (після прибуття в гори). Є вхідним контролем. Реалізується у вигляді співбесіди для визначення рівня теоретичних знань та складання нормативів зі спеціальної фізичної та технічної підготовленості (див. табл. 19).

4.1.7.4. Спеціальна підготовка

1. Орієнтування на місцевості

Проводиться у підготовчому періоді. Практичне удосконалення. Підготовка карти до виходу на місцевість. Зберігання карти гірської місцевості, користування нею на місцевості. Робота з картою гірської місцевості: орієнтування, визначення масштабу, вимірювання відстаней, оцінка рельєфу. Визначення місця свого знаходження за картою, за деталями рельєфу. Вимірювання азимута компасом. Рух за азимутом. Складання крокі маршруту і графіку руху.

2. Організація бівуаку в горах

Підготовчий період. Влаштування бівуаків у гірсько-лісовій зоні, на снігу і льоду. Визначення безпечних місць для влаштування бівуаку. Формування майданчика. Спорудження вітрозахисної стінки. Розміщення спорядження, продуктів харчування, палива. Організація харчування, відпочинку, місця для намоклого одягу, взуття. Екологія бівуаку.

Основний період. Відпрацювання у високогірному поході організації бівуаків на різних видах гірського рельєфу (на морені, скелях, на льоду, снігу). Підготовка бівуачного спорядження, яке передбачається використовувати в горах. Вибір безпечного місця для організації бівуаку. Формування майданчика для бівуаку і забезпечення безпеки для лежачої, напівлежачої, сидячої ночівлі. Розташування і закріплення продуктів, палива, спорядження. Удосконалення навичок організації побуту на бівуаку. Забезпечення безпеки та охорона навколишнього середовища. Дії альпініста під час холодної ночівлі; способи виживання за низької температури повітря.

3. Надання долікарської медичної допомоги в горах (теорія і практика)

Захворювання. Теорія.

Підготовчий період. Методика розпізнавання захворювань, визначення тяжкості та складності захворювання (характерні загальні ознаки хвороби, розпитування хворого з метою складання попередньої уяви про захворювання, огляд, прощупування, прослуховування з метою ідентифікації захворювання). Допомога при нескладних випадках захворювання в горах: простудні, алергічні, захворювання шкіри (попрілості, фолікуліти, фурункули, карбункули, дерматити, потертості, сонячні опіки, отити та ін.); захворювання очей (кон'юнктивіти, опіки, ячмені, потрапляння стороннього

тіла та ін.); захворювання зубів (пульпіти, періодонтити); забиті місця, ушкодження шкірного покриву та ін. Препарати, пов'язки, ін'єкції. Комплектування похідної аптечки. Обережність і компетентність при наданні долікарської допомоги постраждалому і при його транспортуванні. Способи транспортування при різноманітних нескладних випадках захворювань.

Основний період. Повторення програми підготовчого періоду. Більше уваги приділяється попередженню захворювань.

Травми. Практика.

Підготовчий період. Діагностика травми та надання долікарської допомоги. Огляд, прощупування. Надання допомоги при ушкодженні кровоносних судин (різні рани, зовнішня та внутрішня кровотечі), м'яких тканин живота, при вивихах, розтягах, переломах кінцівок (відкритих і закритих), при обмороженнях. Пов'язки, ін'єкції, препарати. Комплектування похідної аптечки. Накладення джгуту, пов'язок і шин з підручних матеріалів. Підготовка до транспортування. Способи транспортування.

Основний період. Удосконалення знань і умінь, набутих у підготовчому періоді. Відпрацювання прийомів надання долікарської допомоги та підготовки до транспортування.

Складні випадки травм і захворювань. Теорія і практика.

Підготовчий період. Діагностика захворювання або травми, надання долікарської допомоги. Профілактика і діагностування гірської хвороби. Перша долікарська допомога при важких формах гірської хвороби. Допомога при гострій серцево-судинній недостатності, при асфіксії, ушкодженнях головного мозку, хребта, грудної клітини, тазу, внутрішніх органів, обмороженнях та опіках, отруєннях. Препарати, ін'єкції, транспортування. Травматичний шок. Протишокові заходи. Допомога при проникних пораненнях, переломах кісток кінцівок, при гострих випадках кровотечі. Накладення пов'язок і шин з підручних матеріалів. Комплектування похідної аптечки. Способи транспортування при різноманітних видах захворювань і травм.

Основний період. Удосконалення знань і умінь, набутих у підготовчому періоді, відпрацювання штучного дихання ("рот у рот", "рот у ніс") при задусі (асфіксії), різноманітних способів транспортування при різних видах захворювань і травм, а також в'язання нош з підручних матеріалів і спорядження та їх перенесення.

4. Транспортування постраждалого підручними засобами в горах

Проводиться в основному періоді:

1) удосконалення раніш вивчених прийомів і способів транспортування постраждалого підручними засобами в гірсько-лісовій зоні та на пересіченому гірському рельєфі. Підйом і спуск постраждалого без супровідника на скелях і трав'янистих схилах. Найпростіші прийоми транспортування одним і двома альпіністами. Відпрацювання прийомів в'язання нош і перенесення в них постраждалого стежкою і трав'янистим схилом (на підйомах, траверсах і спусках). Транспортування постраждалого в коконі (на жердині). Забезпечення безпеки (страхування і самострахування);

2) підйом і спуск постраждалого на вертикальному рельєфі з нарощуванням мотузок, з одним і двома супровідниками. Організація станції,

поліспасти. Забезпечення безпеки. Відпрацювання взаємодії рятувальників на вертикальному рельєфі;

3) транспортування силами малої групи. Дії альпініста при зриві та зависанні нетравмованого, а також травмованого партнерів по зв'язці на одинарній страхувальній мотузці на вертикальному рельєфі непереборної складності. Організація його підйому і спуску без сторонньої допомоги (один одного);

4) транспортування на сніжно-льодовому рельєфі. Організація транспортування і забезпечення страхування за різних видів транспортування. Використання ак'ї. Використання лиж. Зв'язування нош з лиж. Забезпечення транспортування за відсутності ак'ї та лиж. Транспортування постраждалого на нескладному сніжно-льодовому рельєфі; організація страхування. Транспортування постраждалого на сніговому схилі одним або двома партнерами, групою з 3 або 5 альпіністів.

Виникнення лавинної небезпеки, організація пошуку постраждалого в сніговій лавині.

Підйом партнера і самопідйом з льодовикової тріщини.

5. Радіозв'язок і сигналізація в горах

Підготовчий період. Призначення і завдання радіозв'язку. Технічні засоби радіозв'язку (радіостанції, мобільні та супутникові телефони). Графік радіозв'язку. Правила радіозв'язку: виклик, відгук, послідовність передання інформації при веденні переговорів, закінчення радіозв'язку. Дії групи при порушенні радіозв'язку. Ведення журналу радіозв'язку. Обов'язки альпіністів, які прийняли сигнал небезпеки.

Основний період. Співбесіда щодо знань, отриманих у підготовчому періоді: призначення і завдання радіозв'язку; технічні засоби радіозв'язку (радіостанції, мобільні та супутникові телефони); графік радіозв'язку; правила радіозв'язку: виклик, відгук, послідовність передання інформації при веденні переговорів, завершення радіозв'язку; ведення журналу радіозв'язку.

Особливості поширення ультракоротких хвиль у горах. Засоби та особливості зв'язку на конкретному альпіністському заході. Вибір місця на альпіністському маршруті для здійснення сеансу радіозв'язку з використанням наявних засобів зв'язку. Обов'язки альпіністів, які прийняли сигнал небезпеки.

Розгортання та підготовка до роботи радіостанцій. Практичне здійснення радіозв'язку.

6. Здійснення сходжень (навчально-тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного - 2А, 2Б і 3А к.с.)

Основний період. Накопичення досвіду сходжень, закріплення навичок пересування і страхування на скелях, снігу і льоду. Накопичення досвіду орієнтування в горах, вибору безпечного шляху згідно з описом, влаштування бівуаку. Здійснення навчально-тренувального сходження 2А к.с. під керівництвом інструктора, накопичення досвіду сходжень відповідно до правил сходжень і плану альпіністського заходу, здійснення екзаменаційного сходження 3А к.с. Розгляд та заліки сходжень.

4.2. Четвертий кваліфікаційний рівень (КР СП-2)

Кваліфікаційний рівень СП-2 є вищим (заключним) рівнем етапу спортивної підготовки альпініста і свідчить про його готовність до здійснення будь-яких сходжень 3Б к.с. у спортивній групі відповідно до правил сходжень. Для здійснення першого (контрольного) сходження мають бути дотримані умови, наведені у вступній частині “Загальна характеристика підготовки. Рівні кваліфікації” розділу 1 даної програми. Після здійснення контрольного сходження 3Б к.с., за позитивної атестації, вважається, що альпініст одержав достатню підготовку для безаварійних сходжень на будь-яких маршрутах від 1Б до 3Б к.с., а також для подальшого підвищення альпіністської кваліфікації до рівня спортивного удосконалення СВ-1.

При досягненні четвертого КР СП-2 додатково до знань, умінь і досвіду, набутих на рівнях ПП і СП-1, альпініст повинен:

знати:

правила сходжень і принципи класифікації маршрутів;

керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту;

принципи організації сходжень спортивною групою на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах від 1Б до 3Б (включно) к.с., права та обов'язки керівника спортивної групи;

засади тактики спортивних сходжень на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах 1-3-ї к.с., правила складання тактичних планів і вирішення тактичних завдань;

небезпеки при проходженні скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутів, запобіжні заходи та заходи безпеки під час занять альпінізмом;

методику аналізу надзвичайних ситуацій з альпіністами в горах;

організацію й тактику рятувальних робіт у горах;

прийоми надання долікарської допомоги при складних випадках травм і захворювань;

правила радіообміну і сигналізації в горах;

завдання і порядок лікарського контролю, методику самоконтролю при заняттях альпінізмом;

сучасні методи та засоби тренування в альпінізмі;

уміти:

оцінити труднощі та небезпеки маршрутів 1Б - 3Б к.с.;

готуватися до сходжень 1Б - 3Б к.с., у тому числі складати тактичні плани сходжень, застосовуючи схеми та символи UIAA, оформляти маршрутну документацію;

виконувати роль керівника групи при організації та проведенні сходження;

працювати у зв'язці першим на всіх видах гірського рельєфу відповідної категорії складності із забезпеченням необхідних заходів безпеки;

долати з нижнім страхуванням ділянки скель 4-5-ї к.с.;

пересуватися на складному сніговому рельєфі у зв'язках, організовувати страхування, виконувати затримання на снігу при зриві;

долати різні льодові рельєфи у зв'язці, застосовуючи необхідне сучасне спорядження, організовувати страхування, перила, підйом групи по схилу та її спуск;

організовувати та здійснювати різні види спуску по мотузці, у тому числі з пересадками;

застосовувати необхідні заходи безпеки на всіх видах гірського рельєфу;

здійснювати динамічне страхування партнера на крутих ділянках маршруту, затримувати того, хто зірвався, з наступною фіксацією мотузки;

надавати необхідну долікарську медичну допомогу постраждалому;

організовувати та проводити транспортування постраждалого на складному скельному, а також сніжно-льодовому рельєфах підручними засобами силами малої групи;

здійснити сходження від 2А до 3Б к.с.

4.2.1. Відбір на рівні СП-2

4.2.1.1. Відбір у групи альпіністів, які готуються до досягнення четвертого КР СП-2, проводиться тренерами (інструкторами з альпінізму), що ведуть відповідну підготовку. Критерії відбору:

позитивний висновок тренера, який здійснював підготовку на КР СП-1;

вік кандидата до навчально-тренувальної групи - не менше 18 років;

медична довідка про допуск до занять альпінізмом;

паспорт громадянина України;

рекомендація альпіністської секції (клуба).

Порядок відбору: вивчення наданих документів, результати тестування із загальної фізичної підготовленості за нормативами рівня СП-1, теоретичної підготовленості (у формі співбесіди), технічної та спеціальної фізичної підготовленості за нормативами рівня СП-1 (табл. 22).

Визначальними є результати тестування з фізичної та технічної підготовленості.

4.2.2. Підготовка до досягнення КР СП-2

4.2.2.1. У навчально-тренувальних групах проводяться заняття з теоретичної, загальнофізичної, спеціальної та технічної підготовки.

4.2.2.2. *Теоретична підготовка* здійснюється у вигляді лекцій та семінарів. Зміст теоретичної підготовки наведений у табл. 23.

4.2.2.3. *Загальнофізична підготовка* здійснюється у формі групових та індивідуальних тренувань. Групові тренування проводяться двічі на тиждень по 2 год., індивідуальні - за планом, розробленим тренером спільно зі спортсменом. Метою ЗФП є розвиток фізичних якостей спортсмена до рівня вимог СП (див. табл. 1). Її зміст - розвиток загальної та силової витривалості, сили рук і ніг, координації рухів, гнучкості, вестибулярної стійкості, швидкості реакції.

Загальний обсяг - 300 год.; у тому числі: загальна фізична підготовка - 180 год. (90 год. групових тренувань і 90 год. індивідуальних) і спеціальна фізична підготовка - 120 год. (60 год. групових тренувань і 60 год. індивідуальних).

Тестові показники відбору на рівні СП-2

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
<u>Теоретична підготовка</u>		
Альпінізм у системі фізичної культури та спорту в Україні, історія альпінізму в Україні, його сучасний стан	+	+
Організація і проведення сходжень, правила сходжень, змагань, класифікація маршрутів	+	+
Порядок складання тактичних планів та оформлення маршрутної документації	+	+
Засади тактики сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих та сніжно-льодових маршрутах	+	+
Альпіністська характеристика гірських районів, в яких проходили попередні рівні підготовки	+	+
Альпіністська характеристика гірського району, в якому передбачається проводити сходження 3-ї к.с.	+	+
Основні фізичні якості альпініста, способи їх розвитку, організація та планування спортивного тренування	+	+
Засади динамічного страхування на скелях, на сніжно-льодовому рельєфі	+	+
Правила радіообміну та сигналізації в горах	+	+
Засади метеорології в горах	+	+
Заходи з охорони навколишнього середовища в горах	+	+
Організація та проведення сходжень до 3-ї к.с.	+	+
<u>Фізична підготовка</u> (див. табл. 1)		
Підтягування на поперечці, к-сть разів	10	3
Віджимання від підлоги, к-сть разів	20	15
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	10+10	6+6
Нахили корпусу назад сидячи на лаві, к-сть разів	45	35
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/поворотів	2/2	2/2
<u>Технічна підготовка</u>		
Пройти лазінням з верхнім страхуванням маршрут 4-5-ї к.с. довжиною не менше 20 м	+	+
Долати з нижнім страхуванням ділянки скель 4-ї к.с.	+	+
Пересуватися на скельному рельєфі 3-ї к.с. (з ділянками 4-ї к.с.) у зв'язках, у тому числі першим. Організовувати самострахування та страхування, використовуючи виступи, гаки та закладини	+	+
Організовувати базу страхування і самострахування та динамічне страхування партнера	+	+
Впевнено організовувати різноманітні види спуску по мотузці	+	+
Уміти організувати взаємодію зв'язок на підйомі та спуску, пункти та бази страхування на скелях	+	+
Організувати перила з перестьобуванням і використовувати їх для пересування. Піднятися по перилах з перестьобуванням на стінку висотою 20 м крутістю 80°	+	+

Продовження табл. 22

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Пересуватися на крутих снігових схилах, у тому числі у зв'язках, організовувати самострахування, страхування та затримання партнера на снігу; виконувати самозатримання на снігу при зриві	+	+
Долати різноманітні форми льодового рельєфу, у тому числі у зв'язці, організовувати страхування, самострахування, перила, підйом групи по схилу та її спуск; виконувати самозатримання на льоду при зриві	+	+
Пересуватися у зв'язках на закритому льодовику	+	+
Уміти вести підготовку до сходжень 2-3-ї к.с., у тому числі складати тактичні плани сходжень на вершини 2-3-ї к.с., застосовуючи схеми і символи UIAA, оформляти маршрутну документацію	+	+
<u>Спеціальна підготовка</u>		
Проводити маршрутну зйомку місцевості	+	+
Визначати характер травми та надавати долікарську медичну допомогу постраждалому	+	+
Організовувати транспортування постраждалого на скелях найпростішими способами	+	+
Показати уміння організовувати підйом постраждалого з льодовикової тріщини	+	+

Таблиця 23

Заняття з теоретичної підготовки для груп КР СП-2, год.

Тама	Підготовчий період		Основний період	Усього
	Лекції	Само-стійно	Лекції	
1	2	3	4	5
Лікарський контроль та самоконтроль при заняттях альпінізмом (поглиблений матеріал)	1	-	-	1
Огляд кращих сходжень останніх років	1	-	-	1
Сучасні методи та засоби тренування в альпінізмі	2	2	-	4
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2	-	-	2
Правила сходжень. Принципи класифікації маршрутів. Залік з правил сходжень	2	2	2	6
Керівні документи ФАіС України, Мінсім'ямолодьспорту	2	-	-	2
Заходи безпеки при заняттях альпінізмом	-	-	2	2
Надання долікарської допомоги при складних випадках травм і захворювань	2	-	2	4
Небезпеки на комбінованих маршрутах. Заходи обережності	2	-	1	3

Продовження табл. 23

1	2	3	4	5
Аналіз нещасних випадків з альпіністами в минулому сезоні	-	-	2	2
Організація і тактика рятувальних робіт у горах	-	-	2	2
Організація і тактика сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах	4	4	2	10
Розв'язання ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних маршрутів	8	6	-	14
Транспортування постраждалого на різному гірському рельєфі підручними засобами	-	-	1	1
Питання геоморфології	2	-	-	2
Перевірка знань з теоретичної частини програми	2	-	2	4
Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень	-	-	1	1
Консультації стосовно маршрутів	-	-	2	2
Розгляди занять та сходжень	-	-	5	5
Разом ...	30	14	24	68

4.2.2.4. *Технічна підготовка* здійснюється у формі сходжень, а також групових тренувань під керівництвом тренера. Тренування проводяться не рідше 1 разу на тиждень, а також на виїздах і навчально-тренувальних заняттях в основному періоді підготовки у горах. Тривалість тренувань і занять залежить від теми занять. Метою технічної підготовки є розвиток умінь і вироблення навичок, що відповідають рівню вирішення завдань на етапі СП-2. Зміст наведений у табл. 24.

4.2.2.5. *Спеціальна підготовка* проводиться у підготовчому та основному періодах у формі практичних занять під керівництвом тренера. Практичні заняття зі спеціальної підготовки рекомендується проводити в польових умовах (на виїздах на природу). Мета - розвиток знань, умінь, вироблення та закріплення навичок, що відповідають вимогам СП-2. Зміст спеціальної підготовки наведений у табл. 25.

4.2.2.6. Кількість годин, що відводиться на вивчення перелічених вище тем, є мінімально необхідною. На розсуд тренера вона може бути збільшена. Допускається окремі теми занять переносити з підготовчого періоду до основного і навпаки.

4.2.3. Змагання на КР СП-2

4.2.3.1. Змагання між альпіністами, які готуються до досягнення четвертого кваліфікаційного рівня, проводяться з метою підвищення їх активності та об'єктивної оцінки знань, умінь і навичок, що розвилися в результаті попередніх рівнів підготовки і поточної підготовки. Рекомендується проведення змагань із ЗФП (біг, підтягування, віджимання, лазіння по канату тощо), технічної підготовки (техніка пересування на скелях, снігу, льоду або імітації льоду), спеціальної підготовки (питання

долікарської допомоги, організація транспортування постраждалого та його транспортування тощо).

Таблиця 24

Практичні заняття з технічної підготовки для груп КР СП-2, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Удосконалення прийомів страхування та самострахування. Робота на страхувальному стенді. Динамічне страхування	6	6	12
Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях. Іспит за темою	60	12	72
Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу. Іспит за темою	-	9	9
Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду. Іспит за темою	10	12	22
Організація і тактика сходжень. Складання тактичних планів. Підготовка схем походів, описів маршрутів, орієнтири в горах	-	2	2
Виконання контрольних нормативів із загальнофізичної підготовки та заліки із теоретичної частини програми	12	-	12
Перевірка знань та підготовленості (загальнофізичної та спеціальної)	-	4	4
Разом ...	88	45	133

Таблиця 25

Практичні заняття зі спеціальної підготовки для груп КР СП-2, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Організація бівуаку на морені, скелях, на снігу і льоду. Накопичення досвіду в процесі сходження	-	4	4
Надання долікарської допомоги в горах і підготовка до транспортування постраждалого. Повторення цього тематичного матеріалу з СП-1	8	10	18
Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі. Повторення цього тематичного матеріалу з СП-1	-	24	24
Здійснення сходжень (навчально-тренувальних та екзаменаційного 2А (2Б), 3А і 3Б к.с.)	-	50	50
Разом ...	8	88	96

4.2.4. Контроль на КР СП-2

4.2.4.1. Поточний контроль результатів підготовки проводиться тренером у ході кожного заняття. Його результати враховуються при видачі індивідуальних завдань.

4.2.4.2. Періодичний контроль охоплює теоретичну, загальнофізичну, технічну і спеціальну підготовку. Його рекомендується проводити не рідше 1 разу на квартал за пройденими на момент перевірки розділами програми.

4.2.4.3. Підсумковий контроль проводиться після завершення підготовчого періоду (перед виїздом у гори). В цей час альпініст повинен показати наявність знань і умінь, що відповідають КР СП-1, а також:

- знати:
 - правила сходжень, принципи класифікації маршрутів;
 - сучасні методи та засоби тренування в альпінізмі;
 - керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту;
 - лікарський контроль і самоконтроль при заняттях альпінізмом;
 - долікарську допомогу при складних випадках травм і захворювань;
 - небезпеки на комбінованих маршрутах і заходи обережності;
 - організацію і тактику сходжень спортивної групи на скельних, сніжно-льодових і комбінованих маршрутах;
 - питання геоморфології;
- уміти:
 - оцінити труднощі й небезпеки маршруту 1Б - 3А к.с.;
 - пересуватися на скелях вище середньої важкості з ділянками 5-ї к.с. з верхнім страхуванням, по перилах, з перестьобуванням та у зв'язці;
 - долати з нижнім страхуванням ділянки скель 4-5-ї к.с.;
 - організувати взаємодію зв'язок на підйомі й спуску, а також пункти та бази страхування на скелях;
 - здійснювати динамічне страхування партнера на крутих скелях;
 - організувати різні види спуску по мотузці;
 - долати різноманітні форми льодового рельєфу з верхнім і нижнім страхуванням, а також у зв'язці, на льодових стендах або природному льоду;
 - надавати долікарську допомогу постраждалому і підготувати його до транспортування;
 - організувати транспортування постраждалого подручними засобами на скелях та пересіченій місцевості;
 - готуватися до сходжень 2-3Б к.с.;
 - здати контрольні нормативи (табл. 26).

Таблиця 26

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної та технічної підготовки на КР СП-2

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	10	3
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	20	15
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	10+10	6+6
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	70	-
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/поворотів	2/2	2/2
Крос по пересіченій місцевості (чоловіки - 5000 м; жінки - 2000 м), хв.	21,0	8,5
Пройти вільним лазінням з верхнім страхуванням скельну трасу 3-5-ї к.с. довжиною 15-20 м	+	+
Піднятися по перилах скельною стінкою крутістю до 75° довжиною 15 м, спуститися нею сидячи на мотузці	+	+

Результати підсумкового контролю фіксуються в довідці про виконану роботу в підготовчому періоді (перед виїздом у гори) і свідчать про відповідність фактичної підготовленості альпініста до роботи в основному періоді підготовки до повного виконання вимог КР СП-2.

Довідка (особова картка спортсмена) з характеристикою-рекомендацією тренера вручається альпіністу, який пройшов підсумкове тестування. Ці документи надаються до навчальної частини альпініади (або іншого альпіністського заходу в горах) і тренеру основного періоду підготовки.

4.2.5. Зведений навчальний план підготовки на КР СП-2 наведений у табл.27.

4.2.6. Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СП-2 наведений у табл. 28.

Таблиця 27

Навчальний план підготовки на КР СП-2 (зведений), год.

Тема заняття	Підготовчий період			Основний період		Усього
	Лекції	Само-стійно	Прак-тика	Лекції	Прак-тика	
1	2	3	4	5	6	7
Лікарський контроль і самоконтроль при заняттях альпінізмом (поглиблений матеріал)	1	-	-	-	-	1
Кращі сходження останніх років	1	-	-	-	-	1
Сучасні методи та засоби тренування в альпінізмі	2	2	-	-	-	4
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	2	-	-	-	-	2
Правила сходжень. Принципи класифікації маршрутів. Залік з правил сходжень	2	2	-	2	-	6
Керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту	2	-	-	-	-	2
Заходи безпеки при заняттях альпінізмом	-	-	-	2	-	2
Небезпеки на комбінованих маршрутах. Заходи обережності	2	-	-	1	-	3
Аналіз нещасних випадків з альпіністами в минулому сезоні	-	-	-	2	-	2
Організація і тактика рятувальних робіт у горах	-	-	-	2	-	2
Організація і тактика сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах	4	4	-	2	-	10
Вирішення ситуаційних завдань стосовно проходження різних маршрутів	8	6	-	-	-	14
Питання геоморфології в горах	2	-	-	-	-	2
Удосконалення прийомів самострахування і страхування на скелях. Робота на страхувальному стенді. Динамічне страхування	-	-	6	-	6	12

Продовження табл. 27

1	2	3	4	5	6	7
Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях. Іспит за темою	-	-	60	-	12	72
Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу. Іспит за темою	-	-	-	-	9	9
Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду. Іспит за темою	-	-	10	-	12	22
Організація і тактика сходжень	-	-	-	-	2	2
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	-	-	300	-	-	300
Виконання контрольних нормативів із загальнофізичної підготовки та заліки з теоретичної частини програми	2	-	12	-	-	14
Перевірка знань і підготовленості - загальнофізичної та спеціальної	-	-	-	2	4	6
Організація бівуаку на морені, скелях, на снігу і льоду	-	-	-	-	4	4
Надання долікарської допомоги при складних випадках травм і захворювань	2	-	-	2	-	4
Надання долікарської допомоги в горах і підготовка до транспортування постраждалого	-	-	8	-	10	18
Удосконалення транспортування постраждалого подручними засобами на гірському рельєфі	-	-	-	1	24	25
Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень	-	-	-	1	-	1
Консультації стосовно маршрутів	-	-	-	2	-	2
Здійснення сходжень (навчально-тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного - 2А (2Б), 3А і 3Б к.с.)	-	-	-	-	50	50
Розгляд занять і сходжень	-	-	-	5	-	5
Разом ...	30	14	396	24	133	597

4.2.7. Основний програмний матеріал (зміст занять) КР СП-2

4.2.7.1. Теоретична підготовка

1. Лікарський контроль і самоконтроль при заняттях альпінізмом (теорія - 1 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Повторення цієї теми рівня ПП-2 з більш поглибленим матеріалом. Значення контролю. Об'єктивні дані: вага тіла, динамометрія, спірометрія. Порядок здійснення лікарського контролю.

Показання і протипоказання до занять альпінізмом. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої.

Спортивна форма, втома і перевтомлення. Заходи попередження перевтомлення. Щоденник самоконтролю.

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СП-2, год.

Зміст занять	Підготовчий період											Основний період	Усього	
	Осінній етап			Зимовий етап			Весняний етап							
	Місяць													
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретичні заняття	-	2	5	5	-	3	5	5	3	-	22	-	54	
Самопідготовка	-	2	2	3	-	-	3	2	2	-	-	-	14	
Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка	18	19	21	23	24	23	20	16	10	6	-	-	180	
Спеціальна фізична підготовка	10	14	14	-	-	-	20	24	20	18	-	-	120	
Долікарська допомога. Транспортування постраждалого підручними засобами	-	-	-	-	-	2	2	2	2	-	34	-	42	
Удосконалення прийомів страхування і самострахування на різноманітному рельєфі	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6	-	12	
Удосконалення техніки, тактики та страхування під час пересування на скелях	-	-	-	-	-	-	10	15	20	15	12	-	72	
Удосконалення техніки, тактики та страхування під час пересування на снігу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9	
Удосконалення техніки, тактики та страхування під час пересування по льоду	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	12	-	22	
Підготовка та проведення високогірного походу (тактика, крокі, бівуаки на різному рельєфі)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	
Перевірка загальнофізичної підготовки та знань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	6	-	20	
Здійснення сходжень	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	30	50	
Разом ...	28	37	42	31	24	38	60	66	59	55	127	30	597	

2. Кращі сходження останніх років (теорія - 1 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Результати чемпіонатів України. Цікаві досягнення українських альпіністів. Особливості організації сходжень. Характерні особливості технічної складності пройдених маршрутів, їх новина. Склад команд. Нові технічні засоби й тактичні прийоми.

3. Сучасні методи та засоби тренування в альпінізмі (теорія - 2 год., самостійна підготовка - 2 год.)

Проводиться у підготовчому періоді. Значення високого рівня тренуваності (спортивної форми) альпініста для успішного проведення як одного, так і декількох сходжень. Сучасні методи та засоби фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовки альпініста. Структура і розподіл обсягів навантажень за часом і різними складовими підготовки. Роль поточних, підсумкових перевірок. Планування тренувань по тижнях, циклах та періодах. Програма й особливості підготовки альпініста для досягнення першого-четвертого кваліфікаційних рівнів.

4. Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Повторення цієї теми рівня СП-1 у плані удосконалення методики підготовки. Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки альпініста. Цільові завдання: загальна фізична підготовка - розвиток рухових функцій та підвищення працездатності (вправи для рук і плечового поясу, для тулубу, вправи зі скакалкою - короткою і довгою, з гімнастичною палкою, з тенісним і набивним м'ячами, вправи з гантелями, штангою, гирями або каменями, вправи на гімнастичній лаві, гімнастичній колоді, гімнастичній стінці, на канаті та жердині, опорні стрибки, вправи на поперечці та кільцях, на брусах; стрибки в довжину і висоту з місця і з розбігу, стрибки в глибину з невеликих круч, підйом на кручі самостійно і за допомогою партнера, стрибки через рови й пні, стрибки з діставанням до гілок; перекиди, перевороти, віджимання; ходьба і біг по піску; біг на короткі та середні дистанції, на пересіченій місцевості, з подоланням різноманітних перешкод; лижний спорт, баскетбол, ручний м'яч та інші ігри тощо); спеціальна фізична підготовка - розвинення сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, стрибучості, орієнтування. У процесі підготовки повинні дотримуватися педагогічні правила - від простого до складного, від відомого до невідомого і дидактичні принципи - доступність та індивідуалізація, систематичність і послідовність.

5. Правила сходжень. Принципи класифікації маршрутів. Залік з правил сходжень (теорія - 4 год., самостійна підготовка - 2 год.)

Підготовчий період. (теорія - 2 год., самостійна підготовка - 2 год.). Правила сходжень з альпінізму. Порядок організації альпіністського заходу, а також навчальних, тренувальних і залікових сходжень. Вимоги до учасників сходжень. Документація з організації та заліку заходу.

Категорії складності альпіністських маршрутів, порядок їх класифікації.

Основний період (теорія - 2 год.). Організація альпіністських заходів. Навчальні відділення та спортивні групи. Правила організації та проведення

сходжень. Підготовка сходження. Випуск на сходження. Забезпечення безпеки. Проведення сходження. Залік сходження.

Залік за темою “Правила сходжень”. Перевірка знань правил організації та проведення сходжень (співбесіда).

6. Керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Ознайомлення з новими керівними матеріалами ФАіС України і Мінсім'ямолодьспорту, що стосуються поточного сезону. Календарні плани заходів на майбутній сезон. Розрядні вимоги з альпінізму. Інші керівні матеріали.

7. Заходи безпеки при заняттях альпінізмом (теорія - 2 год.)

Проводиться в основному періоді. Значення дисципліни (особистої та групової). Взаємна відповідальність. Характерні для району, де проводяться заняття, небезпеки гір та особливості забезпечення безпеки. Поведінка за наявності додаткових джерел небезпеки, поведінка та виживання в екстремальних і аварійних ситуаціях. Сигнали небезпеки і порядок дій в аварійних ситуаціях. Вимоги рятувальної служби.

8. Небезпеки на комбінованих маршрутах. Заходи обережності (теорія - 3 год.)

Підготовчий період (теорія - 2 год.). Особливості комбінованих маршрутів сходжень. Основні чинники ризику при здійсненні сходжень на комбінованих маршрутах. Небезпеки при переході зі снігу або льоду на скельну ділянку і, навпаки, зі скель на сніжно-льодову ділянку. Заходи зі зниження ризику втрати стійкості (рівноваги) альпініста. Питання безпеки.

Основний період (теорія - 1 год.). Стисле повторення теми підготовчого періоду. Особливості маршрутів району сходжень. Каменепади, небезпеки, пов'язані з особливостями метеорології району сходжень і з рухом у темряві. Небезпечні рослини й тварини в горах. Заходи зі зниження ризику; питання безпеки. Значення дисципліни.

9. Аналіз нещасних випадків з альпіністами в минулому сезоні (теорія - 2 год.)

Проводиться в основному періоді. Розгляд обставин і безпосередніх причин, що призвели до нещасних випадків під час занять і на сходженнях. Аналіз аварійних ситуацій, порушень правил, техніки, тактики і заходів безпеки при виникненні аварій та у випадках, коли аварій вдалося уникнути.

10. Організація і тактика рятувальних робіт у горах (теорія – 2 год.)

Проводиться в основному періоді. Повторення цієї теми СП-1 у плані деталізації матеріалу. Підстави для організації рятувальних робіт у горах. Організація і керівництво рятувальними роботами на альпіністських зборах. Порядок комплектування, забезпечення та виходу в гори пошукових і рятувальних груп (загонів). Тактичний план проведення рятувальних робіт. Взаємодія з штатними рятувальними службами. Обов'язки, права, дисципліна і відповідальність учасника рятувальних робіт. Завершення рятувальних робіт. Розгляд проведення рятувальних робіт.

11. Організація і тактика сходжень спортивної групи на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах (теорія - 6 год., самостійна підготовка - 4 год.)

Повторення теми КР СП-1 з більш глибоким опрацюванням і урахуванням накопиченого альпіністського досвіду.

Підготовчий період (лекційні заняття - 4 год., самостійна підготовка – 4 год.).

Тактика альпіністських сходжень. Основні завдання та значення тактики сходжень спортивною групою. Тактичні категорії. Тактичні правила (загальні настанови) і тактичні прийоми (спеціальні, конкретні). Організація спортивних сходжень. Тактичний план спортивних сходжень, його складові (вибір і вивчення маршруту, комплектування групи та вибір керівника, складання плану-графіка сходження, з'ясування сніжно-льодової обстановки на шляху підходу, сходження і повернення, забезпечення безпеки групи, час проведення сходження, добір спорядження і продуктів харчування, графік зв'язку). Тактичні схеми проходження на різних маршрутах.

Основний період (лекційне заняття - 2 год.). Стисле повторення матеріалу підготовчого періоду. Оформлення маршрутної документації з урахуванням складових тактичного плану. Розробка тактики (у тому числі тактичного плану і тактичної схеми проходження маршруту) майбутніх сходжень.

12. Вирішення ситуаційних завдань стосовно проходження різних маршрутів (теорія - 8 год., самостійна підготовка - 6 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Ситуаційні завдання як моделювання (словами, малюнком або завданням на рельєфі) деякої реальної ситуації, що може мати екстремальний характер і розвиватися до аварійної. Вирішення завдання як вибір оптимального варіанту, що попередить подібний розвиток подій. Класифікація помилок (технічні, тактичні, невідповідність фізичних кондицій спортсмена обраній меті, недостатність його психолого-вольової підготовленості). Порядок вирішення ситуаційних завдань. Розглядаються ситуації та вирішуються завдання, які моделюють екстремальні умови при здійсненні сходжень до 3-ї к.с. включно і дещо вище на скельних, комбінованих і сніжно-льодових маршрутах (відшукуються відповіді на питання з тактики, техніки, безпеки, пов'язані з рухом на підходах, на найпростішому рельєфі, з поведінкою на бівуаках, рухом на відносно нескладному "альпіністському" рельєфі, рухом на рельєфі 3-ї к.с. і дещо складніше).

13. Питання геоморфології у горах (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Процес горотворення і види гір. Причини руйнування та утворення гір. Види мікрорельєфу, форми гірського рельєфу. Основні гірські породи та їх характеристика. Небезпечні зони гірського рельєфу.

4.2.7.2. Технічна підготовка

1. Удосконалення прийомів самострахування і страхування на скелях. Робота на страхувальному стенді. Динамічне страхування (практика - 12 год.)

Підготовчий період (практика - 6 год.). Удосконалення прийомів поводження з мотузкою. Організація місця страхування (станції),

відпрацювання різних способів страхування, у тому числі комбінованого (через карабін, виступ, систему карабінів) і з використанням гальмівних систем (шайба Штихта, вісімка, амортизатори). Удосконалення прийомів самострахування і страхування під час пересування у зв'язках по 2-3 альпіністи на скелях 3-4-ї к.с. Удосконалення прийомів організації взаємного страхування при одночасному русі, страхування партнера при русі по черзі, а також роботи з мотузкою у зв'язці.

Основний період (практика - 6 год.). Використання різноманітних технічних засобів при організації страхування і самострахування. Удосконалення прийомів забивання гаків, добору їх під тріщини в скелях, використання закладних елементів, вибивання гаків і закладних елементів. Відпрацювання організації страхувального ланцюга, місця для страхування, комбінованого страхування і страхування з використанням гальмівних систем. Порядок дій того, що страхує, при зриві ведучого у зв'язці. Фіксація мотузки після затримання. Надання допомоги тому, хто зірвався. Пересування без втрати страхування одному і переміщення того, хто зірвався, на зручне місце на маршруті.

Відпрацювання вправ з динамічного страхування на стенді. Відпрацювання прийомів організації комбінованого страхування та затримання партнера при зриві, вибір місця і засобу страхування. Створення додаткового тертя, вдосконалення навичок протравлювання та затримання мотузки, прийомів самострахування з урахуванням напрямку і розміру ривка.

Примітка. Ця тема має за мету подальше відпрацювання комплексу прийомів зі страхування, одним із суттєвих завдань якого є перенесення навантаження з гака, що витримав навантаження при зриві, на іншу точку страхування, підходу до напарника по зв'язці, що зірвався (при роботі у зв'язці), і забезпечення заходів безпеки при пересуванні одному до того, хто зірвався.

2. Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях. Іспит за темою (практика - 72 год.)

Підготовчий період (практика - 60 год.). Удосконалення прийомів пересування на скелях різного рельєфу 4-5-ї к.с. з верхнім страхуванням (у тому числі в альпіністських черевиках). Відпрацювання прийомів пересування з верхнім страхуванням на скелях 3-ї к.с. у "кішках", а також у зв'язках на скелях 3-4-ї к.с. в альпіністських черевиках при страхуванні по черзі з використанням одинарної та подвійної мотузки. Організація пунктів страхування. Подальше удосконалення прийомів взаємодії зв'язок на рельєфі 3-ї к.с., а також пересування групи по закріпленій мотузці (підйоми, траверси, спуски, маятники). Заходи безпеки. Вирішення ситуаційних завдань, що моделюють екстремальні умови при здійсненні сходжень до 3-ї к.с. включно і дещо вище на скельних маршрутах.

Основний період (практика - 12 год.). Удосконалення прийомів пересування з верхнім страхуванням на скелях різного рельєфу 4-5-ї к.с. в умовах гірської місцевості. Відпрацювання одночасного руху і руху по черзі в зв'язці, у групі з декількох зв'язок. Відпрацювання організації пунктів страхування. Удосконалення навичок застосування страхувального спорядження для забезпечення роботи першого в зв'язці. Робота з гаками, із

закладними елементами. Зміна ведучого. Робота другого у зв'язці, останнього в групі. Взаємодія зв'язок на рельєфі 3-4-ї к.с. Робота зв'язки на подвійній мотузці. Подолання карнизів.

Організація спусків по мотузці. Закріплення мотузки, підйоми, траверси, спуски, маятники. Висмикування. Забезпечення безпеки. Іспит за темою “Проходження зв'язкою заданого тренером маршруту за заданий час”.

Примітка. Основне завдання - закріплення самостійних навичок використання вивчених прийомів пересування, самострахування і страхування під час руху на скелях у зв'язках, а також почуття відповідальності та самостійності на маршруті.

3 Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу. Іспит за темою (практика - 9 год.)

Проводиться в основному періоді. Удосконалення прийомів індивідуального пересування на схилах, покритих снігом різноманітного стану (щільним, пухким, розмерзлим, змерзлим-фірном) при підйомах, траверсах, спусках. Відпрацювання самострахування. Вирубубування і витоптування сходинок на різних схилах. Відпрацювання самозатримання при зриві із різноманітних початкових позицій. Удосконалення навичок пересування в зв'язці. Відпрацювання забезпечення самострахування та взаємного страхування під час руху по черзі в зв'язці, організації пунктів страхування. Відпрацювання взаємодії зв'язок при підйомі та спуску групи на крутому схилі. Розвиток навичок страхування та затримання при зриві першого в зв'язці, що йде нагору або траверсує сніговим схилом, а також того, хто йде останнім при спуску. Відпрацювання спуску останнього в зв'язці з висмикуванням льодорубу. Відпрацювання спусків на п'ятах і глісирування, забезпечення страхування. Проходження снігових мостів і подолання підгірських тріщин (бергшрудів).

Рішення ситуаційних завдань, що моделюють екстремальні умови при пересуванні на сніговому рельєфі. Іспит за темою “Проходження двійкою заданого тренером маршруту за заданий час з виконанням заданих вимог”.

4. Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду. Іспит за темою (практика - 22 год.)

Підготовчий період (практика - 10 год.). Підготовка проводиться на замерзлих водоспадах і водоскидах, на зледенілих схилах, льодових стендах. Удосконалення техніки пересування на льоду в черевиках і “кішках”. Льодолазіння з верхнім страхуванням. Підйоми, траверси, спуски на “кішках” схилами різної крутості. Ходіння на передніх зубцях “кішок”. Затримання партнера при зриві при одночасному русі та зі страхуванням через гаки. Набуття навичок пересування на льодових відносно похилих і стрімких схилах у зв'язках, із застосуванням льодових молотків, айс фі-фі. Відпрацювання засобів страхування зі зміною ведучого і чергуванням зв'язок. Вирішення ситуаційних завдань, що моделюють екстремальні умови при проходженні льодових схилів і ділянок маршруту.

Основний період (практика - 12 год.). Удосконалення пересування на льоду в черевиках і “кішках” (у тому числі на передніх зубцях), використання льодорубу. Відпрацювання самозатримання. Льодолазіння з верхнім страхуванням. Відпрацювання вирубубування сходинок у різних напрямках (у

закритій та відкритій стійках, зміна напрямку руху), вирубування стовпчиків і вушок. Застосування льодових гаків. Організація страхування та самострахування через льодові гаки та льодові стовпчики. Самострахування того, хто страхує. Підйом, траверс льодових стінок, спуск по закріпленій мотузці; перила. Відпрацювання прийомів проходження льодових схилів і стінок у зв'язках при одночасному русі та русі по черзі з організацією проміжного страхування, застосування льодових молотків і айс фі-фі зі зміною ведучого. Використання сучасного льодового спорядження. Відпрацювання прийомів взаємодії зв'язок. Організація спусків зв'язок з висмикуванням мотузки. Накопичення досвіду пересування на відкритому і закритому льодовиках у зв'язках. Переходи через тріщини по льодових перемичках і перестрибуванням, виходи на гребені та рух на них, проходження льодових тріщин (типу каменів). Заходи безпеки (у тому числі аварійна система). Іспит за темою “Проходження двійкою загаданого треномером маршруту за заданий час з виконанням заданих умов”.

Примітка. Основне завдання - закріплення навичок самостійного використання вивчених прийомів пересування і страхування під час руху на льоду в зв'язках.

5. Організація і тактика сходжень (практика - 2 год.)

Проводиться в основному періоді. Складання тактичних планів майбутніх сходжень. Підготовка схем походів і описів маршрутів за символікою UIAA. Визначення орієнтирів. Захист тактичного плану. Звіт про виконання поставленого тактичного плану під час походу і проходження маршруту. Уточнення опису маршруту.

4.2.7.3. Загальнофізична підготовка

1. Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста (практика - 300 год.)

Повторення теми рівня СП-1 з більш великим обсягом підготовки.

Проводиться переважно в підготовчому періоді. Продовження роботи з підвищення загальних фізичних кондицій. Регулярні тренування (2-3 рази на тиждень). Вправи для загального розвитку. Вправи на гімнастичних пристроях. Підготовка й участь у змаганнях з легкої атлетики, кросу, лижних перегонів, плавання, спортивних ігор. Цільове завдання: загальна фізична підготовка - розвиток рухових функцій, підвищення працездатності (вправи для рук і плечового пояса, для тулубу, вправи зі скакалкою - короткою і довгою, з гімнастичною палкою, з тенісним і набивним м'ячами, вправи з гантелями, штангою, гирями або каменями, вправи на гімнастичній лаві, гімнастичній колоді, гімнастичній стінці, на канаті та жердині, опорні стрибки, вправи на поперечці та кільцях, брусах; стрибки в довжину і висоту з місця і з розбігу, стрибки в глибину з невеличких круч, залізання на кручі самостійно і за допомогою партнера, стрибки через рови й пні, стрибки з діставанням до гілок; перекиди, перевороти, віджимання; ходьба і біг по піску; біг на короткі та середні дистанції, на пересіченій місцевості, з подоланням різноманітних перешкод; лижний спорт, баскетбол, ручний м'яч й інші ігри тощо); спеціальна фізична підготовка - розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, стрибучості, орієнтування. У процесі підготовки повинні дотримуватися педагогічні правила - від простого

до складного, від відомого до невідомого та дидактичні принципи - доступність та індивідуалізація, систематичність і послідовність.

2. Виконання контрольних нормативів із загальнофізичної підготовки та заліки з теоретичної частини програми (теорія - 2 год., практика - 12 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Контроль загальнофізичної та теоретичної підготовленості - поточний, періодичний та підсумковий. Поточний та періодичний контроль загальнофізичної підготовленості здійснюється відповідно до плану підготовки. Перевірка теоретичних знань проводиться перед виїздом у гори. Підсумковий контроль проводиться після завершення підготовчого періоду (перед виїздом у гори). Підсумкові результати з фізичної та теоретичної підготовленості повинні бути не гірше наведених у табл. 26 даної програми. Результати підсумкового контролю фіксуються в довідці (особистій картці спортсмена) про пройдену підготовку і свідчать про відповідність фактичної кваліфікації альпініста вхідним вимогам СП-2 в основному періоді. Така довідка з характеристикою-рекомендацією тренера вручається альпіністу, який пройшов підсумкове тестування. Ці документи надаються до навчальної частини альпініади (або іншого альпіністського заходу в горах) і тренеру основного періоду підготовки.

3. Перевірка знань і підготовленості - загальнофізичної та спеціальної (теорія - 2 год., практика - 4 год.)

Проводиться в основному періоді. Перевірка знань і підготовленості (загальнофізичної та спеціальної) здійснюється після прибуття в гори. Це вхідний контроль. Реалізується у вигляді співбесіди для визначення рівня знань та здавання нормативів. Результати визначаються рівнем знань і фізичної підготовленості відповідно до показників, наведених у табл. 26 даної програми.

4.2.7.4. Спеціальна підготовка

1. Організація бівуаку на морені, скелях, на снігу і льоду (практика - 4 год.)

Проводиться в основному періоді. Відпрацювання у високогірному поході організації бівуаків на різноманітних видах гірського рельєфу (на морені, скелях, на льоду, снігу). Підготовка бівуачного спорядження, яке передбачається використовувати. Вибір безпечного місця для організації бівуаку. Формування майданчика, будівництво вітрозахисної стінки, забезпечення безпеки за умов лежачої, напівлежачої, сидячої ночівлі. Організація харчування. Розташування і закріплення продуктів, палива, спорядження. Удосконалення навичок організації побуту на бівуаку. Охорона навколишнього середовища. Дії альпініста при потраплянні до холодної ночівлі; засоби виживання за низької температури повітря.

2. Надання долікарської допомоги при складних випадках травм і захворювань (теорія - 4 год.)

Підготовчий період (лекційне заняття - 2 год.). Діагностика захворювання або травми, надання долікарської допомоги. Методика розпізнавання захворювання, визначення його важкості й складності (характерні загальні ознаки захворювання, розпитування захворілого з метою створення попередньої уяви про захворювання, огляд, прощупування,

вислуховування з метою ідентифікації захворювання). Допомога при простих випадках захворювання в горах: простудні; алергічні; захворювання шкіри (попрілості, фолікуліти, фурункули, карбункули, дерматити, потертості, сонячні опіки, отити та ін.); захворювання очей (кон'юнктивіти, опіки, ячмені, потрапляння стороннього тіла та ін.); захворювання зубів (пульпіти, періодонтити); забиті місця; ушкодження шкірного покриву тощо. Препарати, пов'язки, ін'єкції.

Профілактика і діагностування гірської хвороби. Перша долікарська допомога при важких формах гірської хвороби. Допомога при гострій серцево-судинній недостатності, асфіксії, ушкодженнях головного мозку, хребта, грудної клітини, тазу, внутрішніх органів, при обмороженнях та опіках, отруєннях. Препарати, ін'єкції, транспортування. Травматичний шок. Протишовкові заходи. Допомога при проникних пораненнях, переломах кісток кінцівок, при гострих випадках кровотечі. Накладання пов'язок і шин з підручних матеріалів.

Комплектування похідної аптечки. Засоби транспортування при різноманітних видах захворювань і травм.

Основний період (лекційне заняття - 2 год.). Повторюється програма підготовчого періоду, але більше уваги приділяється попередженню захворювань.

3. Надання долікарської допомоги в горах і підготовка до транспортування постраждалого (практика - 18 год.)

Підготовчий період (практика - 8 год.). Відпрацювання на практичних заняттях теми 2 даного рівня.

Основний період (практика - 10 год.). Удосконалення знань і умінь, набутих у підготовчому періоді, відпрацювання штучного дихання ("рот у рот", "рот у ніс") при асфіксії, а також відпрацювання різноманітних засобів транспортування при різних видах захворювань і травм, в'язання і перенесення нош з підручних матеріалів і спорядження.

4. Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі (теорія - 1 год., практика - 24 год.)

Проводиться в основному періоді. Вступна бесіда щодо прийомів і засобів транспортування постраждалого підручними засобами в гірсько-лісовій зоні та на пересіченому гірському рельєфі (трав'янистий схил, скелі, сніг і льод) залежно від захворювання або травми, траси транспортування, умов транспортування, кількості рятувальників та їх можливостей. Забезпечення безпеки.

Практичні заняття спрямовані на відпрацювання раніш вивчених прийомів і засобів транспортування, на закріплення умінь і набуття навичок. Зміст занять переважно повторює тему рівня СП-1 і складається з 4 підтем, що відпрацьовуються як на навчально-тренувальних заняттях, так і в процесі виходів у високогірну зону відповідно до плану роботи альпіністського заходу:

1 (4 год.). Удосконалення раніш вивчених прийомів і засобів транспортування постраждалого підручними засобами в гірсько-лісовій зоні та на пересіченому гірському рельєфі. Підйом і спуск постраждалого без супровідника на скелях і трав'янистих схилах. Найпростіші прийоми

транспортування одним і двома альпіністами. Відпрацювання прийомів в'язання нош і перенесення в них постраждалого стежкою і трав'янистим схилом (на підйомах, траверсах і спусках). Транспортування постраждалого в коконі (на жердині). Забезпечення безпеки (страхування і самострахування);

2 (7 год.). Підйом і спуск постраждалого на вертикальному рельєфі з нарощуванням мотузок, з одним і двома супровідниками. Організація станції, поліспасти. Забезпечення безпеки. Відпрацювання взаємодії рятувальників на вертикальному рельєфі;

3 (6 год.). Транспортування силами малої групи. Дії альпініста при зриві та зависанні нетравмованого, а також травмованого партнера по зв'язці на одинарній страхувальній мотузці на вертикальному рельєфі непереборної складності. Організація його підйому і спуску без сторонньої допомоги (один одного);

4 (7 год.). Транспортування на сніжно-льодовому рельєфі. Організація транспортування і забезпечення страхування при різноманітних видах транспортування. Використання ак'ї. Використання лиж. В'язання нош із лиж. Забезпечення транспортування за відсутності ак'ї та лиж. Транспортування постраждалого на нескладному сніжно-льодовому рельєфі, організація страхування. Транспортування постраждалого на сніговому схилі одним або двома партнерами, групою з 3-5 чол.

Виникнення лавинної небезпеки, організація пошуку постраждалого в сніговій лавині.

Підйом партнера і самопідйом з льодовикової тріщини.

5. Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень (теорія - 1 год.)

Проводиться в основному періоді. Особливості розповсюдження ультракоротких хвиль у горах. Технічні засоби радіозв'язку (радіостанції, мобільні телефони). Правила радіозв'язку: виклик, відгук, послідовність передачі інформації при веденні переговорів, завершення радіозв'язку; ведення журналу радіозв'язку. Графік радіозв'язку. Особливості зв'язку в районі сходження. Розгортання і підготовка до роботи радіостанцій.

6. Консультації стосовно маршрутів (теорія - 2 год.)

Проводиться в основному періоді. Одержання інформації про маршрути, їх характеристики та особливості, а також консультації з оформлення маршрутної документації.

7. Здійснення сходжень (навчально-тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного - 2А, 2Б, 3А і 3Б к.с., практика - 50 год.)

Проводиться в основному періоді. Накопичення досвіду сходжень, закріплення навичок пересування та страхування на скелях, снігу і льоду. Накопичення досвіду орієнтування в горах, вибору безпечного шляху відповідно до опису маршруту, улаштування бівуаку. Здійснення навчально-тренувального сходження 2А або 2Б к.с. під керівництвом інструктора, накопичення досвіду сходжень відповідно до правил сходжень і плану альпіністського заходу, здійснення екзаменаційного сходження 3Б к.с. Розгляд і залік сходжень.

8. Розгляд занять і сходжень (теорія - 5 год.)

Проводиться в основному періоді. Розгляд проводиться після кожного заняття й сходження. Аналіз дій альпіністів на навчально-тренувальних заняттях і сходженнях. Виявлення індивідуальних помилок і помилок при роботі зв'язки, групи. Оцінка дій кожного учасника з ліквідації джерел небезпеки, що проявилися. Розгляд проводиться тренером, який випускає. Результати розгляду стисло протоколюються.

4.3. Методичні рекомендації з підготовки на кваліфікаційних рівнях СП

4.3.1. Програми етапу спортивної підготовки (СП) призначені для отримання стійких знань, вироблення умінь, формування навичок і накопичення досвіду вирішення технічних і тактичних завдань альпінізму, виховання вольових якостей і прагнення до самостійності, формування розуміння необхідності надійної та безпечної роботи, взаємної відповідальності та дисципліни для успішного і безаварійного проведення високогірних походів із сходженнями на маршрутах до 3Б к.с. включно, які є підґрунтям спортивного удосконалення.

На цьому етапі можуть бути виділені перспективні альпіністи. Тому організація і методика занять мають сприяти підвищенню рівня мислення тих, кого навчають, закріпленню навичок основних тактичних і технічних операцій за умови активного аналізу обставин і результатів дій.

Навчальні плани, подані в програмі, розраховані на 20-денний збір у горах. Допускається при плануванні підготовки частину тем перенести та відпрацювати в підготовчому періоді, зосередившись в основному періоді на засвоєнні тем з практики. Це має враховуватися при складанні планів на основний період, у тому числі при визначенні змісту та тривалості навчально-тренувальних занять у горах. Накреслені на основний період плани можуть бути скориговані за результатами вхідного контролю (в горах).

Заняття навчально-тренувального циклу проводяться на рельєфі, близькому до умов сходжень, який дозволяє використовувати основні прийоми. У зв'язках підготовка ведеться в процесі руху так, щоб повністю використовувалася індивідуальна техніка альпініста. Інструктор має бути в постійному контакті з кожною зв'язкою. Льодові та снігові заняття проводяться на льодопадах і верхніх ділянках цирків льодовиків.

Кожний цикл занять завершується заліком або іспитом. На всіх навчально-тренувальних сходженнях можуть виконуватися ситуаційні завдання. Після здійснення навчально-тренувального сходження 2-ї к.с. під керівництвом інструктора подальша діяльність учасника визначається письмовим висновком і рекомендаціями інструктора. Учасники, які одержали оцінку "задовільно", до більш складних сходжень не допускаються. Для них організуються додаткові заняття, повторне здавання заліків або іспитів і додаткове контрольно-тренувальне сходження (або декілька сходжень) 2-ї к.с. з наступними рекомендаціями інструктора. Учасники, які одержали оцінку не нижче "добре", продовжують роботу відповідно до рекомендацій інструктора, що проводив підготовку, за складеним планом аж до самостійних сходжень без участі інструктора відповідно до правил сходжень.

При цьому після кожного сходження для наступного сходження обов'язковою є позитивна характеристика - рекомендація групі та керівнику сходження з боку інструктора, який працює з нею.

4.3.2. Безпека забезпечується:

знанням інструктором навчальних об'єктів;
індивідуальною технічною, фізичною і тактичною підготовленістю учасників відповідно до поставлених для вирішення завдань;
знанням учасниками можливих небезпек;
необхідним рівнем психологічно-вольової підготовленості учасників;
постійним взаємним контролем учасниками дій групи та партнерів;
особистим прикладом інструктора.

5. СПОРТИВНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Спортивне вдосконалення - комплекс теоретичної та практичної підготовки у підготовчому та основному періодах, спрямований на збагачення знаннями, удосконалення раніш засвоєних умінь, набуття і закріплення навичок, що відповідають 5-му (СВ-1) і 6-му (СВ-2) кваліфікаційним рівням, і дозволяє здійснювати безаварійні сходження до 5А к.с. включно. Це етап подальшого закріплення цілісних спортивних навичок. Освоєння програми даного етапу надає альпіністу можливість виконати норми I спортивного розряду з альпінізму (за умови дотримання правил сходжень) та підвищувати свою кваліфікацію на етапі спортивної майстерності.

5.1. П'ятий кваліфікаційний рівень (КР СВ-1)

Кваліфікаційний рівень СВ-1 є першим ступенем етапу спортивного удосконалення альпініста і має за мету розвиток знань, удосконалення раніш засвоєних умінь, набуття і закріплення навичок до рівня, достатнього для здійснення будь-яких сходжень 4А і 4Б к.с. у спортивній групі відповідно до правил сходжень. Для здійснення контрольних сходжень 4А і 4Б к.с. мають бути дотримані умови, наведені у вступній частині "Загальна характеристика підготовки. Рівні кваліфікації" розділу 1 програми. Після контрольних сходжень 4А і 4Б к.с. за позитивної атестації вважається, що альпініст одержав достатню підготовку для здійснення безаварійних сходжень від 1Б до 4Б к.с. і для подальшого підвищення кваліфікації до рівня СВ-2.

При досягненні п'ятого КР СВ-1 додатково до знань, умінь, навичок і досвіду, набутих на етапах ПП і СП, альпініст повинен:

знати:

правила сходжень (організація і проведення), правила змагань, класифікацію маршрутів;
керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту;
психологію безпеки в альпіністській діяльності;
засади тактики спортивних сходжень на маршрутах середньої та вище середньої категорії складності, правила складання тактичних планів і вирішення тактичних завдань;

організацію і тактику рятувальних робіт у горах;
 організацію рятувальних робіт силами малої групи;
 сучасне альпіністське спорядження, його характеристики, діапазони використання;

прийоми транспортування постраждалого підручними засобами на різному гірському рельєфі;

надання долікарської допомоги при різноманітних травмах і захворюваннях;

принципи планування та організації загальнофізичної підготовки;

уміти:

оцінювати складності та небезпеки маршрутів 1Б - 4Б к.с.;

готуватися до сходжень 1Б - 4Б к.с., у тому числі складати тактичні плани сходжень, застосовуючи схеми та символи UIAA, оформляти маршрутну документацію;

виконувати будь-які обов'язки у спортивній групі при організації та проведенні сходження;

долати з нижнім страхуванням ділянки скель 5-6-ї к.с.;

розробляти, оформляти й захищати тактичний план сходження;

пересуватися на скельному, льодовому і сніговому рельєфах середньої та вище середньої категорії складності у зв'язці та взаємодіючих зв'язках, організувати надійне страхування, різноманітні способи пересування групи, підйоми і спуски групи на схилах різної крутості;

доцільно використовувати сучасне спорядження для забезпечення страхування і пересування;

забезпечувати затримання партнера, який зірвався, на будь-якому гірському рельєфі;

надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях;

організувати транспортування постраждалого силами малої групи;

забезпечувати радіозв'язок у високогірному поході та на сходженні;

аналізувати ситуаційні завдання і знаходити їх рішення;

здійснити сходження від 2Б до 4Б к.с.

5.1.1. Відбір на рівні СВ-1

5.1.1.1. Відбір до груп альпіністів, які готуються до досягнення п'ятого КР СВ-1, провадиться тренерами (інструкторами альпінізму), які ведуть відповідну підготовку. Критерії відбору:

позитивний висновок тренера, який здійснював підготовку на КР СП-2;

вік кандидата до тренувальної групи не менше 19 років;

довідка лікарсько-фізкультурного диспансеру про допуск до занять альпінізмом;

паспорт громадянина України;

рекомендація альпіністської секції (клубу).

Порядок відбору: вивчення наданих альпіністських документів; результати тестування фізичної підготовленості за нормативами рівня СП-2, теоретичної підготовленості (у формі співбесіди), технічної та спеціальної підготовленості за нормативами рівня СП-2 (табл. 29). Визначальними є результати тестування з фізичної та технічної підготовки.

Тестові показники відбору на рівні СВ-1

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
<u>Теоретична підготовка</u>		
Правила сходжень і принципи класифікації маршрутів	+	+
Принципи організації сходжень спортивною групою на маршрутах 1-3-ї к.с., права та обов'язки керівника спортивної групи	+	+
Засади тактики спортивних сходжень на маршрутах 1-3-ї к.с., права та обов'язки керівника спортивної групи	+	+
Небезпеки при проходженні різних маршрутів, запобіжні заходи та заходи безпеки	+	+
Засади організації й тактики рятувальних робіт у горах	+	+
Надання долікарської допомоги при складних випадках травм	+	+
Правила радіообміну і сигналізації в горах	+	+
Самоконтроль при заняттях альпінізмом	+	+
Сучасні методи та засоби тренування в альпінізмі	+	+
<u>Фізична підготовка</u>		
Підтягування на поперечці, к-сть разів	10	3
Віджимання від підлоги, к-сть разів	20	15
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	10+10	6+6
Нахили корпусу назад сидячи на лаві, к-сть разів	45	35
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/ поворотів	2/2	2/2
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	70	-
<u>Технічна підготовка</u>		
Пройти лазінням з верхнім страхуванням маршрут 4-5-ї к.с. довжиною не менше 20 м	+	+
Подолати з нижнім страхуванням ділянки скель 4-5-ї к.с.	+	+
Уміти пройти впевнено на скельному рельєфі 3-ї к.с. (з ділянками 4-ї к.с.) у зв'язках, у тому числі першим, організовуючи самострахування і страхування з використанням виступів, гаків і закладок	+	+
Долати різні форми льодового рельєфу, в тому числі у зв'язці, застосовуючи необхідне сучасне спорядження, організовуючи страхування, перила, підйом групи схилом та її спуск	+	+
Організовувати та здійснювати різні види спуску по мотузці, у тому числі з пересадками	+	+
Уміти здійснювати динамічне страхування партнера на крутих ділянках маршруту, затримати партнера, який зірвався, з подальшою фіксацією мотузки	+	+
<u>Спеціальна підготовка</u>		
Визначати характер травми та надавати необхідну долікарську допомогу постраждалому	+	+
Організовувати та проводити транспортування постраждалого на складному скельному і сніжно-льодовому рельєфі підручними засобами силами малої групи	+	+

5.1.2. Підготовка до досягнення КР СВ-1

5.1.2.1. У тренувальних групах проводяться заняття з теоретичної, загальної фізичної, спеціальної та технічної підготовки.

5.1.2.2. *Теоретична підготовка* здійснюється у формі лекцій, а також семінарів і бесід. Зміст теоретичної підготовки наведений в табл. 30.

Таблиця 30

Заняття з теоретичної підготовки для груп КР СВ-1, год.

Тема	Підготовчий період		Основний період	Усього
	Лекції	Само-стійно	Лекції	
Правила сходжень (організація і проведення). Правила змагань, класифікація маршрутів	2	-	-	2
Психологія безпеки в альпіністській діяльності	2	-	-	2
Тактична підготовка альпініста	2	-	-	2
Організація і тактика рятувальних робіт у горах	2	-	-	2
Організація рятувальних робіт силами малої групи	-	-	1	1
Сучасне альпіністське спорядження. Його використання	1	-	-	1
Керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту	-	-	1	1
Район сходжень. Особливості маршрутів	-	-	1	1
Аналіз нещасних випадків з альпіністами	-	-	1	1
Рішення ситуаційних завдань щодо проходження різних типів маршрутів	4	-	1	5
Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки і заліки з теоретичної частини програми	2	-	1	3
Надання долікарської допомоги при травмах і захворюваннях	-	-	2	2
Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі	-	-	1	1
Консультації за маршрутами	-	-	2	2
Розгляд занять і сходжень	-	-	5	5
Разом ...	15	-	16	31

5.1.2.3. *Загальна фізична підготовка* проводиться у формі групових та індивідуальних тренувань. Групові тренування проводяться 2-3 рази на тиждень по 2 год., індивідуальні - за планом, розробленим тренером спільно зі спортсменом. Метою ЗФП є розвиток фізичних якостей спортсмена до рівня вимог СП (див. табл. 1). Зміст ЗФП - розвиток загальної та силової витривалості, сили рук і ніг, координації рухів, гнучкості, вестибулярної стійкості, швидкості реакції.

Загальний обсяг - 360 год.; у тому числі: загальна фізична підготовка - 210 год. (90 год. групових тренувань і 120 год. індивідуальних), спеціальна

фізична підготовка - 150 год. (70 год. групових тренувань і 80 год. індивідуальних).

5.1.2.4. *Технічна підготовка* здійснюється у формі сходжень, а також групових тренувань під керівництвом тренера. Тренування проводяться не рідше 1 разу на тиждень, а також на виїздах і тренувальних заняттях в основному періоді підготовки в горах. Тривалість тренувань і занять залежить від теми занять. Метою технічної підготовки є вдосконалення умінь, набуття і закріплення навичок, що відповідають рівню вирішення завдань на етапі СВ-1 (табл. 31).

Таблиця 31

Практичні заняття з технічної підготовки для груп КР СВ-1, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Удосконалення прийомів страхування на страхувальному стенді	6	4	10
Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях, у тому числі на складному скельному рельєфі. Залік за темою	60	9	69
Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу. Іспит за темою	12	9	21
Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду, в тому числі на складному льодовому рельєфі. Іспит за темою	10	6	16
Тактична підготовка альпініста	2	-	2
Рішення ситуаційних завдань щодо проходження різних типів маршрутів	4	3	7
Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки і заліки з теоретичної частини програми	12	1	13
Разом ...	106	32	138

5.1.2.5. *Спеціальна підготовка* проводиться в підготовчому та основному періодах у формі практичних занять під керівництвом тренера. Практичні заняття зі спеціальної підготовки рекомендується проводити в польових умовах (на виїздах на природу). Мета - розвиток знань, умінь, набуття і закріплення навичок, що відповідають вимогам СВ-1. Зміст спеціальної підготовки наведений у табл. 32.

5.1.2.6. Кількість годин, що відводяться на вивчення перелічених тем, є мінімально необхідною. На розсуд тренера вона може бути збільшена. Припускається окремі теми занять переносити з підготовчого періоду до основного і навпаки.

5.1.3. Змагання на КР СВ-1

5.1.3.1. Змагання між альпіністами, які готуються до досягнення п'ятого кваліфікаційного рівня, проводяться з метою підвищення їх активності та об'єктивної оцінки знань, умінь і навичок, що розвилися в результаті попередніх рівнів підготовки та поточної підготовки. Рекомендується проведення змагань із загальної фізичної (біг, підтягування,

віджимання, лазіння по канату тощо), технічної (техніка пересування на скелях, снігу, льоду або імітації льоду), спеціальної (питання долікарської допомоги, організації транспортування постраждалого, його транспортування тощо) підготовки.

Таблиця 32

Практичні заняття зі спеціальної підготовки для груп КР СВ-1, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього го
Організація бівуаку	-	2	2
Надання долікарської допомоги при травмах і захворюваннях	2	-	2
Організація і тактика рятувальних робіт у горах	4	-	4
Організація рятувальних робіт силами малої групи	-	3	3
Сучасне альпіністське спорядження. Його використання	1	-	1
Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі	6	-	6
Радіозв'язок у горах і особливості радіозв'язку в районі сходжень	-	1	1
Район сходжень. Особливості маршрутів	-	2	2
Здійснення сходжень (тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного 2Б-4Б к.с.)	-	80	80
Разом ...	13	88	101

5.1.4. Контроль на КР СВ-1

5.1.4.1. Поточний контроль результатів підготовки проводиться тренером у ході кожного заняття. Його результати враховуються при видачі індивідуальних завдань.

5.1.4.2. Періодичний контроль охоплює теоретичну, загальну фізичну, технічну і спеціальну підготовку. Його рекомендується проводити не рідше 1 разу на квартал за пройденими на момент перевірки розділами програми.

5.1.4.3. Підсумковий контроль проводиться після завершення підготовчого періоду (перед виїздом у гори). До цього часу альпініст повинен показати наявність знань і умінь, що відповідають КР СП-2, а також:

знати:

- правила сходжень, правила змагань, класифікацію маршрутів;
- психологію безпеки в альпінізмі;
- тактичну підготовку альпініста;
- організацію і тактику рятувальних робіт у горах;
- сучасне спорядження альпініста та його використання;
- вирішення ситуаційних завдань з організації страхування, засади безпечної діяльності в горах;

уміти:

- складати тактичні плани сходжень та оформляти маршрутну документацію;

складати тактичні плани рятувальних операцій на конкретних маршрутах до 4-ї к.с.;

використовувати сучасне альпіністське спорядження (спеціальні рюкзаки, примуси і пальники, ліхтарі, льодоруби, молотки, затискачі, закладні елементи, петлі, гаки, страхувальні та гальмівні системи, амортизатори, мотузки тощо);

вирішувати завдання тактичного плану, а також із запобігання та ліквідації аварійних ситуацій;

організовувати місця страхування (станції), здійснювати комбіноване страхування, забезпечувати фіксацію мотузки після затримання напарника, який зірвався (у разі його зриву);

пересуватися на скелях вище середньої складності з ділянками 5-6-ї к.с. з верхнім страхуванням;

долати з нижнім страхуванням ділянки скель 4-5-ї к.с. великої довжини;

організовувати взаємодію зв'язок при підйомі та спуску на скелях з ділянками 4-5-ї к.с., у тому числі пункти й бази страхування;

долати різні форми льодового рельєфу з верхнім і нижнім страхуванням, а також у зв'язці на льодових стендах;

надавати в зимових умовах долікарську допомогу постраждалому при травмах і захворюваннях та забезпечувати підготовку його до транспортування;

транспортувати постраждалого підручними засобами в зимових умовах на пересіченій місцевості з ділянками скель, снігу, льоду;

здати контрольні нормативи (табл. 33).

Результати підсумкового контролю фіксуються в довідці про виконану роботу в підготовчому періоді (перед виїздом у гори) і свідчать про відповідність фактичної підготовленості альпініста до роботи в основному періоді підготовки до повного виконання вимог КР СВ-1.

Довідка (особова картка спортсмена) з характеристикою-рекомендацією тренера вручається альпіністу, який пройшов підсумкове тестування. Ці документи надаються до навчальної частини альпініади (або іншого альпіністського заходу в горах) і тренеру основного періоду підготовки.

5.1.5. Зведений навчальний план підготовки на СВ-1 наведений у табл.34.

При проходженні етапу навчання за декілька років - передсезонна підготовка повторюється щорічно.

5.1.6. Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СВ-1 наданий у табл. 35.

5.1.7. Основний програмний матеріал (зміст занять) КР СВ-1

1. Правила сходжень (організація і проведення). Правила змагань, класифікація маршрутів (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Зміст правил сходжень. Порядок організації навчальних, тренувальних і залікових сходжень. Вимоги до керівників та учасників сходжень. Підготовка сходження. Випуск на сходження. Забезпечення безпеки. Проведення сходження. Розбір сходження.

Правила змагань з альпінізму. Види і класи змагань. Порядок і принципи класифікації маршрутів. Рейтинги маршрутів. Загальні положення методики суддівства змагань.

Таблиця 33

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної та технічної підготовки на КР СВ-1

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	25	20
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	12+12	8+8
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	80	-
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/поворотів	3/3	3/3
Крос на пересіченій місцевості (чоловіки - 5000 м; жінки - 2000 м), хв.	18,3	8,1
Пройти вільним лазінням з верхнім страхуванням скельну трасу 4-5-ї к.с. довжиною 15-20 м	+	+
Піднятися перилами по скельній стінці крутістю до 75° довжиною 20 м, спуститися нею сидячи на мотузці	+	+

Таблиця 34

Навчальний план підготовки для груп КР СВ-1, год. (зведений)

Тема заняття	Підготовчий період			Основний період		Усього
	Лек-ції	Само-стійно	Прак-тика	Лек-ції	Прак-тика	
Правила сходжень (організація і проведення). Правила змагань, класифікація маршрутів	2	-	-	-	-	2
Психологія безпеки в альпіністській діяльності	2	-	-	-	-	2
Тактична підготовка альпініста	2	-	2	-	-	4
Організація і тактика рятувальних робіт у горах	2	-	4	-	-	6
Організація рятувальних робіт силами малої групи	-	-	-	1	3	4
Сучасне альпіністське спорядження. Його використання	1	-	1	-	-	2
Керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту	-	-	-	1	-	1
Район сходжень. Особливості маршрутів	-	-	-	1	2	3
Аналіз нещасних випадків з альпіністами	-	-	-	1	-	1
Вирішення ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних типів маршрутів	4	-	4	1	3	12
Удосконалення прийомів страхування на стенді	-	-	6	-	4	10

Продовження табл. 34

1	2	3	4	5	6	7
Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях, у тому числі на складному скельному рельєфі. Залік за темою	-	-	60	-	9	69
Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу. Іспит за темою	-	-	12	-	9	21
Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду, в тому числі на складному льодовому рельєфі. Іспит за темою	-	-	10	-	6	16
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	-	-	360	-	-	360
Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки і заліки з теоретичної частини програми	2	-	12	1	1	16
Організація бівуаку	-	-	-	-	2	2
Надання долікарської допомоги при травмах і захворюваннях	-	-	2	2	-	4
Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі	-	-	6	1	-	7
Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень	-	-	-	-	1	1
Консультації стосовно маршрутів	-	-	-	2	-	2
Здійснення сходжень (тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного 2Б-4Б к.с.)	-	-	-	-	80	80
Розгляд занять і сходжень	-	-	-	5	-	5
Разом ...	15	-	479	16	120	630

2. Психологія безпеки в альпінізмі (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Система безпечної діяльності в альпінізмі та її складові. Визначення імовірності аварії на ділянках маршруту (рівнів небезпеки). Небезпечні ділянки (зони) маршруту, небезпечні стани маршруту. Вплив особистих якостей і психофізіологічного стану альпініста на надійність його дій. Стрес і дистрес. Стресори. Вплив працездатності та режиму роботи на виникнення помилок. Типові помилки. Значення мотивації; конфлікт мотивів. Небезпечна тактика проходження. Небезпечна поведінка учасників. Використання психологічних і соціальних чинників для підвищення безпеки. Контроль і управління групою. Принципи безпечної діяльності групи в горах.

3. Тактична підготовка альпініста (теорія - 2 год., практика - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді.

Теорія (2 год.). Узагальнене повторення матеріалу теми рівня СП-2. Визначення поняття тактики. Тактичні категорії. Тактичні правила (загальні настанови) і тактичні прийоми (спеціальні, конкретні). План сходження. Характерні тактичні схеми сходжень: стінних, траверсів,

Таблиця 35

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СВ-1, год.

Зміст занять	Підготовчий період											Основний період	Усього	
	Осінній етап			Зимовий етап			Весняний етап							
	Місяць													
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII		
Теоретичні заняття	-	1	2	2	-	2	3	3	2	-	16	-	31	
Самопідготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка	18	19	22	23	24	23	24	24	17	16	-	-	210	
Спеціальна фізична підготовка	10	16	16	16	5	5	20	24	20	18	-	-	150	
Рятувальні роботи в горах. Долікарська допомога. Транспортування постраждалого підручними засобами	-	-	-	-	-	6	6	-	-	-	3	-	15	
Удосконалення прийомів страхування (стенд)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	4	-	10	
Удосконалення техніки, тактики та страхування при пересуванні на скелях	-	-	-	-	-	-	10	16	20	15	10	-	71	
Удосконалення техніки, тактики та страхування при пересуванні на снігу	-	-	-	-	-	7	7	-	-	-	10	-	24	
Удосконалення техніки, тактики та страхування при пересуванні на льоду	-	-	-	-	-	6	5	-	-	-	7	-	18	
Підготовка і проведення високогірного походу (тактика, крокі, бівуаки, радіозв'язок, район, консультації)	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	5	-	8	
Перевірка загальної фізичної підготовленості й знань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	1	-	13	
Здійснення сходжень	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	50	80	
Разом ...	28	37	40	41	29	49	75	71	61	63	86	50	630	

висотних, зимових, у двійках. Підготовка до складання тактичного плану: збір, систематизація і документування початкових даних (аж до проведення розвідок), їх аналіз.

Практика (2 год.). Тренування зі складання тактичних планів сходжень.

4. Організація і тактика рятувальних робіт у горах (теорія - 2 год., практика - 4 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Повторення теми рівня СП-2 в плані деталізації питань організації й тактики.

Теорія (2 год.). Підстави для організації рятувальних робіт у горах. Рятувальні операції силами альпіністських зборів самостійно і спільно зі штатними рятувальними службами, а також рятувальні операції силами малої групи. Організаційна схема рятувальної операції. Види рятувальних операцій. Форми тактичного плану рятувальної операції. Тактичний план рятувальної операції у вигляді графіка.

Практика (4 год.). Практичні заняття зі складання плану рятувальних робіт на конкретних маршрутах 4-5-ї к.с.

5. Організація рятувальних робіт силами малої групи (теорія - 1 год., практика - 3 год.)

Проводиться в основному періоді.

Теорія (1 год.). Дії членів спортивної групи у разі аварії або нещасного випадку до прибуття рятувального загону. Порядок виклику рятувального загону. Дії з надання допомоги партнеру: його страхування, змушений бівуак, приготування їжі. Порядок дії членів групи за цих обставин. Оброблення маршруту для підходу рятувального загону, заходи безпеки при цьому. Транспортування постраждалого своїми силами (якщо стан постраждалого це дозволяє). Безперечне виконання всіма учасниками групи команд з надання допомоги, транспортування тощо, які подаються найдосвідченішим в цьому плані альпіністом (не обов'язково керівником групи або сходження). Порядок дії партнерів по зв'язці при зриві. Дії з організації спуску того, хто зірвався, групи та одного альпініста (для двійки). Спуск із супровідником.

Практика (3 год.). Відпрацювання дій групи на складному скельному рельєфі в ситуації, коли постраждалий рухався першим у групі з двох альпіністів (у двійці). Основні завдання того, хто страхує: затримання того, хто зірвався; витягування його з положення зависання, надання необхідної допомоги і транспортування до місця, де можна розташуватися в очікуванні підходу рятувального загону. Відпрацювання підйому або спуску до полки постраждалого, який завис.

6. Сучасне альпіністське спорядження. Його використання (теорія - 1 год., практика - 1 год.)

Проводиться в підготовчому періоді.

Теорія (1 год.). Одяг і взуття для спортивних сходжень, його вибір і підготовка. Засоби індивідуальної системи страхування (бесідка, обв'язка). Спеціальні рюкзаки, намети, спальні мішки, примуси й пальники, ліхтарі, каструлі, льодоруби, молотки, "кішки", карабіни, затискачі, закладні елементи, петлі, гаки, страхувальні та гальмівні системи, амортизатори, мотузки тощо. Використання нестандартного спорядження. Шляхи

удосконалення екіпірування та інвентарю альпініста.

Практика (1 год.). Ознайомлення з новими видами стандартного і нестандартного спорядження, його підгонка і застосування.

7. Керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту (теорія - 1 год.)

Проводиться в основному періоді. Ознайомлення з новими керівними матеріалами ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту, що стосуються поточного сезону. Інші керівні матеріали.

8. Район сходжень. Особливості маршрутів (теорія - 1 год., практика - 2 год.)

Проводиться в основному періоді.

Теорія (1 год.). Загальна характеристика й особливості району сходжень. Картосхема району, можливі шляхи високогірних підходів і місць бівуаків, тривалість і безпека підходів. Маршрути сходжень, їх технічна і тактична характеристика, безпека та освоєння.

Практика (2 год.). Візуальне ознайомлення з районом сходжень. Вивчення описів маршрутів. Складання проекту плану сходжень.

9. Аналіз нещасних випадків з альпіністами (теорія - 1 год.)

Проводиться в основному періоді. Розгляд та обговорення обставин і безпосередніх причин, що призвели до нещасних випадків при сходженнях і на заняттях у районі роботи альпіністського заходу. Аналіз ситуацій та порушень правил, техніки, тактики, заходів безпеки та причинно-наслідкових зв'язків, що призвели до аварії.

10. Вирішення ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних типів маршрутів (теорія - 5 год., практика - 7 год.)

Підготовчий період

Теорія (4 год.). Порядок вирішення ситуаційних завдань. Аналіз і принципи рішення технічних завдань, для вирішення яких потрібен вибір певного обладнання систем з наявного спорядження, і теоретичних завдань, що потребують визначення припущених помилок в організації безпеки, страхуванні та самострахуванні та шляхів їх усунення.

Практика (4 год.). Вирішення технічних і теоретичних завдань. Розбір та оцінка тренером їх рішення.

Основний період

Теорія (1 год.). Порядок вирішення ситуаційних завдань.

Практика (3 год.). Аналіз і рішення завдань з організації страхування та засад безпечної діяльності. Аналіз і рішення завдань тактичного плану.

Питання щодо запобігання та ліквідації аварійних ситуацій обираються на підставі аналізу подій у горах, особистого досвіду учасників та інструктора, аналізу випадків, характерних для даного району. Ці питання і завдання можуть надаватися учасникам груп тренером і тим, хто випускає, перед виходом групи на маршрут.

11. Удосконалення прийомів страхування на стенді (практика - 10 год.)

Підготовчий період (6 год.). Організація місця страхування і самострахування (станції), відпрацювання комбінованого страхування. Порядок дій того, хто страхує, при зриві ведучого у зв'язці, фіксація мотузки після затримання. Відпрацювання різних способів страхування.

Основний період (4 год.). Повторення завдань підготовчого періоду на стенді високогірної бази.

12. Удосконалення техніки пересування і страхування на скелях, у тому числі на складному скельному рельєфі. Залік за темою (практика - 69 год.)

Підготовчий період (60 год.). Відпрацювання індивідуальної техніки пересування з верхнім страхуванням на маршрутах 5-6-ї к.с. на скелелазних стендах і природних скелях. Відпрацювання техніки пересування з нижнім страхуванням та організації проміжного страхування на маршрутах 4-5-ї к.с. з невеликими ділянками 6-ї к.с. на скелелазних стендах і природних скелях. Відпрацювання техніки підйому і спуску в двійці та в команді з 3-5 альпіністів на скельних маршрутах 3-5-ї к.с. Підготовка спорядження до роботи. Організація пунктів страхування і пунктів зміни ведучого, а на спуску - першого і проміжного пунктів спуску (пересадка). Забезпечення безпеки. Робота на подвійній мотузці. Робота другого у зв'язці, останнього в групі.

Основний період (9 год.). Перевірка і відпрацювання індивідуальної техніки пересування у зв'язці, в команді. Схеми підготовки спорядження до роботи. Організація пунктів страхування. Робота на подвійній мотузці. Робота другого у зв'язці, останнього в групі. Організація спусків, у тому числі з пересадкою. Питання безпеки. Залік за темою.

13. Удосконалення техніки пересування і страхування на снігу. Іспит за темою (практика - 21 год.)

Підготовчий період (12 год.). Удосконалення техніки пересування і страхування при підйомі "в лоб", траверсах і на спуску, у тому числі на гірських лижах. Підготовка спорядження. Відпрацювання елементів роботи у зв'язці. Забезпечення безпеки.

Основний період (9 год.). Удосконалення дій зв'язки, динамічного страхування і самозатримання. Підготовка спорядження. Відпрацювання спусків у зв'язці та в групі з кількох альпіністів, у тому числі з висмикуванням льодорубу. Рекомендується пов'язувати ситуаційні завдання зі страхуванням, пересуванням на закритому льодовику. Іспит за темою.

14. Удосконалення техніки пересування і страхування на льоду, в тому числі на складному льодовому рельєфі. Іспит за темою (практика - 16 год.)

Підготовчий період (10 год.). Повторення теми рівня СП-2, але з ускладненими завданнями. Заняття проводяться на замерзлих водоспадах, заледенілих схилах, на льодових стендах. Удосконалення індивідуальної та групової (у зв'язках) техніки пересування на льоду. Підготовка спорядження. Тренування техніки пересування і страхування на льодових схилах різної крутості, у тому числі на вертикальних стінах, із застосуванням льодових молотків та айс фі-фі, зі зміною ведучого у зв'язці та зв'язок по черзі. Рішення ситуаційних завдань, які моделюють екстремальні умови при проходженні льодових схилів і ділянок маршруту.

Основний період (практика - 6 год.). Повторення завдань попереднього періоду з деяким скороченням часу виконання програми, але з ускладненими ситуаціями. Удосконалення техніки пересування на льоду. Відпрацювання самозатримання. Відпрацювання вирубування сходинок у різних напрямках (у закритій та відкритій стійках, зміна напрямку руху), вирубування

стовпчиків і вушок. Організація страхування і самострахування через льодові гаки та стовпчики. Забезпечення самострахування того, хто страхує. Підйом, траверс на льодових стінках; спуск по закріпленій мотузці, перилам (у зв'язках, зі зміною ведучого, з організацією проміжного страхування, із застосуванням льодових молотків та айс фі-фі, з взаємодією зв'язок, з просмикуванням мотузки на спуску). Накопичення досвіду пересування на відкритому та закритому льодовиках у зв'язках. Заходи безпеки (у тому числі аварійна система). Іспит за темою “Проходження двійкою загаданого тренером маршруту в завданий час з виконанням завданих умов”.

Примітка. Основне завдання - закріплення самостійних навичок використання вивчених прийомів пересування і страхування під час руху на льоду в зв'язках.

15. Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста (практика - 360 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Як і на попередніх рівнях, мета ЗФП на даному кваліфікаційному рівні - підвищення загального фізичного розвитку: регулярні тренування (2-3 рази на тиждень), загальнофізичні вправи, участь у змаганнях з інших видів спорту (лижні перегони, скелелазіння, спортивне орієнтування, кроси), спортивні ігри. Цільове завдання: загальна фізична підготовка і спеціальна фізична підготовка. Орієнтир за змістом – ця тема рівня СП-2.

16. Виконання контрольних нормативів із ЗФП і заліки з теоретичної частини програми (теорія - 3 год., практика - 13 год.)

Підготовчий період (14 год.)

Теорія (2 год.). Заліки з теоретичної підготовки за всією програмою (в кінці підготовчого періоду перед виїздом у гори).

Практика (12 год.). Контроль фізичної підготовленості: періодичний - на проміжних етапах підготовки та підсумковий - в кінці підготовчого періоду перед виїздом у гори.

Результати заліків з теорії та складання фізичних нормативів заносяться в довідку (особисту картку спортсмена).

Основний період (2 год.). Вхідний контроль у горах з теоретичної (за всією програмою) і фізичної (за нормативами рівня СВ) підготовки.

Теорія (1 год.). Заліки з теоретичної підготовки.

Практика (1 год.). Здавання нормативів з фізичної підготовки.

17. Організація бівуаку (практика - 2 год.)

Проводиться в основному періоді (2 год.). Удосконалення у високогірному поході організації бівуаків на різних видах гірського рельєфу (на моренах, скелях, на льоду та снігу). Вибір безпечного місця для бівуаку. Удосконалення навичок організації побуту. Відпрацювання дій альпініста при потраплянні в холодну ночівлю. Підвищення рівня знань щодо способів виживання за низької температури повітря.

18. Надання долікарської допомоги при травмах і захворюваннях (теорія - 2 год., практика - 2 год.)

19. Транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі (теорія - 1 год., практика - 6 год.)

Теми 18 і 19 відпрацьовуються разом. Визначення травми або

захворювання. Надання долікарської допомоги. Підготовка постраждалого до транспортування, його транспортування. Відпрацьовуються різні ситуації (різні травми і відповідні способи підготовки до транспортування, власне транспортування умовно постраждалого).

У підготовчому періоді: практика - 8 год.; у тому числі: тема 18 - 2 год., тема 19 - 6 год. Всі елементи відпрацьовуються в зимових умовах. В основному періоді: співбесіда - 3 год.; у тому числі: тема 18 - 2 год., тема 19 - 1 год.

20. Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень (практика - 1 год.)

Проводиться в основному періоді. Особливості зв'язку в районі сходжень. Правила радіозв'язку: виклик, відгук, послідовність передачі інформації при веденні переговорів, завершення радіозв'язку; ведення журналу радіозв'язку. Графік радіозв'язку. Розгортання і підготовка до роботи радіостанцій.

21. Консультації стосовно маршрутів (теорія - 2 год.)

Проводиться в основному періоді. Одержання інформації про маршрути, їх характеристики та особливості, а також консультації з оформлення маршрутної документації.

22. Здійснення сходжень (тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного 2Б - 4Б к.с., практика - 80 год.)

Проводиться в основному періоді. Накопичення досвіду сходжень, закріплення навичок пересування і страхування на скелях, снігу і льоду. Накопичення досвіду орієнтування в горах, вибору безпечного шляху згідно з описом маршруту, обладнання бівуаку. Сходження мають більш спортивний характер як за набором технічних складностей, так і за організаційно-тактичними умовами. Зростає роль тренера групи у складанні планів сходжень, виборі маршрутів, контролі, визначенні черговості керівників з-поміж учасників групи. Здійснення тренувального сходження 2Б к.с. під керівництвом інструктора. Уточнення плану наступних сходжень з урахуванням правил сходжень і плану альпіністського заходу, здійснення екзаменаційних сходжень 4А і 4Б к.с. Розгляд і залік сходжень.

23. Розгляд занять і сходжень (теорія - 5 год.)

Проводиться в основному періоді. Розгляд проводиться після кожного заняття і сходження. Аналіз дій групи та кожного учасника на тренувальних заняттях і сходженнях. Виявлення індивідуальних помилок і помилок у роботі зв'язки, групи. Оцінка дій кожного учасника з ліквідації джерел небезпеки, що виявилися. Розгляд проводиться тренером, що випускає, результати розгляду стисло протоколюються.

5.2. Шостий кваліфікаційний рівень (КР СВ-2)

Кваліфікаційний рівень СВ-2 є другим (вищим) рівнем етапу спортивного удосконалення альпініста і має за мету розвиток знань, подальше удосконалення раніш засвоєних умінь, набуття і закріплення навичок, достатніх для здійснення будь-яких сходжень 5А к.с. у спортивній групі відповідно до правил сходжень. Для виконання контрольного

сходження 5А к.с. мають бути дотримані умови, наведені у вступній частині “Загальна характеристика підготовки. Рівні кваліфікації” розділу 1 даної програми. За позитивної атестації після здійснення контрольного сходження 5А к.с. вважається, що альпініст отримав достатню підготовку для здійснення безаварійних сходжень від 1Б до 5А к.с., виконання нормативів І спортивного розряду з альпінізму і подальшого підвищення своєї кваліфікації до рівня СМ-1.

При досягненні шостого КР СВ-2 додатково до знань, умінь, навичок та досвіду, набутих на етапах ПП, СП і рівні СВ-1, альпініст повинен:

знати:

правила змагань, Положення про класифікацію маршрутів, порядок організації та проведення сходжень 4-ї і 5А к.с.;

керівні документи ФАіС України та Мінсім’ямолодьспорту;

спеціальне альпіністське спорядження для застосування на складних маршрутах, його характеристику та особливості;

принципи формування спортивної групи, права та обов’язки керівника та учасників;

порядок оформлення маршрутних документів, складання тактичних планів сходжень;

особливості тактики стінних, висотних, зимових сходжень і траверсів;

результати аналізу нещасних випадків з альпіністами у горах;

засади психологічної, фізичної, технічної й тактичної підготовки групи до сходження;

уміти:

використовувати спеціальне альпіністське спорядження для страхування і проходження маршрутів 5-ї к.с. з ділянками 6-ї к.с.;

організувати самострахування і страхування, затримувати партнера по зв’язці, який зірвався, на будь-якому гірському рельєфі;

надавати допомогу партнеру по зв’язці при роботі двійки на складному рельєфі, в тому числі й першу долікарську;

пересуватися і страхуватися при роботі у зв’язці та в групі на складному скельному, льодовому і сніговому рельєфах;

аналізувати та вирішувати ситуаційні завдання будь-якого напрямку;

надавати першу долікарську допомогу;

здійснити сходження від 2Б до 5А к.с. у групі до 6 альпіністів, у тому числі 4-ї к.с. у двійці.

5.2.1. Відбір на рівні СВ-2

5.2.1.1. Відбір до груп альпіністів, що готуються до досягнення шостого КР СВ-2, проводиться тренерами (інструкторами з альпінізму), які здійснюють відповідну підготовку. Критерії відбору:

позитивний висновок тренера, який здійснював підготовку на КР СВ-1;

вік кандидата до тренувальної групи не менше 19 років;

довідка лікарсько-фізкультурного диспансеру про допуск до занять альпінізмом;

паспорт громадянина України;

рекомендація альпіністської секції (клубу).

Порядок відбору: вивчення наданих альпіністських документів;

результати тестування фізичної підготовленості за нормативами рівня СВ-1, теоретичної (у формі співбесіди), технічної та спеціальної підготовленості за нормативами рівня СВ-1 (табл. 36). Визначальними є результати тестування з фізичної і технічної підготовленості.

Таблиця 36

Тестові показники відбору на рівні СВ-2

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
<u>Теоретична підготовка</u>		
Правила сходжень (організація та проведення) і змагань. Класифікація маршрутів	+	+
Керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту	+	+
Психологія безпеки в альпіністській діяльності	+	+
Сучасне альпіністське спорядження та його характеристики	+	+
Засади тактики спортивних сходжень на маршрутах середньої та вище середньої категорії складності. Правила складання тактичних планів і вирішення тактичних завдань	+	+
Аналіз і рішення ситуаційних завдань	+	+
Прийоми надання долікарської допомоги при різних травмах і захворюваннях	+	+
Прийоми транспортування постраждалого підручними засобами на різних гірських рельєфах	+	+
Організація і тактика рятувальних робіт у горах	+	+
Організація рятувальних робіт силами малої групи	+	+
Правила радіообміну і сигналізації у горах	+	+
Самоконтроль при заняттях альпінізмом	+	+
Принципи планування та організації ЗФП	+	+
<u>Фізична підготовка</u> (див. табл. 1)		
Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	4
Віджимання від полу, к-сть разів	25	20
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	12+12	8+8
Нахили корпусу назад сидячи на лаві, к-сть разів	50	40
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/поворотів)	3/3	3/3
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	80	-
<u>Технічна підготовка</u>		
Пройти лазінням з верхнім страхуванням маршрут 5-6-ї к.с. довжиною не менше 20 м	+	+
Подолати з нижнім страхуванням ділянки скель 5-6-ї к.с.	+	+
Пройти впевнено на скельному рельєфі 4-ї к.с. (з ділянками 5-ї к.с.) у зв'язках, у тому числі першим, організовуючи самострахування і страхування з використанням виступів, гаків і закладок	+	+
Подолати маршрути різних скельних, льодових і снігових рельєфів середньої і вище середньої категорії складності у зв'язці і взаємодіючими зв'язками, організувати надійне страхування, різні засоби пересування групи, підйоми та	+	+

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
спуски групи на схилах різної крутості, у тому числі спуски по мотузці з пересадками	+	+
Аналіз і рішення ситуаційних завдань	+	+
Здійснити динамічне страхування партнера на крутій ділянці маршруту, затримати того, хто зірвався, з наступною фіксацією мотузки	+	+
<u>Спеціальна підготовка</u>		
Визначити характер травми або захворювання, надати першу долікарську допомогу	+	+
Організувати та провести транспортування постраждалого на складному скельному і сніжно-льодовому рельєфах підручними засобами силами малої групи	+	+
Показати уміння вести радіозв'язок	+	+

5.2.2. Підготовка до досягнення КР СВ-2

5.2.2.1. У тренувальних групах проводяться заняття з теоретичної, загальної фізичної, спеціальної та технічної підготовки.

5.2.2.2. *Теоретична підготовка* здійснюється у вигляді лекцій, семінарів і бесід. Зміст теоретичної підготовки наведений в табл. 37.

5.2.2.3. *Загальнофізична підготовка* здійснюється у формі групових і індивідуальних тренувань. Групові тренування проводяться 2-3 рази на тиждень по 2 год., індивідуальні - за планом, розробленим тренером спільно зі спортсменом. Метою ЗФП є розвиток фізичних якостей спортсмена до рівня вимог СВ-2 (див. табл. 1). Зміст ЗФП - розвинення загальної та силової витривалості, сили рук і ніг, координації рухів, гнучкості, вестибулярної стійкості, швидкості реакції.

Загальний обсяг - 360 год.; у тому числі: загальна фізична підготовка - 210 год. (90 год. групових тренувань і 120 год. індивідуальних), спеціальна фізична - 150 год. (70 год. групових тренувань і 80 год. індивідуальних).

5.2.2.4. *Технічна підготовка* здійснюється у формі сходжень, а також групових тренувань під керівництвом тренера. Тренування проводяться в підготовчому періоді на заняттях за місцем проживання не рідше 1 разу на тиждень, а також на заняттях на виїздах, в основному періоді - у горах на тренувальних заняттях. Тривалість тренувань і занять залежить від теми занять. Метою технічної підготовки є удосконалення умінь, вироблення і закріплення навичок, що відповідають рівню вирішення завдань на етапі СВ-2. Зміст наведений в табл. 38.

5.2.2.5. *Спеціальна підготовка* проводиться в підготовчому та основному періодах у формі практичних занять під керівництвом тренера. Практичні заняття зі спеціальної підготовки в підготовчому періоді доцільно проводити в польових умовах (на виїздах на природу). Мета - розвиток знань, умінь, вироблення і закріплення навичок, що відповідають вимогам СВ-2. Зміст спеціальної підготовки наведений в табл. 39.

Заняття з теоретичної підготовки для груп КР СВ-2, год.

Тема	Підготовчий період		Основний період	Усього
	Лекції	Само-стійно	Лекції	
Правила змагань, Положення про класифікацію маршрутів, порядок організації та проведення сходжень 4-ї та 5-ї к.с.	2	-	-	2
Нові директивні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту	1	-	1	2
Спеціальне альпіністське спорядження для застосування на складних маршрутах, його характеристика, особливості та використання	2	-	1	3
Принципи формування спортивної групи, права та обов'язки керівника й учасників	2	-	-	2
Порядок оформлення маршрутних документів, складання тактичних планів сходжень	1	1	-	2
Особливості тактики спортивних стінних, висотних, зимових сходжень і траверсів	2	3	-	5
Аналіз нещасних випадків у горах	2	-	1	3
Засади психологічної, фізичної, технічної та тактичної підготовки групи до сходження, психологія безпеки в альпінізмі	2	-	-	2
Організація і тактика рятувальних робіт у горах, у тому числі силами малої групи	2	4	-	6
Район сходжень. Особливості маршрутів	-	-	1	1
Аналіз і рішення ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних типів маршрутів	4	-	1	5
Заліки з теоретичної частини програми	2	-	1	3
Надання долікарської допомоги при травмах і захворюваннях	-	-	2	2
Консультації стосовно маршрутів	-	-	2	2
Розгляд занять і сходжень	-	-	5	5
Разом ...	22	8	15	45

5.2.2.6. Кількість годин, що відводяться на вивчення перелічених тем, є мінімально необхідною. На розсуд тренера вона може бути збільшена. Допускається окремі теми занять переносити з підготовчого періоду до основного і навпаки.

5.2.3. Змагання на КР СВ-2

5.2.3.1. Змагання між альпіністами, які готуються до досягнення шостого КР, проводяться з метою підвищення їх активності та об'єктивної оцінки знань, умінь і навичок, що розвинулися в результаті попередніх рівнів підготовки та поточної підготовки. Рекомендується проведення змагань із ЗФП (біг, підтягування, віджимання, лазіння по канату тощо), технічної

(техніка пересування на скелях, снігу, льоду або імітації льоду), спеціальної (питання долікарської допомоги, організації транспортування постраждалого і його транспортування тощо) підготовки.

Таблиця 38

Практичні заняття з технічної підготовки для груп КР СВ-2, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Удосконалення прийомів страхування на страхувальному стенді	6	4	10
Удосконалення прийомів самострахування і страхування, прийомів затримання партнера по зв'язці, який зірвався, на будь-якому гірському рельєфі	6	6	12
Удосконалення техніки пересування і страхування на складному скельному рельєфі при роботі у зв'язці та групі. Залік за темою	60	6	66
Удосконалення техніки пересування і страхування на складному сніговому рельєфі при роботі у зв'язці та групі. Іспит за темою	12	6	18
Удосконалення техніки пересування і страхування на складному льодовому рельєфі при роботі у зв'язці та групі. Іспит за темою	10	6	16
Аналіз і рішення ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних типів маршрутів	4	2	6
Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки і заліки з теоретичної частини програми	12	1	13
Разом ...	110	13	141

Таблиця 39

Заняття зі спеціальної підготовки для груп КР СВ-2, год.

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Практика надання першої долікарської допомоги при травмах і захворюваннях	2	1	3
Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі	6	-	6
Відпрацювання використання спеціального альпіністського спорядження для страхування та проходження маршрутів 5-ї к.с. з ділянками 6-ї к.с.	4	1	5
Відпрацювання надання допомоги партнеру по зв'язці при роботі двійки на складному рельєфі, в тому числі першої долікарської	6	3	9
Організація і тактика рятувальних робіт у горах, у тому числі силами малої групи	4	3	7
Район сходжень. Особливості маршрутів	-	2	2

Продовження табл. 39

Тема	Підготовчий період	Основний період	Усього
Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень	-	1	1
Практика оформлення маршрутних документів, складання тактичних планів сходжень	-	2	2
Здійснення сходжень (тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного 2Б - 5А к.с., у тому числі 4-ї к.с. у двійці)	-	90	90
Разом ...	22	103	125

5.2.4. Контроль на КР СВ-2

5.2.4.1. *Поточний контроль* результатів підготовки проводиться тренером у ході кожного заняття. Його результати враховуються при наданні індивідуальних завдань.

5.2.4.2. *Періодичний контроль* охоплює теоретичну, загальну фізичну, технічну і спеціальну підготовку. Його рекомендується проводити не рідше 1 разу на квартал за пройденими на момент перевірки розділами програми.

5.2.4.3. *Підсумковий контроль* проводиться після завершення підготовчого періоду (перед виїздом у гори). До цього часу альпініст повинен показати наявність знань і умінь, що відповідають КР СВ-1, а також знати:

правила сходжень, Положення про класифікацію маршрутів, порядок організації та проведення сходжень 4-ї та 5А к.с.;

чинні директивні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту; характеристику, особливості та використання спеціального альпіністського спорядження на складних маршрутах;

основні принципи формування спортивної групи, права та обов'язки керівника й учасників групи;

особливості тактики стінних, висотних, зимових сходжень і траверсів; вирішення ситуаційних завдань, що стосуються тактики та безпеки при проходженні різних типів маршрутів;

психологію безпеки в альпінізмі;

засади психологічної, фізичної, технічної й тактичної підготовки групи до сходження;

організацію і тактику рятувальних робіт у горах, у тому числі силами малої групи;

уміти:

складати тактичні плани сходжень і оформлювати маршрутну документацію;

складати тактичні плани рятувальних операцій на конкретних маршрутах 4-5-ї к.с.;

користуватися прийомами техніки пересування та страхування на складному скельному, сніговому і льодовому рельєфах при роботі у зв'язці та групі під час підйому і спуску, в тому числі при пересуванні в групі взаємодіючими зв'язками;

використовувати спеціальне альпіністське спорядження (молотки, затискачі, закладні елементи, петлі, гаки, страхувальні та гальмівні системи, амортизатори, мотузки тощо) для страхування та проходження маршрутів 5-ї к.с. з ділянками 6 к.с.;

володіти прийомами самострахування та страхування, затримання партнера по зв'язці, який зірвався, на будь-якому гірському рельєфі;

надавати допомогу партнеру по зв'язці при роботі двійки на складному рельєфі, в тому числі й першу долікарську;

надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях;

організувати транспортування і реалізувати прийоми транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі, в тому числі силами малої групи;

знаходити рішення ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних типів маршрутів;

організувати радіозв'язок у горах;

здати контрольні нормативи (табл. 40)

Таблиця 40

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної та технічної підготовки на КР СВ-2

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	4
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	25	20
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	12+12	8+8
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	80	-
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/ поворотів	3/3	3/3
Крос на пересіченій місцевості (чоловіки-5000м; жінки-2000 м), хв.	18,3	8,1
Пройти вільним лазінням з верхнім страхуванням скельну трасу 4-5-ї к.с. довжиною не менше 15-20 м з ділянками 6-ї к.с.	+	+
Піднятися по перилах скельною стінкою крутістю до 75-80° довжиною не менше 20 м, спуститися нею сидячи на мотузці	+	+

Результати підсумкового контролю фіксуються в довідці про виконану роботу в підготовчому періоді (перед виїздом у гори) і свідчать про відповідність фактичної підготовленості альпініста до роботи в основному періоді підготовки до повного виконання вимог КР СВ-2.

Довідка (особова картка спортсмена) з характеристикою-рекомендацією тренера вручається альпіністу, який пройшов підсумкове тестування. Ці документи надаються до навчальної частини альпініади (або іншого альпіністського заходу в горах) і тренеру основного періоду підготовки.

6.2.5. Зведений навчальний план підготовки на КР СВ-2 наведений у табл. 41.

Таблиця 41

Навчальний план підготовки на КР СВ-2 (зведений), год.

Тема заняття	Підготовчий період			Основний період		Усього
	Лекції	Само-стійно	Прак-тика	Лекції	Прак-тика	
1	2	3	4	5	6	7
Правила змагань, Положення про класифікацію маршрутів, порядок організації та проведення сходжень 4-ї та 5А к.с.	2	-	-	-	-	2
Нові директивні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту	1	-	-	1	-	2
Спеціальне альпіністське спорядження для застосування на складних маршрутах, його характеристика, особливості та використання	2	-	4	1	1	8
Принципи формування спортивної групи, права та обов'язки керівника й учасників	2	-	-	-	-	2
Порядок оформлення маршрутної документації, складання тактичних планів сходжень	1	1	-	-	2	4
Особливості тактики спортивних стінних, висотних, зимових сходжень і траверсів	2	3	-	-	-	5
Аналіз нещасних випадків у горах	2	-	-	1	-	3
Засади психологічної, фізичної, технічної й тактичної підготовки групи до сходження, психологія безпеки в альпінізмі	2	-	-	-	-	2
Організація і тактика рятувальних робіт у горах, у тому числі силами малої групи	2	4	4	-	3	13
Район сходжень. Особливості маршрутів	-	-	-	1	2	3
Аналіз і вирішення ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних маршрутів	4	-	4	1	2	11
Удосконалення прийомів страхування на страхувальному стенді	-	-	6	-	4	10
Удосконалення прийомів самострахування та страхування, затримання партнера по зв'язці, який зірвався, на будь-якому гірському рельєфі	-	-	6	-	6	12
Відпрацювання прийомів надання допомоги партнеру по зв'язці при роботі двійки на складному рельєфі, в тому числі першої долікарської	-	-	6	-	3	9
Удосконалення техніки пересування та страхування на складному скельному рельєфі при роботі у зв'язці та групі. Іспит за темою	-	-	60	-	6	66
Удосконалювання техніки пересування та страхування на складному сніговому рельєфі при роботі у зв'язці та групі. Іспит за темою	-	-	12	-	6	18

1	2	3	4	5	6	7
Удосконалення техніки пересування та страхування на складному льодовому рельєфі при роботі у зв'язці та групі. Іспит за темою	-	-	10	-	6	16
Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста	-	-	360	-	-	360
Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та заліки з теоретичної частини програми	2	-	12	1	1	16
Надання долікарської допомоги при травмах і захворюваннях	-	-	2	2	1	5
Удосконалення транспортування постраждалого підручними засобами на гірському рельєфі	-	-	6	-	-	6
Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень	-	-	-	-	1	1
Консультації стосовно маршрутів	-	-	-	2	-	2
Здійснення сходжень (тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного – 2Б-5А к.с.)	-	-	-	-	95	95
Розгляди занять і сходжень	-	-	-	5	-	5
Разом ...	22	8	492	15	139	676

При проходженні етапу навчання за декілька років передсезонна підготовка повторюється щороку.

5.2.6. Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СВ-2 наведений у табл. 42.

5.2.7. Основний програмний матеріал (зміст занять) КР СВ-2

1. Правила змагань, Положення про класифікацію маршрутів, порядок організації та проведення сходжень 4-ї і 5А к.с. (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Поглиблене опрацювання правил змагань з альпінізму. Види й класи змагань. Рейтинги маршрутів. Загальні положення методики суддівства змагань. Попередні та іменні заявки. Суддівська колегія змагань: склад, основні обов'язки судів. Процедура суддівства. Процедура апеляції на рішення судів і суддівської колегії.

Ознайомлення з положенням про класифікацію маршрутів. Порядок і принципи класифікації маршрутів. Критерії оцінки категорії складності маршрутів, визначення рівнів складності маршруту в цілому та його ділянок у вітчизняній та закордонній класифікації. Вимоги до опису маршруту для класифікації. Паспорт маршруту. Форма записів маршруту. Залік маршруту.

Порядок організації та проведення сходжень 4-ї та 5А к.с. Комплектування групи (керівник та учасники). У разі потреби складання заліку або іспиту з технічної підготовки. Вивчення маршруту і підходів до нього. Складання тактичної схеми руху від виходу з бази до повернення на неї. Список особистого і спільного спорядження, бівуачного спорядження. Розподіл обов'язків між всіма членами групи для виконання робіт з

підготовки до сходження. Добір і підготовка для транспортування продуктів харчування, пального, спільного і бівуачного спорядження. Вирішення питань радіозв'язку та інших. Складання тактичного плану сходження. Оформлення маршрутної документації. Випуск на сходження. Після повернення на базу - звіт про сходження (залік сходження).

2. Нові директивні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту (теорія - 2 год.: 1 год.- у підготовчому та 1 год.- в основному періоді)

Ознайомлення з новими керівними документами ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту, що стосуються поточного сезону. Інші керівні матеріали.

3. Спеціальне альпіністське спорядження для застосування на складних маршрутах, його характеристика, особливості та використання (теорія - 3 год., практика - 5 год.)

Підготовчий період (6 год.)

Теорія (2 год.). Залежність успішного сходження від якості й відповідності спорядження та екіпірування. Стандартне і нестандартне спорядження. Новинки альпіністського спорядження. Спеціальний одяг і взуття для складних сходжень, їх добір і підготовка. Сучасні засоби індивідуальної системи страхування (бесідка, обв'язування та ін.). Спеціальні рюкзаки, намети, спальні мішки, примуси й пальники, ліхтарі, каструлі, льодоруби, молотки, "кішки", карабіни, затискачі, закладні елементи, петлі, гаки, страхувальні та гальмівні системи, амортизатори, мотузки тощо. Використання нестандартного спорядження, в тому числі страхувального. Норми міцності страхувального спорядження. Напрямки удосконалення екіпірування та інвентарю альпініста.

Практика (4 год.). Практичне освоєння спеціального альпіністського спорядження для застосування на складних маршрутах на скелях, снігу і льоду. Відпрацювання техніки й тактики пересування при підйомі та спуску на складному рельєфі з використанням цього спорядження.

Основний період (2 год.)

Теорія (1 год.). Оглядовий повтор змісту лекції підготовчого періоду.

Практика (1 год.). Показ учасниками знань і умінь застосування спеціального альпіністського спорядження на складних маршрутах.

4. Принципи формування спортивної групи, права та обов'язки керівника й учасників (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Залежність кількісного та якісного складу спортивної групи (команди) від цілей, завдань і складності сходження, а також характеру маршруту. Врахування рівня кваліфікації, спеціалізації (універсальність або перевага щодо характеру маршруту), фізичної підготовленості, вольових якостей, психологічної сумісності, досвіду спільних сходжень членів спортивної групи (команди). Необхідність прагнення до постійності складу, згуртованості спортивної групи (команди). Питання коригування складу залежно від завдань сходження, життєвих ситуацій та часу. Вибір керівника, його обов'язки та права. Обов'язки та права учасників спортивної групи (команди).

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп КР СВ-2, год.

Зміст занять	Підготовчий період											Основний період	Усього
	Осінній етап			Зимовий етап			Весняний етап						
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	-	2	3	3	-	2	4	4	4	-	15	-	37
Самопідготовка	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	8
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	18	19	22	23	24	23	24	24	17	16	-	-	210
Спеціальна фізична підготовка	10	16	16	16	5	5	20	24	20	18	-	-	150
Рятувальні роботи в горах. Долікарська допомога. Транспортування постраждалого підручними засобами	-	-	-	-	-	6	6	-	-	-	4	-	16
Удосконалення прийомів страхування (стенд)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	4	-	10
Удосконалення техніки, тактики та страхування при пересуванні на скелях	-	-	-	-	-	-	12	18	20	16	10	-	76
Удосконалення техніки, тактики та страхування при пересуванні на снігу	-	-	-	-	-	8	8	-	-	-	9	-	25
Удосконалення техніки, тактики та страхування при пересуванні на льоду	-	-	-	-	-	8	8	-	-	-	9	-	25
Підготовка та проведення високогірного походу (ситуаційні завдання, крокі, радіозв'язок, район сходжень, консультації)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	7	-	11
Перевірка загальної фізичної підготовленості й знань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	1	-	13
Здійснення сходжень	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	75	95
Разом ...	28	37	43	44	29	52	84	76	65	64	79	75	676

5. Порядок оформлення маршрутної документації, складання тактичних планів сходжень (теорія - 1 год., самопідготовка - 1 год., практика - 2 год.)

Підготовчий період (2 год.)

Теорія (1 год.). Завдання - підвищення рівня грамотності та практика складання тактичного плану сходження та оформлення виходу на сходження як удосконалення елемента організаційно-тактичної підготовки альпініста і групи (команди) в цілому. Необхідність оформлення маршрутної документації. Склад маршрутних документів і порядок їх оформлення.

Маршрутний лист, його зміст та оформлення. Тактичний план, його призначення, зміст та оформлення. Випуск. Реєстрація. Важливість розумного виконання накресленого плану,

Самопідготовка (1 год.). Удосконалення у складанні та оформленні тактичного плану, в оформленні маршрутного листа.

Основний період Практика - (2 год.). Складання та оформлення тактичного плану, оформлення маршрутного листа, випуску і реєстрації групи (команди) для виходу до високогірної зони та здійснення сходження.

6. Особливості тактики спортивних стінних, висотних, зимових сходжень і траверсів (теорія - 2 год., самопідготовка - 3 год.)

Проводиться у підготовчому періоді.

Теорія (2 год.). Завдання спортивних сходжень і траверсів (підвищення майстерності, виконання розрядних нормативів, участь у змаганнях).

Особливості спортивних сходжень і траверсів (тривалість походу, об'єм спорядження і продуктів харчування, попереднє опрацювання початку маршруту і наступних окремих ділянок, можливість і доцільність істотного розвантаження того, хто йде першим, зручність і характер бівуаків, необхідність і можливість занесення в проміжні точки маршруту частини спорядження і продуктів харчування, можливість організації аварійних спусків з маршруту та ін.).

Основні рішення відносно тактики стінних сходжень. Формування складу групи залежно від характеристики маршруту. Поділ маршруту на окремі ділянки з оцінкою їх характеристик. Визначення потреби попередньої обробки початку маршруту та її тривалість. Вибір тактичних схем пересування на окремих ділянках: незалежними зв'язками, взаємодіючими зв'язками, з попередньою обробкою тієї чи іншої ділянки з проміжного бівуаку на стіні, або їх комбінаціями. Оцінка часу проходження ділянок. Визначення місць проміжних бівуаків. Оцінка часу проходження всього маршруту. Підбір спорядження, продуктів харчування. Схема зв'язку.

Особливості висотних сходжень. Відносно великі висоти, більш низький парціальний тиск кисню, своєрідність клімату, віддаленість об'єктів сходжень від населених пунктів, відсутність доріг, менша вивченість району та об'єкту. Особливості тактики підготовки та сходження: специфіка тренування, велика протяжність маршруту сходження і підготовчих робіт, необхідність акліматизації та тактичні схеми її забезпечення.

Особливості зимових сходжень. Засніженість і заледеніння маршруту, а також зниження сезонної снігової межі. Низькі температури, зменшення активності сонячних променів, скорочення тривалості світлового дня.

Лавинонебезпечність. Особливості тактики підготовки та сходження: урахування зміни шляху літніх підходів, фізичної підготовленості членів групи (необхідна хороша фізична підготовка), уміння швидко розбивати бівуак (особливо сніговий, у сніговій печері або сніговій хатині), наявність високих психологічних і вольових якостей, уміння працювати на скелях у рукавицях, забезпечення легким та якісним спорядженням, утепленими взуттям та екіпіруванням.

Особливості траверсів. Характер маршруту (проходження декількох вершин на гребені, що їх з'єднує). Особливості тактики підготовки та сходження: урахування багатоденності проходження маршруту через його протяжність і наявності на маршрутах декількох підйомів на вершини та спусків з них. При тривалих траверсах - велика стартова вага вантажу, його поділ і занесення в проміжні точки маршруту.

Самопідготовка (3 год.). Поглиблене відпрацювання питань, розглянутих у лекційному занятті.

7. Аналіз нещасних випадків у горах (теорія - 3 год.)

Підготовчий період (2 год.)

Ознайомлення й обговорення обставин і безпосередніх причин нещасних випадків при сходженнях і на навчально-тренувальних заняттях за минулий рік. Аналіз ситуацій, що призвели до аварії.

Основний період (1 год.)

Аналіз обставин і причин нещасних випадків на сходженнях і навчально-тренувальних заняттях у районі роботи альпіністського заходу з аналізом порушень правил, техніки, тактики, заходів безпеки й причинно-наслідкових зв'язків, що призвели до аварії.

8. Засади психологічної, фізичної, технічної й тактичної підготовки групи до сходження, психологія безпеки в альпінізмі (теорія - 2 год.)

Проводиться в підготовчому періоді. Стислі відомості про засади фізичної, технічної, тактичної й психологічно-вольової підготовки альпініста і групи в цілому до конкретного сходження, Питання психології безпеки в альпінізмі (узагальнене повторення матеріалу цієї теми рівня СВ-1).

9. Організація і тактика рятувальних робіт у горах, у тому числі силами малої групи (усього - 13 год.: теорія - 2, самопідготовка - 4, практика - 7 год.)

Підготовчий період (10 год.: теорія - 2 год., практика - 4, самопідготовка - 4 год.).

Теорія (2 год.). Повторення тем 4 і 5 рівня СВ-1.

Підстави для організації рятувальних робіт у горах. Рятувальні операції силами альпіністських зборів самостійно і спільно зі штатними рятувальними службами. Організаційна схема рятувальної операції. Види рятувальних операцій. Форми тактичного плану рятувальної операції, в тому числі у вигляді графіка.

Рятувальні операції силами малої групи. Дії членів спортивної групи у разі аварії або нещасного випадку до прибуття рятувальників. Порядок виклику рятувального загону. Порядок дії членів групи за надзвичайних обставин. Надання допомоги партнеру: його страхування, переміщення в більш зручне місце, надання першої медичної допомоги, вимушений бівуак, приготування їжі. Обробка маршруту для підходу рятувального загону,

заходи безпеки. Транспортування постраждалого самотужки (якщо стан постраждалого це дозволяє). Безперечне виконання усіма учасниками групи команд з надання допомоги, транспортування тощо, які подаються одним, найдосвідченішим альпіністом (не обов'язково керівником групи або сходження). Порядок дії партнерів по зв'язці при зриві. Дії з організації спуску того, хто зірвався, групи та одного спортсмена (для двійки). Спуск із супровідником.

Самопідготовка (4 год.). Робота з літературними джерелами, які висвітлюють питання організації та проведення рятувальних робіт у горах. Практика складання планів рятувальних робіт на маршрутах різної складності, у тому числі 4-5-ї к.с. Вирішення ситуаційних завдань, що стосуються аварій при пересуванні в горах малою групою.

Практика (4 год.). Навчальне відпрацювання дій членів малої групи під час підйому та спуску на складному скельному рельєфі в різних аварійних ситуаціях, коли постраждалий: середній у групі, замикаючий, ведучий, в тому числі при русі в двійці. Основні завдання: того, хто страхує, - затримання того, хто зірвався; інших членів групи або партнера - витягування його з положення зависання, надання необхідної допомоги й транспортування до місця, де можна розташуватися в очікуванні рятувального загону. Відпрацювання підйому або спуску до полки постраждалого, який завис.

Основний період (3 год.). Практичні тренувальні заняття на навчальних скелях у горах з відпрацюванням дій групи з 4 і 2 альпіністів на складному скельному рельєфі в ситуації, коли постраждалий - ведучий у групі. Основні завдання: того, хто страхує, - затримання того, хто зірвався, інших членів групи або партнера - витягування його з положення зависання, надання необхідної допомоги й транспортування до місця, де можна розташуватися в очікуванні рятувального загону. Відпрацювання підйому або спуску до полки чи іншого відносно зручного місця постраждалого, який завис.

10. Район сходжень. Особливості маршрутів (теорія - 1 год., практика - 2 год.)

Проводиться в основному періоді.

Теорія (1 год.). Загальна характеристика та особливості району сходжень. Картосхема району, можливі шляхи високогірних підходів і місць біваків, тривалість і безпека підходів. Маршрути сходжень, їх технічна і тактична характеристики, безпека та освоєння.

Практика (2 год.). Візуальне ознайомлення з районом сходжень. Вивчення описів маршрутів. Складання проекту плану сходжень. Частина занять може бути проведена в процесі високогірного походу (виходу), у тому числі з метою тренувальних занять і тренувального сходження.

11. Аналіз і вирішення ситуаційних завдань, що стосуються проходження різних типів маршрутів (усього - 11 год.: теорія - 5 год., практика - 6 год.)

Підготовчий період (8 год.: теорія - 4 год., практика - 4 год.).

Теорія (4 год.). Лекційні заняття проводяться у вигляді семінарів. Тривалість кожного семінару та їх кількість визначаються тематикою і календарним планом підготовки.

Порядок вирішення ситуаційних завдань. Розгляд завдань з аналізом і

принципами рішення як технічних завдань, для вирішення яких потрібен вибір певного обладнання систем з наявного спорядження, так і теоретичних, які потребують визначення припущених помилок в організації страхування, самострахування і шляхів їх усунення. Приклади рішення завдань.

Практика (4 год.). Вирішуються технічні й теоретичні завдання (як опубліковані, так і розроблені тренером). Проводяться розгляд та оцінка тренером їх результатів.

Основний період (3 год.: семінар - 1 год., практика - 2 год.).

Семінар (1 год.). Порядок рішення ситуаційних завдань. Приклади рішення.

Практика (2 год.). Проводяться аналіз і вирішення завдань з організації страхування і засад безпечної діяльності. На рельєфі вирішуються тактичні й технічні завдання. Залежно від характеру рельєфу може бути запропоновано до трьох завдань.

Питання щодо запобігання та ліквідації аварійних ситуацій обираються на підставі аналізу різних пригод у горах, особистого досвіду учасників та інструктора, аналізу випадків, характерних для даного району. Запитання (завдання) можуть ставитися учасникам груп тренером і тим, хто випускає, перед виходом групи на маршрут.

12. Удосконалення прийомів страхування на страхувальному стенді (практика - 10 год.)

Підготовчий період (6 год.). Організація місця страхування і самострахування (станції), відпрацювання динамічного комбінованого страхування. Порядок дій того, хто страхує, при зриві у зв'язці того, хто веде, фіксація мотузки після затримання. Відпрацювання різних способів страхування.

Основний період (4 год.). Повторення завдань підготовчого періоду на стенді високогірної бази. Організація місця страхування і самострахування (станції), відпрацювання динамічного комбінованого страхування.

13. Удосконалення прийомів самострахування і страхування, затримання партнера по зв'язці, який зірвався, на будь-якому гірському рельєфі (практика - 12 год.)

Підготовчий період (6 год.). Відпрацювання організації місця страхування і самострахування в польових умовах і далі - на скельному рельєфі, на льоду, на снігу.

Основний період (6 год.). Повторення завдань підготовчого періоду в горах на тренувальних заняттях. Залік за результатами виконання завдань.

14. Відпрацювання прийомів надання допомоги партнеру по зв'язці при роботі двійки на складному рельєфі, у тому числі першої долікарської (практика - 9 год.)

Підготовчий період (6 год.). Навчальне відпрацювання дій групи з 2 альпіністів при підйомі та спуску на складному скельному рельєфі в різних аварійних ситуаціях, коли постраждалий - другий чи перший у групі.

Основні завдання того, хто страхує: затримання того, хто зірвався, та витягування його з положення зависання; надання необхідної допомоги та транспортування до місця, де можна розташуватися в очікуванні підходу

рятувального загону. Відпрацювання підйому або спуску до полки постраждалого, який завис.

Основний період (3 год.). Організувати підйом і спуск постраждалого партнера по зв'язці на одинарній та подвійній мотузці.

15. Удосконалення техніки пересування та страхування на складному скельному рельєфі при роботі у зв'язці та в групі. Іспит за темою (практика - 66 год.)

Підготовчий період (60 год.). Повторення теми на маршрутах більшої складності та різноманітності рельєфу. Відпрацювання індивідуальної техніки пересування з верхнім страхуванням на маршрутах 5-6-ї к.с. на скелелазних стендах і природних скелях. Відпрацювання техніки пересування з нижнім страхуванням та організацією проміжного страхування при проходженні маршрутів 4-5-ї к.с. з ділянками 6-ї к.с. (довжиною не менше 15%) на скелелазних стендах і природних скелях. Відпрацювання техніки підйому і спуску в двійці та в команді з 3, 4 і 5 альпіністів на скельних маршрутах 3-5-ї к.с. Підготовка спорядження до роботи. Організація пунктів страхування і пунктів зміни ведучого, а на спуску - першого і проміжного (пересадка) пунктів спуску. Забезпечення безпеки. Робота на подвійній мотузці. Робота другого у зв'язці, останнього в групі.

Основний період (6 год.). Перевірка індивідуальної техніки й техніки руху і страхування при пересуванні на скелях у зв'язці з 2, у команді з 4-6 альпіністів.

Іспит з техніки пересування і страхування у зв'язках на складному скельному рельєфі. Складається спеціально призначеній комісії з досвідчених інструкторів (тренерів) за діючою програмою вимог для випуску на перший маршрут 5-ї к.с. Припускається складання програми та методики іспиту тренерською радою альпіністських зборів.

16. Удосконалення техніки пересування та страхування на складному сніговому рельєфі при роботі у зв'язці та в групі. Іспит за темою (практика - 18 год.)

Підготовчий період (12 год.). Повторення теми 13 КР СВ-1 на більш складному та різноманітному рельєфі. Удосконалення техніки пересування і страхування при підйомі в лоб, траверсах і на спуску, в тому числі на гірських лижах. Підготовка спорядження. Відпрацювання елементів роботи у зв'язці. Забезпечення безпеки.

Основний період (6 год.). Перевірка техніки пересування і страхування під час руху на сніговому рельєфі у зв'язці з 2, у команді з 4-6 альпіністів.

Іспит з техніки пересування і страхування у зв'язці на сніговому рельєфі. Складається спеціально призначеній комісії з досвідчених інструкторів (тренерів) за діючою програмою вимог для випуску на перший маршрут 5-ї к.с. Припускається складання програми та методики іспиту тренерською радою альпіністських зборів.

17. Удосконалення техніки пересування та страхування на складному льодовому рельєфі при роботі у зв'язці та в групі. Іспит за темою (практика - 16 год.)

Підготовчий період (практика - 10 год.). Повторення теми 14 КР СВ-1 на маршрутах більшої складності та різноманітності рельєфу. Заняття

проводяться на замерзлих водоспадах, заледенілих схилах, на льодових стендах. Удосконалення індивідуальної та групової (у зв'язках по 2, 4 і 6 альпіністів) техніки пересування і страхування під час руху на льодових схилах різної крутості, в тому числі на прямовислих схилах, із застосуванням льодових молотків та айс фі-фі, зі зміною у зв'язці того, хто веде, і самих зв'язок. Підготовка спорядження.

Основний період (практика - 6 год.). Перевірка індивідуальної техніки та техніки пересування і страхування під час руху на льодовому рельєфі великої крутості у зв'язці з 2, у команді з 4-6 альпіністів.

Іспит з техніки пересування і страхування у зв'язках на складному льодовому рельєфі. Складається спеціально призначеній комісії з досвідчених інструкторів (тренерів) за діючою програмою вимог для випуску на перший маршрут 5-ї к.с. Припускається складання програми та методики іспиту тренерською радою альпіністських зборів.

18. Загальна і спеціальна фізична підготовка альпініста (практика - 360 год.)

Проводиться у підготовчому періоді. Як і на попередніх рівнях, мета ЗФП на даному КР - підвищення загального фізичного розвитку: регулярні тренування (2-3 рази на тиждень), загальнофізичні вправи, участь у змаганнях з інших видів спорту (лижні перегони, скелелазіння, спортивне орієнтування, кроси), спортивні ігри. Цільове завдання: ЗФП і спеціальна фізична підготовка. Орієнтир за змістом – ця тема КР СП-2. Мінімальні показники фізичної підготовленості – нормативні вимоги рівня СВ.

19. Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та заліки з теоретичної частини програми (теорія - 3 год., практика - 13 год.)

Підготовчий період (усього 14 год.: 2 год. теорії, 12 год. практики).

Теорія (2 год.). Заліки з теоретичної підготовки складаються за всією програмою в кінці підготовчого періоду перед виїздом у гори.

Практика (12 год.). Контроль фізичної підготовленості: періодичний - на проміжних етапах підготовки; підсумковий - наприкінці підготовчого періоду перед виїздом у гори.

Результати заліків з теорії та нормативів фізичної підготовки заносяться в картку спортсмена. Ці результати мають відповідати вимогам рівня СВ за підсумками підготовчого періоду, тобто перед виїздом у гори.

Основний період (усього 2 год.: 1 год. теорії, 1 год. практики). Вхідний контроль у горах. Проводиться у вигляді співбесіди з теоретичної підготовки (за всією програмою) і заліків з фізичної підготовки (за нормативами рівня СВ).

Теорія (1 год.). Заліки з теоретичної підготовки.

Практика (1 год.). Складання нормативів з фізичної підготовки.

Співбесіда проводиться за 1-2 дні перебування в горах. Повинна виявити теоретичні знання альпініста, його технічні й тактичні навички, а заліки із ЗФП - стан спортивної форми.

20. Надання долікарської допомоги при травмах і захворюваннях (теорія - 2 год., практика - 3 год.)

21. Удосконалення транспортування постраждалого підручними

засобами на гірському рельєфі (практика - 6 год.)

Підготовчий період. Теми 20 і 21 відпрацьовуються разом: практика - 8 год. (тема 20 - 2 год., тема 21 - 6 год.).

Всі елементи відпрацьовуються в зимових умовах. Визначення травми або захворювання. Надання долікарської допомоги. Удосконалення умінь підготовки постраждалого до транспортування та його транспортування. Відпрацьовуються різноманітні ситуації (різні травми та відповідні способи підготовки до транспортування і власне транспортування умовно постраждалого).

Основний період. Тільки тема 20. Вхідний контроль за темою - співбесіда 3 год., у тому числі: перевірка теоретичних знань - 2 год. і практичних умінь - 1 год. Визначення травми або захворювання. Надання долікарської допомоги. Підготовка постраждалого до транспортування. Організація транспортування постраждалого.

22. Радіозв'язок у горах та особливості радіозв'язку в районі сходжень (практика - 1 год.)

Проводиться в основному періоді. Повторення теми 20. Особливості радіозв'язку в даному районі. Правила радіозв'язку: виклик, відгук, послідовність передачі інформації при веденні переговорів, завершення радіозв'язку; ведення журналу радіозв'язку. Графік радіозв'язку. Розгортання радіостанцій, підготовка їх до роботи .

23. Консультації стосовно маршрутів (теорія - 2 год.)

Проводиться в основному періоді. Одержання інформації про маршрути, їх характеристики та особливості, а також консультації з оформлення маршрутної документації.

24. Здійснення сходжень (тренувальних, кваліфікаційних та екзаменаційного 2Б - 5А к.с., практика - 95 год.)

Проводиться в основному періоді. Продовження накопичення досвіду сходжень, закріплення навичок пересування і страхування на скелях, снігу і льоду, орієнтування в горах, вибору безпечного шляху, обладнання бівуаку на всьому маршруті високогірного походу. Зростає роль тренера групи у складанні планів сходжень, виборі маршрутів, контролі, визначенні черговості керівників з-поміж учасників групи. Здійснення тренувального сходження 2Б к.с. під керівництвом тренера. Розроблення плану сходжень з урахуванням рекомендацій тренера і відповідно до правил сходжень і плану альпіністського заходу. Сходження 3-4-ї к.с. мають більш спортивний характер як за набором технічних складностей, так і за організаційно-тактичними умовами. Перед першим сходженням 5А к.с. потрібно досконало оволодіти всіма технічними прийомами й тактичними навичками в альпінізмі та показати їх застосування на практиці. Після кожного сходження проводяться розбір і залік сходження. Заліком сходження 5А к.с. завершується етап СВ-2.

25. Розгляд занять і сходжень (теорія - 5 год.)

Проводиться в основному періоді. Розгляд проводиться після кожного заняття і сходження. Порядок і цілі розгляду. Аналіз дій групи та кожного учасника на тренувальних заняттях і сходженнях. Виконання учасниками поставленого завдання. Виявлення індивідуальних помилок і помилок при

роботі зв'язки, групи. Оцінка дій кожного учасника з ліквідації виявлених джерел небезпеки. Оцінка підготовленості, особистих і моральних якостей, особистої та групової дисципліни. Розгляд проводиться тренером, який випускає. Результати розборів стисло протоколюються.

5.3. Методичні рекомендації з підготовки на кваліфікаційних рівнях СВ

Етап спортивного удосконалення є етапом підготовки на шляху до високої майстерності альпініста. Цільове завдання етапу - удосконалення умінь і навичок до рівня, що забезпечує безаварійне проходження маршрутів вище середньої складності самостійною групою (без тренера або з тренером як учасником групи), накопичення досвіду проходження таких маршрутів, формування підґрунтя для проходження маршрутів високої категорії складності, а також створення бази для виконання норматив I спортивного розряду з альпінізму.

У процесі тренувальних і теоретичних занять повинні вирішуватися завдання, що забезпечують досягнення високого рівня особистої фізичної й технічної підготовленості, поглиблення теоретичних знань в області альпінізму і суміжних з ним дисциплінах, набуття якостей ініціативності та самостійності. У процесі сходжень самостійною групою на маршрутах вище середньої складності виявляються індивідуальні якості альпініста, проявляється і зростає рівень імовірного мислення і психічної готовності до подолання екстремальних ситуацій, набуваються якості, потрібні керівнику складного сходження.

Програма спортивного удосконалення розрахована на перебування альпініста в горах безперервно не менше 20 днів протягом року (бажано - 30 днів) зі своєю групою (командою). За менший термін і без команди малоімовірними є якісний всебічний тренувальний процес для удосконалення потрібних знань, умінь, навичок, оцінки рівня підготовленості, подальше накопичення потрібного досвіду сходжень з виявленням досягнутих знань, умінь, навичок та їх закріплення в реальних умовах. За більш довгого перебування в горах відповідно зростає час для спортивних сходжень. При цьому значна частина тем підготовки може бути перенесена на навчально-тренувальні сходження 3-4-ї к.с. Рельєф на таких сходженнях має відповідати поставленим завданням. За менш тривалого перебування частина тем підготовки повинна повторюватися в наступному сезоні. Обсяг визначається вирішеними та невирішеними завданнями підготовки.

На цьому етапі підготовки одним з найважливіших завдань є удосконалення тактичної грамотності та закріплення навичок планування кожного сходження. Для цього доцільно в перспективному плані сходжень передбачати декілька сходжень 3-4-ї к.с. на маршрутах з різним рельєфом та умовами проходження. Під час розгляду має проводитися аналіз виконання кожного тактичного плану сходження з обговоренням як вдалих, так і невдалих рішень (з метою не припуститися їх надалі).

Одним з основних завдань етапу є формування своєї групи (команди) у більш-менш постійному складі з 4-6 альпіністів. Така група за умови

належної підготовки та практики спільних сходжень у результаті “притирання” один до одного стає сильним самостійним колективом, здатним безаварійно вирішувати складні завдання, ефективно і з малими витратами часу накопичувати досвід сходжень і підвищувати свою майстерність. Альпіністи-одинаки (без колективів) стикаються з проблемою пошуку групи, а потрапивши до групи вимушені приймати її умови. Це непростий та повільний шлях до свого удосконалення, до досягнення своїх цілей і недовгий - до розчарування.

Етап спортивного удосконалення не обмежується термінами у часі. Він вважається завершеним, коли здійснено екзаменаційне (контрольне) сходження 5А к.с. і виконані всі кваліфікаційні вимоги, що підтверджують накопичення необхідного обсягу знань, умінь і навичок у процесі сходжень.

6. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ

Спортивна майстерність - комплекс теоретичної та практичної підготовки в підготовчому та основному періодах, спрямований на поглиблення знань, що стосуються альпінізму і суміжних з ним областей (метеорологія, гляціологія та ін.), удосконалення раніше засвоєних на етапах ПП, СП і СВ умінь, набуття і закріплення навичок, які дозволяють безаварійно здійснювати сходження вищої категорії складності 5Б, 6А і 6Б, що відповідає сьомому (СМ-1), восьмому (СМ-2) і дев'ятому (СМ-3) кваліфікаційним рівням.

КР СМ-1 є першим щаблем на етапі спортивної майстерності альпініста і має за мету продовження накопичення знань, удосконалення набутих і набуття нових умінь у нових умовах (здійснення сходжень високої складності), а також закріплення раніш набутих навичок - до рівня, достатнього для здійснення будь-яких сходжень 5Б к.с. у спортивній групі відповідно до правил сходжень. Після контрольного сходження 5Б к.с. за позитивної атестації вважається, що альпініст отримав достатню підготовку для здійснення безаварійних сходжень від 1Б до 5Б к.с. і подальшого підвищення своєї кваліфікації до рівня СМ-2, тобто він одержує право готуватися до здійснення спортивного сходження 6А к.с. відповідно до правил сходжень.

Після контрольного сходження 6А к.с. за позитивної атестації вважається, що альпініст досяг КР СМ-2, тобто набув досвід та одержав достатню підготовку як для безаварійного здійснення сходжень від 1Б до 6А к.с., так і для продовження удосконалення до кваліфікаційного рівня СМ-3. Це означає, що альпініст одержує право підготовки до здійснення спортивного сходження вищої 6Б к.с. відповідно до правил сходжень. Освоєння програми КР СМ-2 надає альпіністу можливість виконати нормативи спортивного розряду кандидата у майстри спорту з альпінізму.

Після здійснення першого сходження 6Б к.с. за позитивної атестації вважається, що альпініст досяг КР СМ-3, тобто базового (мінімального) рівня спортивної майстерності та одержав достатню підготовку для безаварійного здійснення будь-яких спортивних сходжень.

При підготовці на рівнях етапу спортивної майстерності, беручи до уваги знання, уміння, навички і досвід, придбані на етапах ПП, СП і СВ, альпініст повинен:

знати:

- місце альпінізму в структурі спорту;
- правила змагань з альпінізму;
- принципи формування команд у змаганнях з альпінізму;
- класифікацію маршрутів і правила їх опису;
- порядок організації сходжень усіх категорій складності;
- правила складання звітів про спортивні сходження;
- принципи забезпечення надійності та безпеки в альпінізмі;
- альпіністські особливості конкретного району проведення альпзаходу;
- тактичний план сходження, методику його складання у процесі підготовки та реалізації при сходженні;
- методику аналізу надзвичайних випадків у горах;
- засади спортивної психології, психологічної підготовки альпіністів, психології безпеки в альпінізмі;
- принципи аналізу здійснених сходжень та їх тактичної реалізації;

уміти:

- здійснювати сходження будь-якої категорії складності, виконувати вимоги безпеки в будь-яких умовах сходження;
 - працювати у спортивній групі або команді в будь-якій якості;
 - володіти стійкими навичками індивідуальної роботи на будь-якому місці в групі при подоланні снігового, льодового і комбінованого рельєфів на маршруті;
 - володіти майстерністю подолання особливо складного скельного, снігового і льодового рельєфів із забезпеченням страхування, у тому числі з організацією штучних точок опори (ШТО), включаючи застосування екстремальних технічних засобів(наприклад, skyhook -“небесний”гак та ін.);
 - забезпечувати проходження особливо протяжних скельних стінних маршрутів і тривалу життєдіяльність на них групи з використанням підвісних платформ або іншого спорядження;
 - організовувати всі види страхування на маршрутах будь-якої складності із застосуванням гальмівних систем та амортизаторів;
 - організовувати взаємодію зв'язок, працювати на маршруті при взаємодії зв'язок, оцінювати і доречно коригувати індивідуальну та групову роботу на маршруті;
 - допомагати партнеру в аварійній ситуації, самостійно переміщати його підручними засобами у разі травми;
 - організовувати транспортування постраждалого силами малої групи;
 - прогнозувати умови роботи на маршруті та приймати вірні рішення, проявляти на практиці тактичну грамотність в альпінізмі;
 - аналізувати сходження та особливості тактики їх реалізації;
 - здійснити у спортивних групах сходження з позитивною атестацією:
- на КР СМ-1 - від 2-ї до 5Б к.с.;
- на КР СМ-2 - від 2-ї до 5Б к.с., у т.ч. 5Б к.с. комбін. у двійці, а потім - 6А к.с.;
- на КР СМ-3 - від 2 до 6А к.с., а потім - 6Б к.с.

6.1. Відбір на етапі СМ

6.1.1. Відбір до груп альпіністів, що готуються до досягнення спортивної майстерності (КР СМ-1, СМ-2 і СМ-3), здійснюється тренерами (інструкторами з альпінізму), які проводять цю підготовку.

З-поміж перспективних спортсменів (резерву до збірних команд і кандидатів до збірних команд) тренер веде відбір спільно з відповідними тренерськими радами, які спрямовують і контролюють підготовку.

6.1.2. Критерії відбору для удосконалення на етапі СМ:

позитивний висновок тренера (тренерської ради), який контролював підготовку на попередньому КР;

вік кандидата до групи спортивної майстерності не менше 20 років;

довідка лікувально-фізкультурного диспансеру про допуск до занять альпінізмом з великими фізичними та психічними навантаженнями;

паспорт громадянина України;

рекомендація альпіністської секції (клубу), суб'єкта Федерації.

6.1.3. Порядок відбору для підготовки на рівні СМ-1: вивчення наданих альпіністських документів, результатів розгляду сходжень і рекомендацій; тестування фізичної, теоретичної (у формі співбесіди), технічної та спеціальної підготовленості за нормативами рівня СВ-2 (табл. 43). Визначальними є результати тестування з фізичної та технічної підготовки.

6.1.4. Порядок відбору для підготовки на рівнях СМ-2 і СМ-3 аналогічний порядку відбору для рівня СМ-1: вивчення наданих альпіністських документів, результатів розгляду сходжень і рекомендацій, але тестування за всіма видами підготовки проводиться за контрольними показниками рівня СМ. Визначальними є результати тестування з фізичної та технічної підготовки.

6.2. Підготовка на етапі СМ

6.2.1. У групах спортивної майстерності підвищується інтенсивність тренувальних навантажень. Основні завдання спортивної підготовки на даному етапі:

розвиток спеціальних фізичних якостей;

удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості;

опанування теоретичних (медично-фізіологічних) засад спортивного тренінгу;

розробка і реалізація індивідуального плану-графіку тренувань зі спеціальної фізичної та технічної підготовки;

удосконалення техніко-тактичних знань і навичок з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей;

Тестові показники відбору на рівні СМ-1

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
<u>Теоретична підготовка</u>		
Правила змагань, Положення про класифікацію маршрутів, порядок організації та проведення сходжень 4-ї і 5А к.с.	+	+
Керівні документи ФАіС України та Мінсім'ямолодьспорту	+	+
Спеціальне альпіністське спорядження для застосування на складних маршрутах, його характеристика та особливості	+	+
Принципи формування спортивної групи, права та обов'язки керівника й учасників	+	+
Порядок оформлення маршрутної документації, складання тактичних планів сходжень	+	+
Особливості тактики стінних, висотних, зимових сходжень і траверсів	+	+
Аналіз надзвичайних випадків у горах	+	+
Засади психологічної, фізичної, технічної й тактичної підготовки групи до сходження	+	+
<u>Фізична підготовка</u> (див. табл. 1)		
Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	4
Віджимання від підлоги, к-сть разів	25	20
Присідання на лівій та правій нозі ("пістолетик"), к-сть разів	12+12	8+8
Нахили корпусу назад сидячи на лаві, к-сть разів	50	40
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360°, к-сть сходжень/поворотів	3/3	3/3
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	80	-
<u>Технічна підготовка</u>		
Уміти використовувати спеціальне альпіністське спорядження для страхування і проходження маршрутів 5-ї к.с. з ділянками 6-ї к.с.	+	+
Уміти організовувати самострахування і страхування, затримувати партнера по зв'язці, який зірвався, на будь-якому гірському рельєфі	+	+
Уміти надавати допомогу партнеру по зв'язці при роботі двійки на складному рельєфі, в тому числі першу долікарську	+	+
Уміти пересуватися і страхуватися при роботі у зв'язці та групі на складному скельному, льодовому і сніговому рельєфах	+	+
Уміти аналізувати та вирішувати ситуаційні завдання будь-якої спрямованості	+	+
Мати досвід сходжень 5А к.с. у групі до 6 альпіністів, у тому числі 4-ї к.с. у двійці	+	+
<u>Спеціальна підготовка</u>		
Надання першої долікарської допомоги	+	+

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Організація і проведення транспортування постраждалого на будь-якому гірському рельєфі підручними засобами силами малої групи	+	+

відпрацювання різноманітних технічних елементів на складному рельєфі, участь у змаганнях зі скелелазіння, орієнтування, льодолазіння, гірськокожного спорту і в змаганнях з альпінізму.

6.2.2. У процесі підготовки на етапі СМ при здійсненні сходжень вищої категорії складності виникають завдання підвищеної складності, що містять проблемні ситуації, які потрібно вирішувати в реальних умовах. Таке положення вимагає індивідуального підходу до кожного спортсмена і творчого підходу до підготовки групи (команди) в цілому. У зв'язку з цим майже втрачає сенс регламентування підготовки, навіть у вигляді приблизного навчального плану. Проте у даному розділі наводиться перелік і програмне розгортання тем, вивчення яких принесе користь будь-якому спортсмену, навіть за багаторазового повторення, оскільки теми не пов'язані з комплексом усталених знань, навпаки, відносяться до динамічних галузей людської діяльності, які розвиваються. Цей перелік можна доповнювати, базуючись на оцінці реальної підготовленості, і відповідно визначати потрібну кількість годин підготовки.

6.3. Програма підготовки на етапі СМ (теми занять)

Приблизні теми програми підготовки на етапі СМ:

- Особисті якості успішного альпініста, їх формування та оцінка (теорія)
- Резервні можливості людини, їх використання (теорія)
- Групова діяльність в альпінізмі: принципи та методи підвищення ефективності та безпеки (теорія)
- Організація альпіністських заходів (теорія і практика)
- Забезпечення безпеки альпіністських заходів (теорія і практика)
- Тактика сходжень вищої категорії складності (теорія і практика)
- Сучасне спорядження альпініста (теорія)
- Сучасні методи динамічного страхування (практика)
- Рятувальні роботи силами спортивної групи (практика)
- Медична допомога на важкому сходженні (теорія і практика)
- Удосконалення індивідуальної та групової техніки пересування на всіх видах гірського рельєфу (практика)
- Психорегулювальна та загальнофізична підготовка (практика)

6.4. Змагання на етапі СМ

6.4.1. Змагання між альпіністами, які проходять підготовку на етапі СМ, у підготовчому періоді проводяться з метою визначення рівня їх тренуваності та об'єктивної оцінки загального рівня поточної підготовки.

Рекомендується проведення змагань із загальнофізичної (біг, підтягування, віджимання, лазіння по канату тощо), технічної (техніка пересування на скелях, снігу, льоду або імітації льоду - льодолазіння), спеціальної (питання долікарської допомоги, організації транспортування постраждалого тощо) підготовки.

Змагання в основному періоді - це участь у чемпіонатах, Кубках, першостях з альпінізму, включаючи кваліфікаційні змагання. Змагання полягають в оцінці судьями зі спорту якості сходжень, здійснених командами альпіністів, і подальшому зіставленні цих оцінок з метою визначення рівня підготовленості й майстерності команди та альпініста на момент змагання. Такі змагання сприяють підвищенню рівня підготовленості альпіністів у результаті накопичення досвіду та обміну ним, а також стимулюють спортивне удосконалення кожного альпініста і команди в цілому.

6.5. Контроль на кваліфікаційних рівнях етапу СМ

6.5.1. Поточний контроль підготовки провадиться тренером у ході кожного заняття або тренування. Використовується для оцінки поточних результатів і коригування (за потребою) індивідуальних планів підготовки.

6.5.2. Періодичний контроль охоплює теоретичну, загальнофізичну, технічну і спеціальну підготовку. Рекомендується проводити не рідше 1 разу на квартал за пройденими на момент перевірки розділами програми. Показники підготовленості аналізуються тренером разом з тренерською радою для оцінки загального рівня підготовки та розробки рекомендацій з коригування індивідуальних планів підготовки.

6.5.3. Підсумковий контроль здійснюється після завершення підготовчого періоду. До цього часу альпініст повинен показати наявність знань і умінь, що відповідають як попереднім рівням підготовка, так і даному кваліфікаційному рівню, в тому числі:

знати:

- місце альпінізму в структурі спорту;
- правила змагань з альпінізму;
- принципи формування команд у змаганнях з альпінізму;
- класифікацію маршрутів і правила їх опису;
- порядок організації сходжень усіх категорій складності;
- правила складання звітів про спортивні сходження;
- принципи забезпечення надійності та безпеки в альпінізмі;
- альпіністські особливості конкретного району проведення альпіністського заходу;
- розробка тактичного плану сходження, методика його складання при підготовці до сходження та реалізації під час сходження;
- методику аналізу надзвичайних випадків у горах;
- засади спортивної психології, психологічної підготовки альпіністів, психології безпеки в альпінізмі;
- принципи аналізу сходжень та їх тактичної реалізації;

уміти:

здійснювати сходження будь-якої категорії складності;
виконувати вимоги безпеки в будь-яких умовах сходження;
працювати у спортивній групі або команді в будь-якій якості;
володіти міцними навичками індивідуальної роботи на будь-якому місці в групі при подоланні скельного, снігового, льодового і комбінованого рельєфів на маршруті;

володіти майстерністю подолання особливо складного скельного, снігового і льодового рельєфів із забезпеченням страхування, в тому числі з організацією штучних точок опори (ШТО), включаючи застосування екстремальних технічних засобів (наприклад, skyhook - “небесний” гак та ін.);

забезпечувати проходження особливо протяжних скельних стінних маршрутів і тривалу життєдіяльність на них групи з використанням підвісних платформ або іншого спорядження;

організовувати всі види страхування на маршрутах будь-якої складності із застосуванням гальмівних систем та амортизаторів;

організовувати взаємодію зв'язок, працювати на маршруті при взаємодії зв'язок, оцінювати і доречно коригувати індивідуальну і групову роботу на маршруті;

допомагати партнеру в аварійній ситуації, самостійно переміщати його підручними засобами у разі травми;

організовувати транспортування постраждалого силами малої групи;

прогнозувати умови роботи на маршруті, приймати вірні рішення;

виявляти на практиці тактичну грамотність в альпінізмі;

аналізувати сходження та особливості тактики їх реалізації;

здати контрольні нормативи (табл. 44)

Таблиця 44

Нормативи вимоги зі спеціальної фізичної та технічної підготовки на етапі СМ

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	15	5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	30	25
Присідання на лівій та правій нозі (“пістолетик”), к-сть разів	15+15	10+10
Зачіпка (змішаний або простий вис на передніх фалангах пальців), с	90	-
Проходження колоди з опущеними руками та поворотом на 360° посеред колоди, к-сть проходжень/поворотів	3/3	3/3
Крос на пересіченій місцевості (чоловіки - 5000 м; жінки - 2000 м), хв. с	18.30	8.10
Пройти вільним лазінням з верхнім страхуванням скельну трасу 5 - 6-ї к.с. довжиною не менше 20-25 м	+	+
Піднятися перилами по скельній стінці середньої крутості (до 75-80°) 4 - 5-ї к.с., довжиною не менше 20 м, спуститися по ній, сидячи на мотузці	+	+
Піднятися у двійці по скельній стінці середньої крутості (до 75-80°) 5 - 6-ї к.с. протяжністю не менше 20 м, спуститися по ній сидячи на мотузці	+	+

Результати підсумкового контролю фіксуються в картці спортсмена, і тренер (для збірної команди - тренерська рада) розробляє рекомендації для подальшої підготовки та участі у змаганнях в основному періоді.

6.6. Програмний матеріал на етапі СМ (зміст тем)

1. Особисті якості успішно діючого альпініста, їх формування та оцінка (теорія)

Методи визначення спортивно значущих якостей альпініста. Портрет ідеального альпініста. Психологія безпеки: чинники надійності та ризику, захищеність від аварійних ситуацій. Самооцінка захищеності. Шляхи розвитку та удосконалення якостей успішно діючого альпініста.

2. Резервні можливості людини, їх використання (теорія)

Медично-біологічні засади альпінізму. Проблеми виживання в екстремальних ситуаціях. Спеціальні тренування для удосконалення сприйняття, прийняття рішень, психомоторних реакцій та рухових навичок. Методи психорегулювальних тренувань.

3. Групова діяльність в альпінізмі: принципи та методи підвищення її ефективності та безпеки (теорія)

Соціальна психологія. Лідер - антилідер, психологічний клімат і сумісність у групі, соціальні стресори, категорії готовності, стрес без дистресу. Рівні розвитку груп. Соціометрія. Принципи групової згуртованості та її розвинення. Спілкування та його тренінг. Формування альпіністських груп: принципи добровільності та додатковості, рольовий розподіл, неформальні відносини. Прийняття групових рішень, групові цінності. Динаміка розвитку спортивних груп. Референтні групи.

4. Організація альпіністських заходів (теорія і практика)

Збір інформації про район і вибір маршрутів. Реєстрація заходу та оформлення документів. Матеріально-технічне забезпечення. Взаємодія з іншими зборами. Звіт про захід.

5. Забезпечення безпеки альпіністських заходів (теорія і практика)

Системний аналіз безпечної діяльності в альпінізмі. Групова спрямованість на безпечну роботу. Матеріальне забезпечення безпеки. Завдання рятувальної служби заходу.

6. Тактика сходжень вищої категорії складності (теорія і практика)

Загальні тактичні правила організації та проведення сходжень, тактичні прийоми. Формулювання мети та вибір об'єктів сходжень. Склад та особливості групи. Тактичний план сходження: маршрут, його особливості, час, спорядження, харчування, зв'язок, наявність резервів, безпека. Позаштатні ситуації. Удосконалення досягається в ході різноманітних сходжень.

7. Сучасне спорядження альпініста (теорія)

Заняття бажано проводити у вигляді семінару з ознайомленням з новими видами спорядження, його оцінкою та обміном досвідом із застосування цього спорядження.

8. Сучасні методи динамічного страхування (практика)

Заняття проводяться на страхувальному стенді з відпрацюванням прийомів реального динамічного страхування.

9. Рятувальні роботи в горах силами спортивної групи (практика)

Виконання завдання проводиться на реальному рельєфі. Вступна частина групі може бути заведена тренером або начальником рятувального загону без попереднього повідомлення.

10. Медична допомога на складному сходженні (теорія і практика)

Заняття проводить лікар. Практичні заняття на навчальних скелях можуть бути поєднані з вирішенням ситуаційних завдань. Приклад: учасник групи (умовно) зависає після зриву на стрімкому схилі, має травму. Завдання: надати медичну і технічну допомогу.

11. Удосконалення індивідуальної та групової техніки пересування на всіх видах гірського рельєфу (практика)

Обсяг практичних занять визначається тренерським складом залежно від конкретних цілей. До цієї теми включається відпрацювання організації бівуаків на складному рельєфі та вирішення ситуаційних завдань.

12. Психорегулювальна загальнофізична підготовка (практика)

Практичні заняття протягом цілорічного циклу. Спрямованість ЗФП: розвиток витривалості, сили, спритності, координації, спеціальних якостей. Практичне освоєння прийомів аутогенного, психорегулювального, психотехнічного та розумового тренувань.

6.7. Методичні рекомендації з підготовки на рівнях СМ

До початку підготовки на етапі СМ альпініст повинен:

засвоїти основний обсяг знань, що стосуються як альпінізму в цілому (в усіх галузях, пов'язаних з цим поняттям), так і життєдіяльності гір зокрема;

уміти аналізувати різні ситуації при підготовці та проведенні високогірного походу з метою грамотного складання тактичного плану походу, його грамотної реалізації на всіх етапах походу (підходу, сходження, спуску, організації бівуаків, повернення на базу) і грамотного коригування з урахуванням реальних або змінених обставин;

уміти виконувати всі технічні прийоми, необхідні як для індивідуального пересування і групової взаємодії під час високогірного походу (включаючи власне сходження), так і для забезпечення своєї та групової безпеки;

виховати потрібні якості, що характеризують необхідний рівень психічно-вольової підготовки.

Таким чином, спортсмен має бути практично підготовленим у всіх питаннях альпінізму, мати достатні теоретичні знання і практичний досвід для безаварійного пересування у гірській місцевості та безаварійного проходження альпіністських маршрутів до 5А к.с. включно.

На етапі СМ не припиняється навчання альпініста. На цій стадії, стадії освоєння, придбання досвіду сходжень вищої складності, перед альпіністом стоять завдання, що потребують як додаткових нових знань та умінь, так і

поглиблення попередніх. Підвищується роль самопідготовки щодо теоретичних знань, засвоєння нової інформації стосовно всіх сторін альпінізму, а також у сфері фізичної, технічної, тактичної та психологічно-вольової підготовки.

При формуванні команд (груп) і складанні планів підготовки варто брати до уваги, що члени команди (групи) можуть мати різну підготовку, вони могли навчатися у різних інструкторів і по-різному засвоїти окремі теми або прийоми, мати прогалини (вади) в навчанні. Це власне має враховуватися при складанні планів та їх реалізації.

На цьому КР спортсмени повинні вміти керувати діями ненавчених людей.

З урахуванням завдань, що стоять перед командою (групою), і фактичної підготовленості кожного члена команди тренер команди складає навчальний план і програму для групи або декількох підгруп, а також навчально-календарний план на весь рік або на альпіністський захід.

Основні методичні напрямки на цьому етапі підготовки:

- навчання у процесі навчально-тренувальних і спортивних сходжень;
- комплексне засвоєння прийомів і правил;
- розширення арсеналу тактичних прийомів;
- критична оцінка дій своїх та інших учасників, групи в цілому;
- постанова ситуаційних завдань та їх вирішення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. - К., 1994. - 22 с.
2. Агаджанян Н.А., Миррахимов М.М. Горы и резистентность организма. - М.: Наука, 1970. - 184 с., с ил.
3. Альпинизм: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры, спортивных клубов и альпинистских мероприятий /Комитет по физической культуре и спорту при СМ СУСР, программно-методический отдел, Федерация альпинизма СУСР. - М., 1975. - 143 с.
4. Альпинизм: Пособие /Под ред. И.И. Антоновича. - К.: Высшая школа, 1981. - 344 с.
5. Альпинизм сегодня и завтра: Научно-методические и информационные материалы. Вып. 1: Программа подготовки и обучения альпинистов. /И.А. Мартынов, И.Б. Кудинов, А.И. Мартынов, В.Н. Шатаев /Под ред..А.В. Непомнящего. - Днепропетровск, 1989. - 135 с.
6. Альпинизм сегодня и завтра: Научно-методические и информационные материалы. Вып. 2: Методика обучения. Проблемные вопросы. Обмен опытом /Под ред.. А.В. Непомнящего. - Днепропетровск, 1989. - 110 с.
7. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. - 87 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным навыкам. - М.: ФиС, 1985. 100 - с.
9. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - К.: Здоров'я, 1986. - 157 с.
10. Винокуров В.К., Левин И.С., Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме. - М.: ФиС, 1983. - 168 с., с ил.
11. Гарф Б.А., Снесарев А.А., Барзыкин В.В., Малеинов А.А. Техника спортивных восхождений. - М.: ФиС, 1962. - 168 с.
12. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы при спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1966. - 56 с.
13. Гранильщиков Ю.В., Вейцман С.Г., Шимановский В.Ф. Горный туризм. - М.: ФиС, 1966. - 112 с.
14. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1987. - 150 с.
15. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. - К.: Здоров'я, 1976. - 95 с.
16. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов //Проблемы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961. - 26 с.
17. Захаров П.П. Инструктору альпинизма //Серия “Школа альпинизма”. - М.: Спортакадемпредс, 2001. - 280 с. с ил.
18. Котик М.А. Психология и безопасность. - Таллинн: Валгус, 1987.- 60с.
19. Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах: Учебное пособие. - М.: Профиздат, 1975. - 224 с., с ил.
20. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: ФиС, 1981. - 111 с., с ил.
21. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах /Пер. с болгар. - М.: ФиС, 1981. - 208 с., с ил.

22. Мартынов И.А., Мартынов А.И. Системный анализ альпинистской деятельности //Альпинизм сегодня и завтра. Вып. 2 /Под ред. А.В. Непомнящего. - Днепропетровск, 1989. - С. 47-63.
23. Матвеев Л.Н. Проблемы периодизации спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1965. - 244 с.
24. Миненков Б.В. Зимние восхождения. -М.: ФиС, 1967. - 152 с.
25. Новиков М.А. Портрет восходителя /Химия и жизнь, № 8, 1981.
26. Обеспечение безопасности в горах /Метод. рекомендации. - М.: Турист, 1989. - 48 с.
27. Организация страховки при прохождении горных маршрутов /Метод. рекомендации. - М.: Турист, 1987. - 56 с.
28. Пиратинский О.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987. - 112 с.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
30. Прочностные характеристики отдельных видов самодеятельного страховочного снаряжения /Метод. рекомендации. - М.: Турист, 1988. - 32 с.
31. Рекомендации по питанию спортсменов /Под ред. А.А. Покровского. - М.: ФиС, 1975. - 48 с.
32. Робер М.-А., Тильман Ф. Психология индивида и группы /Пер. с фр./ Предисловие А. В. Толстых. - М.: Прогресс, 1988. - 70 с.
33. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоров'я, 1986. - 112 с., с ил.
34. Спутник альпиниста /Под ред. Д.М. Затуловского. - М.: ФиС, 1957. - 407 с.
35. Спутник альпиниста /Сост. М.И. Ануфриков. - М.: ФиС, 1970.- 335 с.
36. Спутник туриста: Сборник. - М.: ФиС, 1969. - 496 с.
37. Техника и организация восхождений. Ситуационные задачи: Метод. рекомендации. - М.: Турист, 1988. - 54 с.
38. Хубер Г. Альпинизм сегодня /Пер. с нем. - М.: ФиС, 1980. - 260с., с ил.
39. Шардин В.И. Контроль физической подготовленности альпинистов //Альпинизм сегодня и завтра. Вып. 2 /Под ред. А.В. Непомнящего. - Днепропетровск. 1989. - С. 64-73.
40. Школа альпинизма. Начальная підготовка: Учебное пособие /Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко -М.: ФиС,1989.- 463 с. сил.

Зміст

	Стор.
Вступ	3
1. Загальна характеристика підготовки. Рівні кваліфікації	4
1.1. Принципи, способи та методи підготовки	6
1.2. Навантаження, перевтомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки	7
1.3. Зміст різних сторін підготовки	8
1.4. Історичні засади побудови раціональної багаторічної підготовки ..	13
2. Організація навчально-тренувального процесу	13
2.1. Система відбору і контролю	13
2.2. Структура тренувального процесу	16
2.3. Загальна і спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)	18
3. Початкова підготовка	20
3.1. Перший кваліфікаційний рівень (КР ПП-1)	20
3.2. Другий кваліфікаційний рівень (КР ПП-2)	30
3.3. Методичні рекомендації з підготовки на кваліфікаційних рівнях ПП	44
4. Спортивна підготовка	45
4.1. Третій кваліфікаційний рівень (КР СП-1)	46
4.2. Четвертий кваліфікаційний рівень (КР СП-2)	66
4.3. Методичні рекомендації з підготовки на кваліфікаційних рівнях СП	85
5. Спортивне удосконалення	86
5.1. П'ятий кваліфікаційний рівень (КР СВ-1)	86
5.2. Шостий кваліфікаційний рівень (КР СВ-2)	100
5.3. Методичні рекомендації з підготовки на кваліфікаційних рівнях СВ	119
6. Спортивна майстерність	120
6.1. Вибір на етапі СМ	122
6.2. Підготовка на етапі СМ	122
6.3. Програма підготовки на етапі СМ (теми занять)	124
6.4. Змагання на етапі СМ	124
6.5. Контроль на кваліфікаційних рівнях етапу СМ	125
6.6. Програмний матеріал на етапі СМ (зміст тем).. ..	127
6.7. Методичні рекомендації на рівнях СМ	128
Література	130

АЛЬПІНІЗМ

Навчальна програма підготовки альпіністів для спортивних секцій та спортивних клубів, включаючи альпіністські та гірські клуби, для всіх альпіністських заходів навчального, тренувального, спортивного та фізкультурного характеру.

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж