

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства  
по зимним и сложно-техническим видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО АЛЬПИНИЗМУ**

**Для спортивно-образовательных учреждений**



**Ташкент – 2019**

**Программа разработана:**

**Хурсандов А.А.** – Президент Федерации альпинизма  
и скалолазания Узбекистана.

**Фёдоров А.В.** – Старший тренер отделения альпинизма  
и скалолазания РШВСМ по ЗиСТВ

**Рецензент:**

**Шабанов А.В. .** – Заслуженный тренер Узбекистана,  
Мастер спорта международного класса

**Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по альпинизму разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Целью настоящей программы является:

- интенсификация и повышение качества учебного процесса;
- перенесение части учебного материала (теоретического и практического) на занятия подготовительного периода;
- предоставление права руководителям альпинистских мероприятий изменять сроки и объем учебного материала в соответствии с фактическими знаниями и умением альпинистов;
- приведение программы в соответствие с современными техническими требованиями, правилами проведения альпинистских мероприятий и разрядными требованиями.

Выполнение приведенных ниже учебных планов и программ является обязательным для всех альпинистских мероприятий.

### **Альпинизм и скалолазание Узбекистана.**

Местом зарождения альпинизма в Узбекистане является гора Большой Чимган - 3309 м., которая и по сию пору является «кузницей» наших альпинистских кадров. В 1908-1909 гг. на вершину с научными целями поднимается несколько студентов, в том числе О. М. Мануйлова. Известно о восхождении 7 гимназистов и школьников в июне 1914г.

В 1935г. за активное участие в работе Памирского отряда и восхождение на пик Трапедия военному топографу из Ташкента Энверу Ахметбекову был присвоен значок «Альпинист СССР». Кроме Ахметбекова Э.К., на пик Трапедия взойшло около двухсот воинов САВО, в их числе были и узбекистанцы.

В 1933-36 гг. в Ташкенте, Чирчике, Самарканде и других городах Узбекистана на предприятиях и учебных заведениях появляются секции альпинизма. Наиболее крупными были секции Ташкентского ОДО, «Наука», «Молния» (связисты), «Печатник» (издательство), «Медик» и Чирчикстроя. Активными организаторами развития альпинизма в Узбекистане были Владимир Иванович Баженов, Михаил Иванович Селезнев, Василий Александрович Храмцов и Владимир Леонидович Лой, а в 1937 г. проводится первый республиканский слет альпинистов Узбекистана, на котором 28 альпинистам вручаются значки «Альпинист СССР» и создается Республиканская секция альпинизма, председателем избирается В. Храмцов.

В 1937-1941 гг. альпинисты Узбекистана совершают десятки восхождений в горах Памира и Тянь-Шаня. В июле 1948 г. проводится экспедиция на Северном Тянь-Шане на безымянную вершину 4170 м в честь 500-летия Алишера Навои.

В 1949 г. по инициативе секции САГУ проводится 1-я массовая республиканская альпиниада в Чимгане (300 человек).

В 1950 году команда СК Ташкентского ОДО под руководством Рацека В.И. совершает восхождение на пик Ленина 7134 м.

В 1953 году проводится первый чемпионат СССР по альпинизму, команда Узбекистана совершает на Центральном Тянь-Шане траверс пика Дружба 6800 м и завоёвывает

серебряные медали.

С 1953 г. по 1991 г. узбекскими альпинистами пройдено десятки новых маршрутов на вершины Памира, Тянь-Шаня и Китая (пик Мустаг-Ата 7546 м.). За этот период они 8 раз становились чемпионами СССР. Эти успехи неразрывно связаны с именами наших прославленных восходителей и тренеров: Рацека Владимира Иосифовича, Эльчибекова Вадима Ашотовича, Воронина Вячеслава Тихоновича, Путинцева Александра Владимировича и многих других. В 1975 году наши команды делают «золотой дубль» - завоевывают золотые медали Чемпионата СССР сразу в двух классах: в высотном – за восхождение на п.Корженевской по Западной стене, и в классе траверсов – за траверс пиков Коммунизма и Корженевской. Работают альпинистские секции обществ «Мехнат», «Буревестник», Спартак, Локомотив в Ташкенте, Самарканде, Фергане, Навои, Чирчике, Алматыке.

С 1992 по 2007 год узбекские альпинисты 4 раза были первыми и 4 раза третьими в командных чемпионатах СНГ по альпинизму.

В эти годы в Узбекистане получило развитие скалолазание. Лучшая среди узбекских скалолазов - Флюра Жирнова (Туйчиева) - стала 14 кратной чемпионкой СССР и заняла 2 место на первом этапе Кубка мира в 1990 году.

Бывшая региональной в советское время, на учредительной конференции 25 декабря 1996г. создана Федерация альпинизма и скалолазания Узбекистана. На конференции был принят Устав Федерации, избраны руководящие органы. Федерация зарегистрирована в Министерстве юстиции Республики Узбекистан. При федерации были созданы комиссии: организационная, медицинская, тренерский совет, квалификационно-кадровая, по экологии, промышленному альпинизму, по безопасности в горах, совет ветеранов и комитет скалолазания. Основные цели деятельности: развитие альпинизма и скалолазания в Республике Узбекистан, широкое его использование во всестороннем развитии личности, формировании здорового образа жизни, воспитание занимающихся в духе интернационализма и патриотизма.

В 1998 г. проведена первая Узбекская экспедиция на Эверест 8848 м. С 22 по 25 мая на вершину поднялось одиннадцать альпинистов Узбекистана. Все восходители и члены экспедиции награждены орденами и медалями Республики Узбекистан.

В 2004 г. Ильяс Тухватуллин в составе Российской экспедиции впервые в мире поднимается на пик Эверест по северной стене. За этот спортивный подвиг альпинист отмечен орденом “Мехнат шухрати”. В двойке с Павлом Шабалиным из Кирова они проходят северную стену Хан-Тенгри 7010 м. и становятся победителями открытого чемпионата России.

В 2006 г. Узбекские альпинисты поднялись на все пять семитысячников Центральной Азии.

В 2008 г. в международных альпинистских экспедициях и восхождениях наши спортсмены взойшли на пик Ама-Даблам 6812 м. (Непал) 2 человека, пик Хан-Тенгри 7010 м. (Киргизия) 5 человек, пик Ленина 7134 м. (Киргизия) 9 человек.

Министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан, совместно с Федерацией АиС Узбекистана ежегодно проводятся чемпионаты страны по альпинизму в 3-х классах восхождений и ледолазанию, по скалолазанию - чемпионаты, Кубки, зимние и летние юношеские первенства.

Ежегодно проводится Открытая традиционная майская альпиниада в Чимгане.

Федерация АС Узбекистана регулярно помогает армии и спецподразделениям в горной подготовке, систематически готовит специалистов промышленного альпинизма.

Министерством по делам культуры и спорта РУз вопросы развития альпинизма (восхождения, ледолазание, промышленный альпинизм) и скалолазания в Узбекистане возложены на Федерацию АС Узбекистана.

В развитии вышеуказанных видов спорта есть ряд сдерживающих факторов, в т.ч. - нехватка средств, альпинистского снаряжения и оборудования. Отсутствие качественного

альпинистского снаряжения может отразиться как на качестве подготовки альпинистов и скалолазов, так и на их безопасности. В стране имеется только один скальный тренажер в спортклубе "Кимёгар" г. Чирчик, позволяющий проводить соревнования до уровня открытых чемпионатов страны, а также 2 тренажера для подготовки спортсменов юношеских разрядов в городах Ташкенте и Самарканде.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Квалификационные уровни как критерии подготовленности.**

Важнейшим принципом, которым руководствовались авторы при составлении программы, является переход от объема выполненной учебно-тренировочной работы (в рамках этапа обучения) к критерию качества подготовки, определенной категории трудности, что, по существу, и определяет истинную квалификацию альпиниста. Поэтому процесс воспитания и обучения альпиниста следует рассматривать как отдельные уровни квалификации, характеризующиеся комплексной и законченной подготовленностью к преодолению определенных трудностей и сложностей соответствующих восхождений. Каждая ступень обучения характеризуется обязательным объемом знаний и умений, как определяемых самим восхождением, так и имеющих прикладной характер. Эти ступени обучения различаются, прежде всего, задачами обучения или совершенствования, обеспечивающими достижение уровней квалификации с указанными в прилагаемых таблицах знаниями и умениями. В настоящее время ступени обучения могут быть увязаны с выполнением определенных разрядных требований.

Квалификационные уровни определяются разрядными требованиями в альпинизме и подразделяются на:

- начальную подготовку (выполнение требований для получения значка «Альпинист Узбекистана» и выполнения норм 3-го спортивного разряда по альпинизму), подготовку к совершению восхождения 3-ей категории сложности;
- спортивную подготовку (УТГ) (выполнение норм 2-го спортивного разряда по альпинизму), подготовку к совершению восхождения 4-й категории сложности;
- спортивное совершенствование (выполнение норм 1-го спортивного разряда по альпинизму), подготовку к совершению восхождения 5А категории сложности;
- спортивное мастерство (выполнения норм КМС и МС по альпинизму), подготовку к совершению восхождения 5Б и 6-й категорий сложности.

### **РЕЖИМ**

#### **учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений**

*таблица № 1*

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Режим учебно- тренировочной работы с учебными группами (часов в неделю)	Наполняемость учебных групп
Высшее спортивное мастерство	Весь период	32	3
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	28	4
	2 год	26	4

	1 год	24	6
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	20	6
	3 год	18	8
	2 год	14	8
	1 год	12	10
Начальная подготовка	Свыше 1 года	8	12
	1 год	6	12
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	12

**РЕЖИМ**  
**учебно-тренировочной работы и требования по физической,**  
**технической и спортивной подготовке** *таблица №2*

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления*	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Высшее спортивное мастерство	Весь период	20 и старше	Уровень спортивных Результатов
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	19-20	Выполнение контрольных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	2 год	18-19	
	1 год	17-18	
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	16-17	Выполнение контрольных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	3 год	15-16	
	2 год	15-16	
	1 год	14-15	
Начальная подготовка	Свыше 1 года	14	Выполнение контрольных нормативов
	1 год	14	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	14	Уровень спортивных Результатов

**Разрядные требования по этапам подготовки**

*таблица №3*

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования учащимся
Высшее спортивное мастерство	Весь период	КМС, МС, МСМК
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	КМС, I
	2 год	I
	1 год	II-I
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	II
	3 год	II
	2 год	III-II
	1 год	III-II

Начальная подготовка	Свыше 1 год	III
	1 год	значок «Альпинист Узбекистана»
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений

*таблица №4*

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период
1	Общая физическая подготовка	160	160	140	140	140	140	120	120	120	120	120
2	Специальная физическая подготовка	40	40	100	100	100	100	140	140	140	140	140
3	Технико-тактическая подготовка	61	61	79	85	74	68	38	38	38	38	38
4	Теоретическая подготовка	31	31	31	39	41	36	31	31	31	31	31
5	Контрольные тесты	12	12	16	16	12	14	12	12	12	12	12
6	Восхождения	8	8	50	244	361	578	699	907	1011	1115	1323
	Инструкторская и судейская практика	Во время соревнований										
9	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов										
11	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
	<b>Часов в неделю</b>	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12 ч	14 ч	18 ч	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32 ч.

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ**  
физической, технико-тактической и психологической подготовки

по годам обучения (%)

таблица №5

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ	
		весь период	1 год	свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период	
1	Общая физическая подготовка	50	50	35	20	15	15	10	10	10	10	5	5
2	Специальная физическая подготовка	10	10	25	15	15	10	10	10	10	10	10	5
3	Технико-тактическая подготовка	20	20	20	15	10	10	5	5	5	5	5	5
4	Восхождения	5	5	10	40	50	60	70	70	70	75	80	80
5	Другие	15	15	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**

распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки на весь период обучения (6 час.)

таблица №6

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	15	17	15	13	12	19	16	15	15	4	5	<b>160</b>
2	Специальная физическая подготовка	3	7	7	6	4	4	3		4		2		<b>40</b>
3	Технико-тактическая подготовка	6	2	2		3	6		6	5		16	15	<b>61</b>
4.	Теоретическая подготовка		2			6	4	4		2	11		2	<b>31</b>
5	Контрольно-переводные	3			5				4					<b>12</b>
6	Восхождения											4	4	<b>8</b>
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**

распределения учебных часов для группы начальной подготовки 1 года обучения (6 час.)

таблица №7

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	15	17	15	13	12	19	16	15	15	4	5	<b>160</b>
2	Специальная физическая подготовка	3	7	7	6	4	4	3		4		2		<b>40</b>
3	Технико-тактическая подготовка	6	2	2		3	6		6	5		16	15	<b>61</b>

4.	Теоретическая подготовка		2			6	4	4		2	11		2	<b>31</b>
5	Контрольно-переводные	3			5				4					<b>12</b>
6	Восхождения											4	4	<b>8</b>
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
распределения учебных часов для группы начальной подготовки  
свыше 1 года обучения (8 час.)

*таблица №8*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	8	15	18	20	18	18	14	13	8	5		3	<b>140</b>
2.	Специальная физическая подготовка	17	13	8	6	6	17	14	14				5	<b>100</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	5	3	6	2	7		4	5	10	11	15	11	<b>79</b>
4.	Теоретическая подготовка		4	2		4		3	2	2	4	5	5	<b>31</b>
5.	Контрольно-переводные	5			6					5				<b>16</b>
6.	Восхождения									10	15	15	10	<b>50</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	35	35	34	34	35	35	35	34	35	35	35	34	<b>416</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
1 года обучения (12 час.)

*таблица №9*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка		15	18	20	18	18	17	18	16				<b>140</b>
2	Специальная физическая подготовка		13	8	6	16	17	18	18	4				<b>100</b>
3	Технико-тактическая подготовка	5	10	13	3	7	9	8	8	20	2			<b>85</b>
4	Теоретическая подготовка		5	3	4	5	6	5	5	6				<b>39</b>
5	Контрольно-переводные		5		6					5				<b>16</b>
6	Восхождения	45									60	70	69	<b>244</b>
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	50	48	42	39	46	50	48	49	51	62	70	69	<b>624</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы**  
**2 года обучения (14 час.)**

*таблица №10*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка		28	12	19	20	26	25	10					<b>140</b>
2	Специальная физическая подготовка	3	7	24	20	14	10	12	10					<b>100</b>
3	Технико-тактическая подготовка	9	12	8		10	15	14	6					<b>74</b>
4	Теоретическая подготовка		5	5	7	5	4	7	6	2				<b>41</b>
5	Контрольно-переводные				6			6						<b>12</b>
6	Восхождения	50							28	62	76	72	73	<b>361</b>
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
9	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	62	52	49	52	49	55	64	60	64	76	72	73	<b>728</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы**  
**3 года обучения (18 час.)**

*таблица №11*

№	Разделы под-	Месяцы												Всего
---	--------------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

	<b>готовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>часов</b>
1.	Общая физическая подготовка		25	19	16	28	22	30						<b>140</b>
2.	Специальная физическая подготовка		20	19	13	23	18	7						<b>100</b>
3.	Технико-тактическая подготовка		6	15		9	15	17	6					<b>68</b>
4.	Теоретическая подготовка			4	10	9	10	3						<b>36</b>
5.	Контрольно-переводные	7						7						<b>14</b>
6.	Восхождения	79							74	98	102	110	115	<b>578</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	86	51	57	39	69	65	64	80	98	102	110	115	<b>936</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы**  
**свыше 3-х лет обучения (20 час.)**

*таблица №12*

<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Месяцы</b>												<b>Всего часов</b>	
		<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>		
1.	Общая физическая подготовка		32	26	9	24	23	6						<b>120</b>	
2.	Специальная физическая подготовка		28	20	16	25	20	31						<b>140</b>	
3.	Технико-тактическая подготовка		2	8		5	8	8	7					<b>38</b>	
4.	Теоретическая подготовка			5	2	4	5	7	6	2				<b>31</b>	
5.	Контрольно-переводные	6						6						<b>12</b>	
6.	Восхождения	104								56	132	136	130	141	<b>699</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов													
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов													
	<b>Объем часов в месяц</b>	110	62	59	27	58	56	58	69	134	136	130	141	<b>1040</b>	

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для группы спортивного**  
**совершенствования 1 года обучения (24 час.)**

*таблица №13*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		32	26	9	24	23	6						<b>120</b>
2.	Специальная физическая подготовка		28	20	16	25	20	31						<b>140</b>
3.	Технико-тактическая подготовка		2	8		5	8	8	7					<b>38</b>
4.	Теоретическая подготовка			5	2	4	5	7	6	2				<b>31</b>
5.	Контрольно-переводные	6						6						<b>12</b>
6.	Восхождения	124							84	172	171	175	181	<b>907</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	130	62	59	27	58	56	58	97	174	171	175	181	<b>1248</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для группы спортивного**  
**совершенствования 2 года обучения (26 час.)**

*таблица №14*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		32	26	9	24	23	6						<b>120</b>
2.	Специальная физическая подготовка		28	20	16	25	20	31						<b>140</b>
3.	Технико-тактическая подготовка		2	8		5	8	8	7					<b>38</b>
4.	Теоретическая подготовка			5	2	4	5	7	6	2				<b>31</b>
5.	Контрольно-переводные	6						6						<b>12</b>
6.	Восхождения	155							110	156	185	190	215	<b>1011</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	161	62	59	27	58	56	58	123	158	185	190	215	<b>1352</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**

**распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)**

*таблица №15*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		32	26	9	24	23	6						<b>120</b>
2.	Специальная физическая подготовка		28	20	16	25	20	31						<b>140</b>
3.	Технико-тактическая подготовка		2	8		5	8	8	7					<b>38</b>
4.	Теоретическая подготовка			5	2	4	5	7	6	2				<b>31</b>
5.	Контрольно-переводные	6						6						<b>12</b>
6.	Восхождения	155							125	173	210	220	232	<b>1115</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	Во время восхождений												
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия													
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	<b>161</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>27</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>138</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>220</b>	<b>232</b>	<b>1456</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**

**распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства на весь период обучения (32 час.)**

*таблица №16*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		32	26	9	24	23	6						<b>120</b>
2.	Специальная физическая подготовка		28	20	16	25	20	31						<b>140</b>
3.	Технико-тактическая подготовка		2	8		5	8	8	7					<b>38</b>
4.	Теоретическая подготовка			5	2	4	5	7	6	2				<b>31</b>
5.	Контрольно-переводные	6						6						<b>12</b>
6.	Восхождения	180							144	247	246	250	256	<b>1323</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	Во время восхождений												
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные													

	мероприятия													
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов в месяц</b>	186	62	59	27	58	56	58	157	249	246	250	256	<b>1664</b>

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Объяснительная записка**

За основу учебной программы для подготовки альпинистов различной квалификации взята Единая классическая система обучения альпинистов.

Выполнение настоящей программы обязательно для всех альпинистских мероприятий (спортивных секций, коллективов физкультуры, спортивных и альпинистских клубов, альпинистских учебно-спортивных баз, передвижных временных лагерей, сборов по подготовке к участию в соревнованиях, круглогодичных мероприятиях).

### **2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

#### **Организация занятий.**

Подготовка альпинистов до выезда в горы проводится в коллективах физкультуры, клубах, секциях и Федерациях альпинизма.

К занятиям альпинизмом допускаются мужчины и женщины не моложе 14 лет, допущенные врачом. Участники от 14 до 16 лет допускаются к восхождению под руководством инструктора, проводившего с ними предсезонную физическую и специальную физическую подготовку и при наличии письменного согласия родителей.

Занятия альпинизмом проводятся круглогодично и, как правило, подразделяются на подготовительный период (до выезда в горы) и основной период (непосредственно в горах). Для последовательного и планомерного обучения прием в секцию новичков произ-

водится в начале подготовительного периода, т.е. осенью.

В секциях, расположенных близко к горам, занятия проводятся в течение всего года. Содержание занятий в таких секциях определяется условиями близлежащих высокогорных районов, они проводятся в соответствии с данной программой.

Распределение занимающихся по учебным группам в секции устанавливается в соответствии с общим количеством занимающихся, их спортивной подготовленностью и имеющейся материальной базой. Спортивная подготовленность определяется квалификационным уровнем альпиниста. Количество занимающихся, приходящееся на одного тренера, не должно превышать 10-12 человек. Тренерский состав желательно подбирать таким образом, чтобы тренер (инструктор-методист) проводил постоянно работу с одной группой в подготовительный и основной период непосредственно в горах.

Особое внимание следует уделять вопросам безопасности и воспитательной работы с занимающимися.

### **Планирование занятий.**

Учебно-тренировочный процесс планируется отдельно для подготовительного и основного периодов подготовки альпинистов.

Он длится 10-11 месяцев в зависимости от местных климатических условий. В ходе первого этапа (сентябрь – ноябрь) основное внимание уделяется повышению уровня всесторонней физической подготовленности, спортивной работоспособности и укреплению здоровья. На этом этапе занимающиеся тренируются и участвуют в соревнованиях по другим видам спорта (скалолазание, спортивное ориентирование на местности, кроссы и т.д.), участвуют в контрольных соревнованиях по физической подготовленности.

Во время зимнего этапа подготовки основное внимание уделяется дальнейшему повышению всесторонней физической подготовки, закаливанию организма, а также тренировкам и участию в соревнованиях по другим, в основном – по зимним, видам спорта.

В горных районах следует по возможности продолжать тренировку по скалолазанию, организации страховки, хождению по различным видам горного рельефа, совершать учебно-тренировочные походы и восхождения.

Весной главная задача – повышение специальной физической подготовленности, дальнейшее развитие общей и специальной выносливости, быстроты, силы, ловкости и других физических качеств, совершенствование навыков, помогающих овладению техникой альпинизма, теоретическая и практическая подготовка, тренировка в скалолазании, участие в туристических походах и соревнованиях по спортивному ориентированию и т.д.

Вся учебно-тренировочная работа на альпинистских базах, во время учебно-тренировочных сборов и при проведении других альпинистских мероприятий в течение основного периода подготовки проводятся в соответствии с календарными планами, которые должны учитывать непосредственные условия, обстановку высокогорного района и подготовленности альпинистов. Календарные планы утверждаются на местах руководителями альпинистских мероприятий. Основой для составления календарного плана должен служить учебный план «Единой системы обучения в альпинизме» для каждого контингента занимающихся, с учетом их квалификационного уровня. Общее руководство и контроль за выполнением календарного плана осуществляется заместителем начальника альпинистского мероприятия по учебно-спортивной работе. Выход группы на учебно-тренировочные, учебные и спортивные восхождения разрешается выпускающим тренером в соответствии с «Правилами соревнований и совершения восхождений».

Результаты учебно-тренировочной работы во время подготовительного периода заносятся ответственным в секции за подготовку (тренером, инструктором, преподавателем по альпинизму) в «зачетную карточку» и заверяются организацией, осуществляющей подготовку альпиниста.

Правом участия в альпинистском мероприятии (получения путевок в альпинистский лагерь, включением в состав участников сбора и т.п.) пользуются спортсмены, активно

участвующие в работе секции, участвующие в отборочных соревнованиях и успешно освоившие программу соответствующего квалификационного уровня.

Распределение часовой нагрузки в подготовительный период должно соответствовать нормам, принятым во всех видах спорта:

1. Начальная подготовка: 6 часов в неделю в 1-ый год, 9 часов в неделю во 2-ой год.
2. Спортивная подготовка: 12-18 часов в неделю.
3. Спортивное совершенствование: 24-28 часов в неделю.
4. Спортивное мастерство: 32 часа в неделю.

В противном случае невозможно говорить о возрастании подготовленности: занятия 2-3 раза в неделю на этапах СС и СМ позволяют лишь поддерживать набранный уровень, но не дают роста.

### **Основы дифференцированного обучения.**

Каждый приезда в горы для альпиниста начинается с собеседования, сдачи нормативов по физической подготовленности и зачетов по технике альпинизма. На этих зачетах альпинист должен показать свою всестороннюю подготовленность, и по их результатам определяется квалификационный уровень спортсмена. Индивидуальный квалификационный уровень учитывается при формировании подразделений (отделения или спортивной группы).

Тренерский совет альпинистского мероприятия имеет право корректировать и изменять настоящую программу для отдельных альпинистов или групп в зависимости от их квалификационного уровня. За счет интенсификации учебно-тренировочных занятий, в зависимости от индивидуальной подготовленности альпиниста, тренерский совет мероприятия имеет право разрешать отдельным альпинистам или группе совершать дополнительные восхождения в соответствии с их квалификационным уровнем.

Например: при начальной подготовке альпинистам, имеющим разряд по скалолазанию и обнаружившим хорошую подготовку по скальной технике, тренерский совет может сократить на несколько часов занятия по теме «Передвижение по скалам».

Любые изменения в программе должны быть обоснованы, оформлены соответствующими протоколами, решением тренерского совета и распоряжение по альпинистскому мероприятию.

Например: командир отделения считает возможным сократить на несколько часов занятия по скальной технике для своего отделения. В протоколе сдачи зачета по этой теме должны стоять отличные оценки, и командир отделения должен сделать представление командиру отряда, который, в свою очередь, должен доложить свои соображения по этому поводу тренерскому совету. Тренерский совет принимает решение, и на основании протокола тренерского совета старший тренер мероприятия (начальник учебной части) в своем распоряжении отражает решение тренерского совета и составляет новую, сокращенную программу, по которой должна работать данная группа.

### **Пояснения к вышесказанному:**

1. Во время тренировочного цикла можно совершить (в конце его) тренировочное восхождение.
2. Восхождение наиболее подготовленных начинающих альпинистов может совершаться не ранее, чем на 7-8 день пребывания новичка в горах.
3. Дополнительные восхождения новичков на маршруты 1-й и 2-й категорий сложности могут совершаться под руководством инструктора со стажером (10 участников), причем на вершину 1 категории сложности совершаются массовые учебные восхождения, т.е. всеми участниками отряда, допущенными к дополнительному восхождению. На вершину категории 2А восхождения совершаются одним отделением с инструктором, в помощь которому могут быть выделены стажер или командир отряда – в качестве сопровождающего. Если отделения имеют неполный состав, то количество участников в двух

отделениях, совершающих дополнительное восхождение, не должно превышать 12 человек.

4. В одном отряде могут быть учебные отделения различного уровня подготовленности, т.к. их тренировочный цикл практически совпадает, а на восхождения они могут идти отдельно, по отделениям. При этом учебно-календарный план составляется отдельно на каждую группу определенного квалификационного уровня.

5. Не рекомендуется выполнять нормы 2 разряда с 3-го за один год. За 1 смену не происходит усвоение умений, полученных на восхождениях. Реально люди не подготовлены к дальнейшему росту, и аварийность в таких ускоренных группах возрастает.

## **2.2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

### **Начальная подготовка 1 год**

#### **Требования и нормы подготовки альпинистов (Начальная подготовка 1 год).**

Возраст участников – не моложе 14 лет.

Начальная подготовка подразделяется на два этапа:

- выполнение норм на значок «Альпинист Узбекистана»;
- выполнение норм 3-го спортивного разряда по альпинизму.

Первый этап начальной подготовки предъявляет следующие требования к желающим заниматься по этой программе:

1. Пройти общефизическую и специальную подготовку до выезда в горы и сдать контрольные нормативы по физической подготовке.

2. Иметь рекомендацию тренера (инструктора, преподавателя) по альпинизму, проводившего предварительную подготовку, и врачебно-физкультурную карту установленного образца, заверенную в медицинском учреждении.

3. Подтвердить в горах на контрольных испытаниях физическую подготовленность и пройти полный курс учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам начальной подготовки.

4. Осуществить перевальный поход через перевалы 1а и 1б – категорий сложности и совершить восхождение на вершину 1-й категории сложности.

Задачи альпинистского мероприятия:

- путем непосредственного знакомства с обстановкой высокогорья дать начинающему альпинисту представление о реальных условиях занятий альпинизмом, о характере преодолеваемых препятствий и способах их преодоления, о требованиях к поведению человека в этих условиях;

- помочь начинающему альпинисту сознательно оценить свои способности и возможности и самому решить вопрос о целесообразности продолжения занятия альпинизмом.

### **Спортивно-оздоровительный этап и начальная подготовка 1 год (выполнение норм на значок «Альпинист Узбекистана»)**

<b>Совершаемые восхождения: 1Б категории сложности (с инструктором)</b>	
<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• особенности альпинизма как вида спорта;</li><li>• особенности и опасности горной природы и рельефа гор;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• оценить трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1 категории сложности;</li><li>• передвигаться по осыпям и травянистым склонам;</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные правила обеспечения безопасности в горах, правила поведения человека в горах;</li> <li>• признаки погоды;</li> <li>• основы ориентирования в горах;</li> <li>• правила оказания доврачебной помощи во время походов в горах;</li> <li>• табельное снаряжение альпиниста, применение и уход за ним.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• передвигаться по скалам 1 - 3 категорий сложности с верхней страховкой, по перилам с перестежкой, в связке;</li> <li>• передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, задержаться при проскальзывании;</li> <li>• организовать бивуак на травянистом склоне, на морене, на осыпи;</li> <li>• передвигаться в кошках по льду, вырубать ступени, производить самозадержание при срывах;</li> <li>• передвигаться по закрытому леднику в связках;</li> <li>• переправиться по налаженной инструкторским составом переправе через горную реку;</li> <li>• переносить легкопострадавшего при помощи простейших средств.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Учебный план для начальной подготовки для сдачи норм на получение значка «Альпинист Узбекистана» (1-й год обучения).**

**Содержание занятий в подготовительный и основной периоды.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий до выезда в горы</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1.1.	Физическая культура и спорт в Узбекистане	+	
1.1.2.	Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке	+	
1.1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена	+	
1.1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	+	
1.1.5.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях	+	+
1.1.6.	Начальные сведения об основах техники альпинизма	+	
1.1.7.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме	+	+
1.1.8.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам	+	+
1.1.9.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, устройство бивуаков	+	+
1.1.10.	Общая физическая подготовка		+
1.1.11.	Специальная физическая подготовка		+
1.1.12.	Зачеты и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	+	+

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий до выезда в горы</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1.13.	Приезд, размещение, оформление документов Особенности альпинизма как вида спорта Табельное снаряжение и экипировка	+	+
1.1.14.	Формы горного рельефа Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме Сдача физнормативов Способы и приемы страховки	+	+



Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречающихся в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах. Нормативы и требования, предъявляемые к занимающимся: прохождение медицинского контроля, общефизическая и специальная подготовка, подготовка к сдаче нормативов на получение значка «Альпинист Узбекистана». Краткая характеристика районов подготовки начинающих альпинистов.

### **Тема 1.1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.**

Строение и функции организма человека (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий кроссами, лыжными гонками, альпинизмом. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Нервная система: центральная и периферийная. Аклиматизация и горная болезнь.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстроту, силу, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

### **Тема 1.1.4. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

#### **Тема 1.1.5. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях.**

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при наминах и потертостях ног, садинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз и соринки из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, при носовых кровотечениях, при головных или мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте или горной болезни. Простейшие приемы применения искусственного дыхания и случаи их применения.

Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.

### **Тема 1.1.6. Начальные сведения об основах техники альпинизма.**

Основные понятия о технике способов передвижения в горах и тактических особенностях альпинизма. Роль техники в совершенствовании спортивного мастерства альпинистов.

Виды передвижения в альпинизме (в высокогорной зоне). Передвижение естественное (свободное) и передвижение с использованием искусственных точек опоры. Способы передвижения, применяемые альпинистами на различных формах горного рельефа: ходьба, лазание, их краткая характеристика.

Средства, используемые альпинистами для организации страховки. Общая схема одновременного и попеременного движения альпинистов в связках на различных формах горного рельефа. Обязанности ведущего и замыкающего в связке. Выбор сильного и

безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и на маршруте в целом – основные факторы, определяющие мастерство альпиниста.

Оценка безопасности маршрута. Камнеопасность. Схема передвижения связки. Альпинистская техника при передвижении по ледникам и ледовым склонам. Работа в кошках. Рубка ступеней. Меры безопасности. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Ледоруб как средство страховки и самостраховки на снегу. Лавиноопасность снежных склонов. Выбор пути и тактика преодоления снежных склонов.

Переправа через горные реки. Переправа над водой, переправа вброд, применение мер безопасности на переправах.

#### **Тема 1.1.7. Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме.**

Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные петли, закладные элементы, индивидуальная страховочная система (страховочный пояс).

Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брамшкотовый); для привязывания (булинь, узел проводника); специальные узлы (схватывающий петлей и одним концом репшура, стремечко). Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки в движении. Приемы страховки партнера. Протравливание веревки при рывке. Составление связок. Приемы присоединения к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка.

#### **Тема 1.1.8. Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.**

Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

#### **Тема 1.1.9. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправам через горные реки, бивуаки.**

Организация похода: формирование подразделений, оформление документов, подведение итогов. Режим движения и питания, дисциплина в походе. Техника передвижения по тропам, травянистым склонам, организация переправ. Ориентирование в походе. Организация бивуаков. Особенности зимних походов.

#### **Тема 1.1.10. Общая физическая подготовка.**

В тренировке альпиниста общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоничное развитие всего организма и улучшение здоровья занимающихся. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и совершенствование силы, ловкости, реакции, выносливости – основных качеств и общей координации движений альпинистов.

Начальная подготовка предусматривает две тренировки в неделю продолжительностью по 2 часа. В план тренировок необходимо включить общефизические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, занятия легкой атлетикой, лыжными гонками, плаванием, а также – кроссы, спортивные и подвижные игры.

#### **Тема 1.1.11. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка в альпинизме имеет особое значение в силу специфики альпинизма как вида спорта. Альпинист находится в горах 1 месяц в году. Для

того чтобы подготовиться к этому периоду наилучшим образом, достичь максимума спортивной формы, необходима планомерная специальная подготовка в течение всего года. В план подготовки необходимо включить специальные упражнения с целью развития необходимых альпинистам физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Необходимо поощрять активное участие секции во всех спортивных мероприятиях и, особенно, в массовых соревнованиях коллективов физкультуры.

#### **Тема 1.1.12. Зачеты и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.**

Итоговые зачеты и проверка общей физической подготовки занимающихся проводится незадолго до выезда в горы. Зачеты следует проводить, объединив темы по группам. Зачеты по ОФП проводятся в форме проведения соревнований (нормативы для сдачи зачетов по ОФП см. в Приложении № 2). К зачетам по ОФП относятся конкурсные соревнования по альпинистскому двоеборью, скалолазанию, лыжным гонкам, кроссам, а также – сдача норм. Проверка специальной подготовленности осуществляется либо в процессе проведения занятий, либо при сдаче зачета. Проверка умений и навыков походной жизни осуществляется в туристических походах.

#### **Содержание занятий в горах.**

##### **Тема 1.1.13. Особенности альпинизма как вида спорта.**

Место альпинизма в узбекской системе физического воспитания и его особенности. Специфика проведения соревнований в альпинизме. Характеристика обстановки и условий, в которой протекает деятельность альпиниста. Альпинизм как коллективный вид спорта. Физиологические, морально-этические, воспитательные и социальные аспекты альпинизма. Характер физических и психологических нагрузок. Прикладное значение альпинизма: хозяйственное, научное, военное. Обеспечение безопасности в альпинизме. Скалолазание и ледолазание – эффективные способы подготовки альпиниста.

Табельное снаряжение и экипировка альпиниста

Классификация снаряжения: личное и групповое, табельное и специальное. Основные требования, предъявляемые к снаряжению и экипировке, применяемым в альпинизме. Перечень табельного снаряжения для начинающих альпинистов, выдаваемого им на время пребывания в горах, его характеристики.

Назначение группового табельного снаряжения и его характеристика. Личная экипировка альпиниста. Правила использования, повседневного ухода, сбережения и транспортировки снаряжения. Подготовка его к проведению занятий.

##### **Тема 1.1.14. Формы горного рельефа. Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме.**

Образование горного рельефа. Формы гор: складчатые и сбросовые. Зависимость формы гор от их возраста. Породы, слагающие горы. Макро – и микрорельеф. Разрушение горных пород. Камнепадоопасность. Действия движущихся ледников. Отложение и накопление осадочных пород. Крупные формы горного рельефа и их элементы. Ледники и их виды. Области питания и таяния. «Закрытые» и «открытые» ледники. Причины образования трещин и распознавание их на закрытом леднике. Снежные мосты на леднике. Снежно-фирновый рельеф. Лавины и их последствия. Горные реки и сели. Климатогеографические и орографические особенности высокогорья как источник опасных ситуаций. Недостаточная всесторонняя подготовка и неправильное поведение альпиниста – основной источник опасности. Меры безопасности. Профилактические меры.

Сдача физнормативов.

Проверка общефизической подготовленности проводится на 2-й день пребывания начинающих альпинистов в горах.

Для приема физических нормативов по ОФП распоряжением по альпинистскому мероприятию назначается комиссия. Нормативы по ОФП см. в Приложении № 6.

Способы и приемы страховки.

Повторение и практическая отработка темы 1.1.7. Средства страховки, самостраховки, страховки партнера. Физические основы компенсации динамического рывка. Объекты трения. Способы и формы страховки. Организация страховочной точки (станции). Принцип движения связок. Понятие динамической и статической страховки.

#### **Тема 1.1.15. Организация и назначение спасательной службы в горах.**

Назначение и задачи контрольно-спасательной службы в горах. Организация работы МЧС района и спасательного отряда альпинистского мероприятия заключается в профилактике и контроле за безопасностью проведения альпинистских мероприятий; в организации и проведении спасательных и поисковых работ; в расследовании несчастных случаев в альпинистских мероприятиях; в подготовке кадров спасательной службы; в контроле за охраной окружающей среды.

Порядок выпуска альпинистов в высокогорную зону. Определение контрольных сроков. Порядок выхода спасательного отряда в высокогорную зону.

Сигналы бедствия в горах. Правила подачи сигналов бедствия и ответов на них. Общепринятые сигналы и время связи в районе. Обязанности альпиниста, принявшего сигнал бедствия.

Первая доврачебная помощь пострадавшему и транспортировка.

Передвижение по скалам и страховка.

Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и самостраховки через выступы, крючья, петли и т.д. Организация массовой страховки – «перил» – при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и самостраховки при передвижении по закрепленной веревке. Приемы передвижения по «перилам»: подъемы, траверсы, спуски. Самостраховка в местах перехода с одних перил на другие. Демонстрация работы связки из двух человек на скальном рельефе (выполняют инструкторы или стажеры). Приемы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльферу), спортивный спуск, протергивание веревки после окончания спуска. Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для самостраховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок. Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховка для него.

#### **Тема 1.1.16. Подготовка и проведение учебно-тренировочных походов и восхождений на значок «Альпинист Узбекистана».**

Знакомство с маршрутом похода и восхождения, тактический план выхода. Подбор и подготовка снаряжения и питания. Распределение груза. Порядок оформления выхода в высокогорную зону. Медицинский осмотр. Распределение обязанностей. Режим движения колонны. Поведение и дисциплина в походе и на стоянках. Правила безопасности при передвижении в высокогорной зоне.

Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.

Организация и режим движения на подходах. Меры безопасности на тропях, травянистых склонах и осыпях. Самостраховка и самозадержание. Техника движения. Тема отработывается при подходах к местам занятий.

Переправа через горные реки.

Особенности и опасности горных рек. Главные критерии выбора места, способа и времени переправы. Обеспечение безопасности при массовой и индивидуальной переправах. Переправа на подручных средствах. Переправа вброд в одиночку, вдвоем, шеренгой, по перилам, вдвоем. Переправа над водой, по камням, перебрасывание бревна и переправа по бревну. Воздушная переправа.

Организация бивуака.

Выбор места бивуака и подготовка площадки для установки палатки в лесу, на поляне, на травянистом склоне, на моренах, на осыпях. Хранение на бивуаке продуктов питания и снаряжения. Приготовление пищи. Гигиенические требования к бивуакам. Работа отделения на бивуаке.

### **Тема 1.1.17. Географический обзор данного высокогорного района.**

Административное и географическое положение данного района. Главнейшие хребты, горные узлы, долины, ущелья, реки и ледники района. Направление основного хребта и его боковые отроги. Основные вершины и перевалы района (названия, высоты и подходы к ним, классификационная сложность отдельных маршрутов).

Граница снеговой линии в районе. Климатические особенности района. Основной вид растительности, животный мир. Структура скальных пород, характерная для района. Маршруты перевальных походов и зачетных вершин района.

Основные данные альпинистской истории района.

Передвижение по льду и страховка.

Передвижение по льду в ботинках типа «вибрам». Надевание кошек. Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в кошках. Приемы самозадержания на ледовом склоне в случае срыва. Рубка ступеней. Применение ледорубных крючьев. Подъем, траверсы, спуски по веревке, работа на «перилах».

Демонстрация передвижения по ледовому склону с организацией крючьевого страховки инструкторской связки – двойкой на кошках. Передвижение обучающихся группой в кошках по ледовому склону, отработка приемов правильной постановки ноги при подъеме, траверсе, спуске. Работа на передних зубьях кошек. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Отработка приемов работы с веревкой при движении в связках. Разнообразное передвижение по открытому леднику в связках по маршрутам, близким к реальным, во время массовых походов и восхождений.

Передвижение по снегу и страховка.

Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме: прямо вверх; наискось при траверсе; при спуске – прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу.

Использование ледоруба как дополнительной точки опоры при движении по снегу.

Передвижение в три такта. Спуски «глиссированием».

Организация и приемы страховки на различном по состоянию снегу. Страховка веревкой через ледоруб. Выбор и выдача веревки при страховке партнера. Совмещение страховки и самостраховки на ледорубе. Приемы самозадержания на снежном склоне.

Передвижение по снежному склону в связках. Попеременное движение связки прямо вверх; прямо вниз и наискось со сменой направляющего. Одновременное движение связки. Приемы страховки при движении связки (взаимная страховка).

### **Тема 1.1.18. Охрана окружающей среды.**

Необходимо преподать основные сведения о флоре и фауне района и о необходимости их сохранения; о необходимости и способах сохранения в чистоте мест стоянок, источников, троп, ледников, скальных маршрутов.

Передвижение по скалам и страховка.

Способы и приемы страховки.

### **Тема 1.1.19. Собеседование по программе подготовки.**

Собеседование по программе подготовки начинающих альпинистов в подготовительный период проводится командиром будущего отряда или лицом, назначенным учебной частью мероприятия. Участники должны продемонстрировать знания и умения, приобретенные ими в период предлагерной подготовки.

Цель собеседования и сдачи нормативов по ОФП – определить степень подготовленности начинающих альпинистов для распределения их по учебным отделениям и для определения программы будущих занятий.

Передвижение по льду и страховка.

Передвижение по снегу и страховка.

### **Тема 1.1.20. Совершение перевального похода 1А и 1Б категории сложности. Разбор результатов учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.**

Во время перевального похода проверяются навыки и знания, приобретённые на занятиях. Умение взаимодействовать в группе и безопасно вести себя в горах. Организованно двигаться по несложному горному рельефу. Организовывать бивуак и жизнь на бивуаке.

Обязательному разбору подлежат ведущие темы учебного плана, а также – темы отдельных уроков-занятий или темы, выбранные по усмотрению учебной части альпинистского мероприятия. На разборе оцениваются качество и эффективность проведенного занятия или цикла занятий, условия проведения, активность и дисциплина участников. Разбираются успехи и недостатки обучения, ошибки в выполнении технических приемов, указываются методы исправления допущенных ошибок. Объявляются оценки, выставленные участникам за освоение тем и т.д. Анализируется деятельность участников в походе или на восхождении, выносятся на обсуждение коллектива случаи нарушения установленных правил, дисциплины в отделении, в отряде. На разборах должны не только вскрываться недостатки, но и выявляться положительные элементы деятельности участников.

Подготовка к выходу в высокогорную зону.

### **Тема 1.1.21. Восхождение на вершину 1Б категории сложности.**

Восхождение на вершину по маршруту 1Б категории сложности является итоговой проверкой альпинистской подготовки участников. Оно включает: подготовку и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработку взаимодействия связок, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организацию бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов.

Передвижение по скалам и страховка (в процессе восхождения).

### **Тема 1.1.22. Сдача снаряжения. Вручение значка «Альпинист Узбекистана». Отъезд участников.**

#### **Начальная подготовка свыше года**

#### **1.2. Требования и нормы подготовки альпинистов (Начальная подготовка свыше года) к выполнению норм 3-го спортивного разряда.**

Второй этап начальной подготовки предъявляет следующие требования к альпинистам, желающим заниматься по этой программе:

1. Иметь значок «Альпинист Узбекистана» и удостоверение-рекомендацию для дальнейших занятий альпинизмом.

2. Пройти общефизическую и специальную альпинистскую подготовку до выезда в горы и сдать контрольные нормативы по общефизической подготовке.

3. Иметь рекомендацию тренера (инструктора, преподавателя) по альпинизму, проводившего учебно-тренировочные занятия в подготовительный период, врачебно-физкультурную карту установленного образца, заверенную в медицинском учреждении.

4. Подтвердить в горах на контрольных испытаниях физическую подготовленность, сдать зачет по вопросам техники альпинизма и пройти подготовку по соответствующему циклу учебно-тренировочных занятий, в соответствии с «Единой системой обучения в альпинизме».

5. Совершить учебно-тренировочное восхождение 1б категории сложности, два восхождения 2а категории сложности, контрольное восхождение 2б категории сложности.

**Начальная подготовка  
(выполнение норм 3 спортивного разряда по альпинизму)**

<b>Совершаемые восхождения: 1Б, 2А, 2А и 2Б – все восхождения с инструктором</b>	
<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники;</li> <li>• основы ориентирования в горах, правила оформления маршрутной документации, схемы по системе UIAA;</li> <li>• правила оказания доврачебной медицинской помощи;</li> <li>• правила организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1 – 2 категорий сложности;</li> <li>• формы горного рельефа, природу их образования;</li> <li>• тактику восхождения в общих чертах;</li> <li>• меры по охране окружающей среды в горах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уверенно и надежно передвигаться по скальному рельефу 1 – 2 категорий сложности в связках и первым в связке на отдельных участках 3 категории сложности;</li> <li>• уверенно и четко организовать самостраховку, используя выступы и забитые крючья;</li> <li>• налаживать перила и четко их использовать для передвижения;</li> <li>• организовать комбинированную страховку, выполнять приемы страховки на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки;</li> <li>• передвигаться по крутым снежным склонам, организуя страховку и самостраховку;</li> <li>• проводить самозадержание и задержание партнера при срывах на снегу и льду, обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии;</li> <li>• передвигаться в кошках по различному ледовому рельефу с организацией страховки;</li> <li>• передвигаться по закрытому леднику, применять приемы подъема в случае падения в ледниковую трещину;</li> <li>• определять характер травмы и организовать простейшую транспортировку пострадавшего.</li> </ul>

**Учебный план для начальной подготовки свыше года  
при выполнении нормативов 3-го спортивного разряда по альпинизму.**

**Содержание занятий в подготовительный и основной периоды.**

№ п/п	Содержание занятий до выезда в горы	Теория	Практика

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.2.1.	Альпинизм в Узбекистане и за рубежом	+	
1.2.2.	История альпинизма и альпинистская география	+	
1.2.3.	Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена	+	
1.2.4.	Моральный и волевой облик узбекского спортсмена, психологическая подготовка альпиниста	+	
1.2.5.	Природа высокогорья, ее особенности и опасности	+	
1.2.6.	Элементы топографии и ориентирования на местности	+	+
1.2.7.	Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях	+	+
1.2.8.	Простейшие способы транспортировки пострадавшего		+
1.2.9.	Виды и способы страховки	+	+
1.2.10	Приемы передвижения лазанием на скальном рельефе		+
1.2.11	Приемы передвижения по снегу и льду		+
1.2.12	Общая физическая подготовка		+
1.2.13	Специальная физическая подготовка		+
1.2.14	Сдача зачетов и выполнение контрольных нормативов	+	+

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий в горах</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.2.15	Альпинистский обзор района и история его освоения альпинистами	+	
1.2.16	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений (раздел 3)	+	
1.2.17	Анализ несчастных случаев, произошедших с альпинистами в районе	+	
1.2.18	Организация и проведение спасательных работ	+	
1.2.19	Радиосвязь и сигнализация в горах	+	+
1.2.20	Тактика проведения восхождения отделением	+	
1.2.21	Меры по обеспечению безопасности при занятиях альпинизмом	+	
1.2.22	Приемы страховки веревкой. Работа на учебном страховочном стенде		+
1.2.23	Оказание первой доврачебной медицинской помощи		+
1.2.24	Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе		+
1.2.25	Организация бивуаков		+
1.2.26	Передвижение по скалам и страховка		+
1.2.27	Передвижение по льду и страховка		+
1.2.28	Передвижение по снегу и страховка		+
1.2.29	Восхождения выполнения норм на 3-й спортивный разряд по альпинизму		+
1.2.30	Разбор результатов учебно-тренировочных занятий и восхождений	+	
1.2.31	Проверка знаний по вопросам техники альпинизма и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	+	+

Примечание: для участников данного мероприятия, выполнивших в текущем году или в прошлом сезоне нормативы для получения значка «Альпинист Узбекистана» и рекомендованных к дальнейшему повышению альпинистской квалификации, допускается

зачет ранее проведенных занятий с соответствующим сокращением количества учебных часов. Сокращение времени обучения по конкретным темам допускается только для тех лиц, которые закончили изучение по указанным темам с оценкой «отлично».

### **Программа начальной подготовки свыше года для выполнения норм 3-го спортивного разряда.**

#### **Содержание занятий до выезда в горы.**

##### **Тема 1.2.1. Альпинизм в Узбекистане и за рубежом.**

Организационная структура и подчиненность. Организация спасательной службы и ее задачи. Узбекский альпинизм – коллективный вид спорта. «Положение о секции альпинизма». Организация внелагерных и круглогодичных мероприятий. «Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений». Особенности зарубежного альпинизма.

##### **Тема 1.2.2. История альпинизма и альпинистская география.**

Зарождение альпинизма: восхождение Бальма и Паккара на Монблан. Первые спортивные восхождения в Альпах. Начало организации альпинизма за рубежом. Альпинизм в Узбекистане: экспедиции зарубежных альпинистов, первые достижения узбекских исследователей и альпинистов. Развитие советского альпинизма: восхождение профессора Николадзе и др. Этапы развития и их характеристики. Достижения альпинистов в последнее десятилетие. Развитие высотного альпинизма. Первая советская гималайская экспедиция. Развитие скалолазания. Первые чемпионаты (ВЦСПС – 1947 г., СССР – 1965 г., международные соревнования в СССР – 1976 г.). Обзор горных районов мира и наиболее интересные маршруты на их вершины. Горные районы СССР и наиболее значительные восхождения советских альпинистов на их вершины.

##### **Тема 1.2.3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена альпиниста, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена одежды и обуви. Закаливание, его сущность и значение. Средства закаливания и методика их применения. Недопустимость употребления алкогольных напитков и курения при занятиях альпинизмом. Питание. Понятие об обмене веществ, об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восполнении энергетических затрат спортсмена. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных веществ и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы альпиниста в зависимости от характера и объема нагрузок.

##### **Тема 1.2.4. Морально-волевые качества спортсмена, психологическая подготовка альпиниста.**

Моральные качества, необходимые альпинисту: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, взаимовыручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам.

Воспитание волевых качеств для повышения спортивного мастерства альпиниста. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировок. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена.

Роль и значение психики спортсмена при занятиях и участии в восхождениях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с наличием больших нагрузок, с необходимостью уметь быстро ориентироваться, принимать оперативные решения, с возможным появлением психологических стрессов и сильных отрицательных эмоций и необходимостью сдерживания их. Краткая характеристика методов психологической подготовки альпиниста.

стов к конкретному восхождению. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки альпинистов.

#### **Тема 1.2.5. Природа высокогорья, ее особенности и опасности.**

Ландшафтные и климатические зоны высокогорья. Растительность и животный мир. Меры по охране окружающей среды. Влияние высоты на человека: разреженный воздух, повышенная солнечная радиация, низкая температура. Значение адаптации и акклиматизации. Формы горного рельефа. Горообразование: общая теория, образование макро- и микрорельефа. Ледниковый рельеф: трещины, морены. Снежный рельеф. Роль ветра. Горные реки. Природа в горах: местные признаки, использование сводок метеослужбы.

#### **Тема 1.2.6. Элементы топографии и ориентирования на местности.**

Основы топографии. Карты и кроки. Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Ориентирование по карте, на местности. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Правила поведения при потере ориентировки. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **Тема 1.2.7. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.**

Правила поведения участников группы при появлении больного или пострадавшего. Горная болезнь и ее осложнения. Простудные заболевания. Сердечнососудистая недостаточность. Желудочно-кишечные заболевания. Воспалительные процессы. Снежная слепота и повреждения глаз. Шок, его лечение, реанимационные мероприятия. Переломы и вывихи конечностей. Ушибы и растяжения. Ожоги и отморожения. Поражение молнией. Тепловой и солнечный удары. Применение медикаментов и инъекции. Правила санитарии и гигиены. Организация медицинского контроля.

#### **Тема 1.2.8. Простейшие способы транспортировки пострадавшего.**

Способы транспортировки с использованием подручных средств: веревки, рюкзака, ледоруба, палки, лыж, штормовки. Переноска пострадавшего в одиночку и вдвоем. Вязка носилок, волокуш, саней. Системы обеспечения безопасности группы. Особенности транспортировки в зимних условиях.

#### **Тема 1.2.9. Виды и способы страховки.**

Совершенствование приемов обращения с веревкой, вязка узлов, использование индивидуальной страховочной системы. Совершенствование приемов само страховки и страховки при передвижении в связках по скалам, травянистым склонам. Использование скальных крючьев, петель, закладных элементов. Одновременное и попеременное движение связки. Совершенствование приемов организации взаимной страховки, страховки товарища, работы с веревкой.

Приемы передвижения по закрепленной веревке при подъемах, траверсах, спусках. Отработка приемов страховки на страховочном стенде.

#### **Тема 1.2.10. Приемы передвижения лазанием.**

Лазание по невысоким камням и скалам в разных направлениях с гимнастической страховкой. Приемы само страховки во время лазания. Лазание с верхней страховкой по скалам средней трудности (по деревьям). Совершенствование приемов страховки и сигналы взаимодействия страхуемого и страхующего.

#### **Тема 1.2.11. Приемы передвижения по снегу.**

Совершенствование техники передвижения по снегу при подъеме, траверсах и спусках с выбиванием и вытаптыванием ступеней на склонах различной крутизны. Совершенствование техники страховки и само страховки. Самозадержание на снежном склоне. Передвижение в связках.

#### **Тема 1.2.12. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, легкая атлетика, лыжи плавание, кроссы, спортивные игры, подвижные игры.

#### **Тема 1.2.13. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка проводится с целью развития необходимых альпинисту физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, прыгучести, ориентировки.

#### **Тема 1.2.14. Зачеты и выполнение контрольных нормативов.**

Зачеты следует проводить, объединив темы по группам. К зачетам по физической подготовке относятся: конкурсные соревнования по альпинистскому двоеборью, скалолазанию, лыжным гонкам, кроссам, а также – по общей физической подготовке (см. Приложение 1).

#### **Содержание занятий в горах.**

**Тема 1.2.15. Альпинистский обзор района и история освоения его альпинистами.**

Краеведческое описание района. Орфографическая схема района. Особенности рельефа. Наиболее значительные вершины и перевалы. Альпинистские маршруты и история их освоения.

**Тема 1.2.16. Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений.**

Назначение «Правил». Порядок организации учебных, тренировочных и контрольных восхождений. Требования, предъявляемые к участникам восхождений. Права и обязанности участников восхождения.

**Тема 1.2.17. Анализ несчастных случаев (НС), произошедших с альпинистами в районе.**

Разбор и обсуждение обстоятельств и непосредственных причин, приведших к НС в данном районе, как во время проведения занятий, так и при осуществлении восхождений. Анализ ситуаций, нарушений правил, техники, тактики и мер безопасности, как сопутствующих НС, так и тех случаев, когда НС не произошло.

#### **Тема 1.2.18. Организация и проведение спасательных работ в горах.**

Основания для организации спасательных работ в горах. Организация спасательных работ и руководство ими. Порядок комплектования, обеспечения и выходы поисковых групп и спасательных отрядов в высокогорье. Тактический план проведения спасательных работ. Обязанности и дисциплинарные требования, предъявляемые к участникам спасательных работ. Окончание ведения спасательных работ. Разбор организации проведения спасательных работ.

#### **Тема 1.2.19. Радиосвязь и сигнализация в горах.**

Задачи, особенности и значение связи в горах. Средства связи, принятые в альпинизме. Типы радиостанций данного альпинистского мероприятия. Порядок радиообмена.

Сигналы бедствия и ответы на них, принятые в альпинизме, время связи в районе. Обязанности альпинистов, принявших сигналы бедствия.

#### **Тема 1.2.20. Тактика проведения восхождения отделением.**

Тактическая схема осуществления восхождения 2-й категории сложности. Тактический план. Раскладка по времени. Обеспечение безопасности. Ответственность участников и руководителя. Ориентирование на местности по крокам и схемам. Оформление маршрутной документации.

#### **Тема 1.2.21. Меры обеспечения безопасности при занятиях альпинизмом.**

Значение личной и групповой дисциплины. Взаимная ответственность. Опасности гор, характерные для района, особенности обеспечения безопасности. Поведение в экстремальных условиях. Сигналы бедствия и порядок действия в аварийной ситуации. Требования, предъявляемые спасательной службой.

#### **Тема 1.2.22. Приемы страховки веревкой. Работа на учебном страховочном стенде.**

Совершенствование приемов и выбора средств для организации страховки партнера по связке и само страховки.

Ознакомление и получение навыков применения приемов динамической страховки. Отработка приемов организации само страховки для страхующего применительно к предстоящим нагрузкам и линии падения груза, выбору места и способа страховки, протравливание веревки и удержание падающего груза.

#### **Тема 1.2.23. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.**

Методика распознавания травмы. Наложение повязки. Раны, растяжения, переломы. Оказание доврачебной помощи. Наложение шин и подготовка травмированного к транспортировке. Противошоковые мероприятия. Комплектование походной аптечки.

#### **Тема 1.2.24. Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе.**

Совершенствование ранее изученных приемов и средств транспортировки пострадавшего подручными средствами по несложному горному рельефу. Изучение приемов вязки носилок и приемов переноски пострадавшего на носилках.

Эта тема обрабатывается совместно с темами 1.2.26, 1.2.27, 1.2.28 на всех видах горного рельефа.

#### **Тема 1.2.25. Организация бивуака.**

Устройство бивуаков на снегу и на леднике. Определение безопасного места для организации площадок. Формирование площадки. Размещение снаряжения и продуктов питания. Организация питания и отдыха отделения.

#### **Тема 1.2.26. Передвижение по скалам и страховка.**

Совершенствование приемов передвижения в разных направлениях по скалам различного рельефа и сложности. Передвижение в связках. Одновременное и попеременное движение связки. Совершенствование приемов передвижения по закрепленной веревке. Подъемы, траверсы, спуски. Закрепление веревки. Выдергивание веревки после спуска. Меры безопасности.

#### **Тема 1.2.27. Передвижение по льду и страховка.**

Восстановление навыков ранее изученной техники передвижения и страховки на ледовом рельефе. Передвижение по льду в ботинках типа «вибрам»

Передвижение в кошках: подъёмы, спуски, траверсы, на ледовом рельефе различной крутизны и сложности. Правила и особенности использования различного ледового снаряжения..

Самозадержание при проскальзывании или падении на ледовом склоне. Применение крючьев для организации страховки. Работы связки. Спуски и подъемы по веревке, работа на перилах. Передвижение по закрытому леднику. Обеспечение мер безопасности. Приемы подъема провалившегося из трещины и приемы самовывлезания.

#### **Тема 1.2.28. Передвижение по снегу и страховка.**

Совершенствование приемов передвижения по снегу при подъемах, траверсах, спусках. Выбивание и вытаптывание ступеней на различных склонах. Самозадержание на снежном склоне. Передвижение по различным склонам в связках и совершенствование взаимной страховки при одновременном и само страховки при попеременном движении связки. Страховка с задержанием сорвавшегося. Отработка способов передвижения по снегу различного состояния производится в высокогорной зоне во время тренировочных восхождений.

#### **Тема 1.2.29. Восхождения для выполнения норм на 3-й спортивный разряд по альпинизму.**

Восхождения проводятся: учебно-тренировочные 1б категории сложности в составе учебного отряда, учебно-тренировочные восхождения 2а и контрольные восхождения 2б категории сложности в составе не более двух отделений.

В процессе осуществления восхождений альпинисты должны совершенствовать ранее изученные приемы техники передвижения и страховки, приобретать навыки ориентирования в горах, учиться выбору безопасного пути, соответствующего плану и описанию маршрута, устройство бивуака в высокогорье и т.д.

Основные элементы темы: подготовка и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработка организационных и дисциплинарных навыков, совершенствование техники передвижения на различном горном рельефе, отработка взаимодействия связок, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды. Организация бивуаков, освоение тактических правил и приемов, отработка на рельефе тем: 1.2.7, 1.2.8, 1.2.9, 1.2.22, 1.2.23, 1.2.24, 1.2.26, 1.2.27, 1.2.28 настоящей программы.

#### **Тема 1.2.30. Разбор учебно-тренировочного цикла занятий и восхождений.**

Разборы учебно-тренировочных занятий и восхождений являются продолжением обучения альпинистов. Разборы проводятся после прохождения каждой практической темы и после осуществления каждого восхождения. На разборах вскрываются недостатки каждого участника в отдельности и коллектива в целом. Подводятся итоги отработки определенной темы и даются оценки действий. Ставятся задачи для дальнейшей работы.

#### **Тема 1.2.31. Проверка знаний по вопросам техники альпинизма и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.**

На 2-й день пребывания в лагере альпинисты, претендующие на работу по программе данного квалификационного уровня и имеющие значок «Альпинист Узбекистана», должны пройти собеседование и сдать зачеты по программе предсезонной подготовки (темы 1.2.1 – 1.2.13). При этом должны быть представлены следующие документы: удостоверение о выдаче значка «Альпинист Узбекистана», справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям альпинизмом и зачетная карточка (зачетная книжка), в которой представлены сведения о подготовке, пройденной во время подготовительного периода

(Приложение № 1). По итогам собеседования формируются учебные группы соответствующей квалификации.

Зачеты по общей физической подготовке сдаются также на 2-й день пребывания в горах специальной комиссии, назначенной распоряжением по альпинистскому мероприятию. Нормативы для сдачи зачетов по ОФП приведены в Приложении № 6.

**Методические указания по проведению занятий и указания по осуществлению безопасности для начальной подготовки альпинистов при выполнении нормативов на получение значка «Альпинист Узбекистана» и нормативов на 3-й спортивный разряд по альпинизму.**

На основании учебного плана, представленного в донной программе, старший тренер альпинистского мероприятия (начальник учебной части) разрабатывает календарный план работы по проведению начальной подготовки для своего альпинистского мероприятия с учетом подготовленности альпинистов до выезда в горы и результатов собеседования, а также – с учетом сдачи нормативов по физической подготовке.

При составлении календарного плана необходимо учитывать следующее:

1. Должны быть полностью использованы дни, указанные в путевке (дни пребывания в горах). Заезд участников осуществляется накануне дня начала смены, вечером, отъезд – в последний день смены.

2. Рабочий день состоит из практических занятий с 09:00 до 14:00 (семь академических часов) и занятий после обеда с 17:00 до 19:00.

3. Общих дней отдыха должно быть два, примерно седьмой и четырнадцатый дни смены. В день отдыха могут планироваться 2-3 часа занятий.

4. Подходы к местам занятий включаются в учебное время изучения соответствующих тем, так как во время проведения подходов также происходит обучение альпинистов.

**Например:** при подходе к месту скальных занятий целесообразно частично отработать тему 1.1.21 «Передвижение по тропам, травянистым склонам и осыпям». Время занятий – 20 минут. При возвращении с занятий необходимо включить изучение темы 1.1.19 «Транспортировка пострадавшего подручными средствами»: «Оказание помощи пострадавшему при переломе большой берцовой кости и транспортировка его в лагерь». Время занятий – 1 час.

5. Выход в высокогорную зону следует планировать на 6-8 день смены для того, чтобы обеспечить достаточную адаптацию.

6. Тренерский совет или учебная часть может добавить или исключить учебные темы или заменить количество учебных часов для отдельных групп в зависимости от их предварительной подготовленности или в соответствии со спецификой района.

Все отклонения от учебного плана и настоящей программы должны быть четко зафиксированы в распоряжениях по альпинистскому мероприятию с соответствующим обоснованием.

Эффективность обучения основывается на трех главных аспектах:

- организация урока;
- методические построения и приемы на уроке;
- обеспечение безопасности.

**Организация урока.**

1. Учебное подразделение должно быть полностью обеспечено снаряжением.

2. Выбор места занятий должен обеспечивать выполнение конкретных задач урока, т.е. изучение и освоение вполне определенных приемов, соответствующих рельефу или другим условиям. Недопустимы условности.

3. Работать на рельефе следует сдвоенными группами (отделениями), чтобы один тренер (инструктор) проверял работу сверху, а другой – снизу, сменяя друг друга. Разборы

результатов работы следует проводить совместно. Сдвоенность групп (отделений) облегчает дальнейшее переформирование групп и отделений, так как сработанность обучаемых более тесная.

4. При комплектовании групп и отделений следует учитывать подготовленность альпинистов, выявляемую по результатам собеседования и по данным представленных документов. Окончательный состав групп утверждается в соответствии с результатами практических проверок.

### **Методические построения и приемы при проведении занятий.**

В связи с дифференциацией и интенсификацией учебного процесса необходимо учитывать следующее:

1. Каждый учебный цикл и ступень обучения должны обеспечивать завершенное освоение определенных знаний, приемов, правил, в первую очередь – обеспечивающих безопасность.

2. На начальной ступени обучения особое внимание должно быть обращено на овладение прикладными элементами альпинизма, знаниями особенностей и опасностей гор.

3. Интенсификация обучения невозможна без активизации обучающихся. Для этого любые учебные занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов.

4. В программу начального обучения следует вводить сложные ситуации, увязывая их с освоением конкретных приемов. Например: страховку на льду и на снегу отрабатывать вместе с отработкой удержания сорвавшегося и самозадержания, подчеркивая неразрывность этих приемов.

5. Изучение любого приема должно сопровождаться контролем и анализом действий, как самим участником действий, так и его партнером по связке или группе, а также – оценкой тренера. Следует использовать все возможности для воспитания взаимной ответственности и стремления к взаимопомощи.

6. Демонстрация различных приемов должна быть заранее отработана и подготовлена. Следует показать не только безукоризненное выполнение приемов, но и характерные ошибки и способы их исправления.

7. Для начинающих альпинистов, имеющих отличную предсезонную подготовку, объединенных в одну группу после прохождения всей учебно-тренировочной программы, допускается совершение зачетного восхождения на вершину категории 1б на 11-13 день работы смены.

8. Дифференцированный подход к обучению на втором этапе начальной подготовки заключается в следующем:

- при составлении календарного плана для альпинистов, имеющих значок «Альпинист Узбекистана», имеющих квалификацию, превышающую нормативы значка, и отличную предсезонную подготовку, можно включать в этот план элементы учебной программы «спортивная подготовка». К таким альпинистам могут быть отнесены спортсмены, имеющие восхождения 1-й и 2-й категорий сложности, совершенные во время зимних или весенних альпиниад, круглогодичных или других мероприятий, совершившие эти восхождения во время прохождения настоящей программы ранее, но не закончившие выполнение норм 3-го спортивного разряда;

- зачисление в такие группы и отделения может быть осуществлено только при наличии положительных характеристик и рекомендаций.

9. Целесообразно часть занятий по работе в связках на скальном, ледовом и снежном рельефе переносить в реальную обстановку высокогорной зоны на время проведения походов и тренировочных восхождений. В этом случае необходимо определять конкретные учебные задачи и отводить время на их выполнение. Эти занятия должны найти свое отражение в тактическом плане выхода и в распоряжении по альпинистскому мероприятию.

10. Контрольное восхождение категории сложности 2б, которым заканчивается выполнение норм 3-го спортивного разряда, определяется для одного или нескольких, а в отдельных случаях – и для всех участников отделения. Во время его проведения проверяются навыки, приобретенные на занятиях и во время других восхождений, которые должны соответствовать данному квалификационному уровню. По результатам этого восхождения инструктор или тренер делает запись-рекомендацию в «книжку альпиниста» о возможном присвоении данному альпинисту 3-го спортивного разряда по альпинизму.

### **Обеспечение безопасности.**

Главным условием обеспечения безопасности является правильная организация и методика обучения. Специфика начального обучения состоит в том, что участники не только многого не знают и не умеют, но и в том, что за короткий срок обучения они не могут прочно освоить необходимые приемы и правила. Поэтому часто имеют место ЧП, которые трудно предусмотреть. Инструкторы должны быть готовы к непростым ситуациям. Очень важен сознательный взаимный контроль участников, приучение их к проверкам действий друг друга. Следует требовать строгого соблюдения дисциплины, но не следует рассматривать каждое нарушение или ошибку как поступок, влекущий за собой наказание.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

#### **Требования и нормы подготовки альпинистов УТЭ (Спортивная подготовка).**

Возраст участников – не моложе 16 лет.

Спортивная подготовка, так же, как и начальная, подразделяется на два этапа:

- частичное выполнение норм (подготовка к выполнению норм);
- выполнение норм 2-го спортивного разряда по альпинизму.

Для получения допуска к работе по программе спортивной подготовки необходимо:

1. Иметь оформленный 3-й разряд по альпинизму и классификационный билет спортсмена, «книжку альпиниста», зачетную карточку с отметкой о предлагерной подготовке (допускается неоформленный 3-й разряд, если нормы выполнены в текущем сезоне).

2. Пройти до выезда в горы общефизическую и специальную альпинистскую подготовку по данной программе и сдать контрольные нормативы по общефизической подготовке и зачеты по теории альпинизма.

3. Иметь рекомендацию инструктора (тренера, преподавателя) по альпинизму, проводившего учебно-тренировочные занятия в подготовительный период, и врачебно-физкультурную карту установленного образца, заверенную в медицинском учреждении.

4. Подтвердить в горах на контрольных испытаниях физическую подготовленность и пройти курс учебно-тренировочных занятий.

5. Сдать экзамены по темам: «Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений», «Профилактика травм и заболеваний в альпинизме и доврачебная помощь».

6. Совершить восхождения на вершины: 2а категории сложности – тренировочное восхождение; 2б, 3а и 3а категорий сложности – учебные для частичного выполнения норм 2-го спортивного разряда. Для завершения выполнения норм 2-го разряда необходимо совершить: тренировочное восхождение 2б категории сложности, 3а и 3б категорий сложности – учебные восхождения и 3б – контрольное восхождение.

7. Допуск к контрольному восхождению осуществляется после сдачи всех необходимых зачетов, совершения учебно-тренировочных восхождений и письменной рекомендации тренера (инструктора).

**Учебно-тренировочный этап до двух лет (спортивная подготовка)**

**Совершаемые восхождения: 2А, 2Б, 3А, 3А, 3Б – все восхождения с инструктором**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила соревнований, классификацию маршрутов, правила организации и проведения восхождений;</li> <li>• альпинистскую характеристику данного района;</li> <li>• правила проведения радиообмена и сигнализации;</li> <li>• меры по охране окружающей среды в горах;</li> <li>• краткую историю развития альпинизма и его современное состояние;</li> <li>• правила организации и проведения восхождений отделениями разрядников, основы тактической подготовки, правила составления тактических планов, порядок оформления маршрутной документации;</li> <li>• основы динамической страховки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уверенно и четко работать в связке на скальном рельефе 3 категории сложности;</li> <li>• преодолевать первым в связке отдельные участки скального рельефа 4 категории сложности;</li> <li>• организовывать взаимодействие связок;</li> <li>• организовывать страховочную цепь, место страховки, забивать крючья;</li> <li>• организовывать место для спуска или подъема пострадавшего, применять приемы транспортировки на сложном скальном рельефе;</li> <li>• проводить приемы задержания сорвавшегося на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки;</li> <li>• преодолевать различные снежные склоны в связке, организовывать страховку, производить самозадержание при срыве;</li> <li>• преодолевать различные формы ледового рельефа в связке, применяя современное снаряжение, организовывать страховку, работать в связке;</li> <li>• организовывать различные виды спуска по веревке;</li> <li>• организовывать систему подъема из ледниковой трещины, применять приемы подъема пострадавшего из трещин.</li> </ul>

**Учебный план УТГ 1 года (спортивной подготовки)**

**для подготовки к частичному выполнению норм 2-го спортивного разряда по альпинизму.**

**Содержание занятий в подготовительный и основной периоды.**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий до выезда в горы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.1.1.	Альпинизм в узбекской системе физического воспитания	+	
2.1.2.	Высокогорные районы мира и их освоение альпинистами	+	

2.1.3.	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений (раздел 3)	+	
2.1.4.	Организация и планирование тренировок	+	
2.1.5.	Основы спортивной психологии, психологическая подготовка альпиниста	+	
2.1.6.	Основы тактики восхождений спортивной группы	+	
2.1.7.	Оказание первой доврачебной помощи при сложных случаях травм и заболеваний	+	
2.1.8.	Транспортировка пострадавшего подручными средствами		+
2.1.9.	Основы метеорологии	+	
2.1.10	Решение ситуационных задач по тактике проведения восхождений	+	+
2.1.11	Организация походов в зимних условиях и основы горнолыжной техники	+	+
2.1.12	Отработка приемов страховки	+	+
2.1.13	Передвижение по скалам и страховка		+
2.1.14	Передвижение по льду и снегу и страховка		+
2.1.15	Общая физическая подготовка		+
2.1.16	Специальная физическая подготовка		+
2.1.17	Зачеты и выполнение контрольных нормативов	+	+

<b>№</b>	<b>Содержание занятий в горах</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.1.18	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений	+	
2.1.19	Зачет по теме «Правила соревнований»	+	
2.1.20	Анализ несчастных случаев в районе	+	
2.1.21	Обзор лучших восхождений прошлого сезона в Узбекистане и за рубежом	+	
2.1.22	Тактическая подготовка. Организация и тактика проведения восхождений отделение разрядников. Тактические планы. Оформление маршрутных документов	+	+
2.1.23	Географический обзор района и освоение его альпинистами	+	
2.1.24	Основы радиосвязи в горах	+	+
2.1.25	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при сложных случаях травм, заболеваний. Экзамен	+	+
2.1.26	Транспортировка пострадавшего подручными средствами	+	+
2.1.27	Приемы страховки и самостраховки. Приемы динамической страховки. Работа на страховочном стенде		+
2.1.28	Техника передвижения по скалам и страховка		+
2.1.29	Техника передвижения по льду и страховка		+
2.1.30	Техника передвижения по снегу и страховка		+
2.1.31	Решение ситуационных задач		+
2.1.32	Учебно-тренировочное восхождение		+
2.1.33	Восхождение с целью частичного выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму		+
2.1.34	Разбор учебно-тренировочных занятий и восхождений	+	

2.1.35	Проверка знаний по вопросам техники альпинизма и выполнение контрольных нормативов по ОФП	+	+
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------	---	---

**Примечание:** для участников мероприятия, выполнивших циклы занятий с оценкой «отлично», и при наличии у них повышенной подготовленности в подготовительный период, допускается зачет отдельных тем «автоматом» и сокращение количества часов, отводимых для изучения некоторых тем.

## **Программа спортивной подготовки (частичное выполнение норм на 2 разряд).**

### **Содержание занятий до выезда в горы.**

#### **Тема 2.1.1. Альпинизм в системе узбекского спорта.**

Задачи узбекского спорта в воспитании и совершенствовании молодого поколения. Массовый спорт и спорт высоких достижений. Место альпинизма в узбекском спорте. Современное состояние альпинизма и роль федераций и секций альпинизма. Популяризация альпинизма.

#### **Тема 2.1.2. Высокогорные районы мира и их освоение альпинистами.**

Главнейшие высокогорные районы мира. Горы Европы, Азии, Северной и Южной Америки, Африки. Географическое положение района, протяженность, названия, высоты главнейших хребтов, высочайших вершин, основные ледники, оледенение, высота снеговой линии.

Популярность района и отдельных его вершин среди альпинистов. Восхождения на вершины района, получившие широкую известность. История покорения вершин высотой более 8000 м над уровнем моря.

#### **Тема 2.1.3. Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений.**

Классификация маршрутов. Правила организации и проведения восхождений. Организация работы альпинистских мероприятий. Учебные отделения и спортивные группы. Подготовка восхождения. Выпуск на восхождение. Обеспечение безопасности. Проведение восхождения. Зачет восхождения.

#### **Тема 2.1.4. Организация и планирование тренировок.**

Методические основы физического воспитания. Периоды тренировок. Общая физическая подготовка: воспитание силы, быстроты, ловкости, выносливости. Специальная тренировка: освоение и закрепление приемов, навыков, действий. Направление формирования личности. Индивидуальные тренировки и самовоспитание.

#### **Тема 2.1.5. Изучение основ спортивной психологии, психологическая подготовка альпинистов.**

Предмет психологии и задачи психологической подготовки. Психологические процессы. Эмоции. Волевые действия. Трудности и их преодоление. Понятие о личности. Темперамент и характер. Психологическая характеристика действий. Мотивации. Волевая подготовка: постановка цели и задачи (мотивы). Методы волевой подготовки.

#### **Тема 2.1.6. Основы тактики восхождений спортивной группы.**

Понятие о тактике. Тактический план и его составляющие. Отражение тактического плана в маршрутных документах. Тактика продолжительных восхождений – траверсы, технически сложных восхождений – стены, зимних восхождений, в двойке.

#### **Тема 2.1.7. Оказание первой доврачебной помощи при сложных ситуациях травм и заболеваний.**

Определение тяжести и сложности случая травмы и заболевания. Значение осторожности и компетентности при оказании первой доврачебной медицинской помощи пострадавшему при сложных случаях травм и заболеваний.

Оказание первое доврачебной медицинской помощи при острых случаях кровопотери, при травматическом шоке, острой сердечнососудистой недостаточности, в условиях высокогорья, при асфиксии (удушье), при попадании в лавину. Случаи закрытых и открытых повреждений черепа и головного мозга, повреждений позвоночника, живота, ранений внутренних органов, повреждений таза и тазовых органов. Острые (приступы) заболевания органов брюшной полости, фурункулезы, карбункулы, гидроаденит.

Применение лекарственных препаратов и внутримышечных инъекций.

Рекомендации по транспортировке пострадавших со сложными травмами и заболеваниями, находящихся в различных зонах высокогорья.

#### **Тема 2.1.8. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.**

Подготовка транспортировочных средств. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего одним или двумя альпинистами. Транспортировка на шесте. Подготовка и вязка носилок. Переноска пострадавшего на носилках на подъемах, траверсах и спусках на травянистых склонах. Спуск пострадавшего по крутому склону на одинарной и двойной веревке. Спуск с сопровождающим. Спуск носилок с пострадавшим по склону с одним и двумя сопровождающими. Подъем носилок с пострадавшим по склону.

Страховка пострадавшего и само страховка сопровождающего.

#### **Тема 2.1.9. Основы метеорологии.**

Влияние и изменение погоды: температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, облачности и ветра. Образование облаков и их классификация. Движение воздушных масс, процесс образования фронтов и их циклическая деятельность. Признаки устойчивой (антициклонической) погоды. Признаки ненастной (циклонической) погоды. Признаки перемены погоды к лучшему, перемены ясной погоды на ненастную. Признаки приближения грозы.

#### **Тема 2.1.10. Решение ситуационных задач по тактике проведения восхождений.**

Следует тщательно проработать задачи №№ 23-30. Особое внимание необходимо обратить на проработку тактического плана восхождения, на возможные резкие изменения погоды, на организацию безопасных бивуаков, на повышенную лавиноопасность после непогоды и во второй половине дня, на необходимость тщательного изучения маршрута.

#### **Тема 2.1.11. Организация походов в зимних условиях и основы горнолыжной техники.**

Подготовка и организация похода. Разработка и оформление маршрута. Обеспечение похода. Меры безопасности. Организация зимнего бивуака. Проведение походов выходного дня и отработка основ горнолыжной техники.

#### **Тема 2.1.12. Отработка приемов страховки.**

Отработка различных способов динамической страховки на стенде, склоне. Совершенствование приемов обращения с веревкой. Совершенствование приемов само страховки и страховки. Совершенствование приемов организации взаимной страховки при одновременном движении. Страховка партнера при попеременном движении. Работа с веревкой в связке. Организация страховки и само страховки при помощи крючьев, петель, закладных элементов. Отличительные признаки и особенности работы со статической и динамической веревками.

#### **Тема 2.1.13. Передвижение по скалам и страховка.**

Совершенствование приемов лазания по невысоким скальным участкам различной сложности с гимнастической страховкой, лазания и страховки по скалам средней трудности с верхней страховкой. Совершенствование приемов передвижения по скалам средней трудности в связках с использованием различных средств и способов страховки.

#### **Тема 2.1.14. Передвижение по снегу и льду и страховка.**

Совершенствование техники передвижения по снегу и фирну на крутых склонах оврагов. Передвижение с вытаптыванием и выбиванием ступеней. Спуски по склонам способом выбивания пятками ботинок ступеней и скольжение на ногах (глиссирование). Отработка приемов страховки и само страховки на склонах. Передвижение в связках.

Совершенствование техники передвижения на ледовых склонах. Передвижение на кошках с вырубанием ступеней. Страховка и само страховка на ледовых склонах. Передвижение в связках. Самозадержание при проскальзывании.

#### **Тема 2.1.15. Общая физическая подготовка.**

Продолжение работы по общему физическому развитию. Регулярные тренировки (2-3 раза в неделю). Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, лыжным гонкам, плаванию, спортивным играм.

#### **Тема 2.1.16. Специальная физическая подготовка.**

Работа над дальнейшим развитием физических качеств, необходимых для занятий альпинизмом. Участие в соревнованиях по скалолазанию, альпинистскому двоеборью, ориентированию. Участие в туристических походах.

#### **Тема 2.1.17. Сдача зачетов и выполнение контрольных нормативов.**

На специальных зачетах по теории альпинизма сдаются зачеты по всей программе раздела. Зачеты следует сдавать, объединив темы по группам. Для сдачи зачетов в качестве дополнительного материала удобно использовать ситуационные задачи. К зачетам по физической подготовке относятся конкурсные соревнования, проводимые в коллективе физкультуры, а также – выполнение контрольных нормативов, приведенных в Приложении № 2.

Результаты сдачи зачетов и нормативов по ОФП заносятся в зачетную карточку (Приложение № 1).

### **Содержание занятий в горах.**

#### **Тема 2.1.18. Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений, и другие директивные материалы по альпинизму.**

Повторение темы 2.1.3. Консультации по ее усвоению. Дополнительные комментарии по теме Федерации альпинизма. Знакомство с другими официальными документами указанных организаций.

#### **Тема 2.1.19. Сдача зачета по теме 2.1.18..**

Каждый альпинист, находящийся в горах, должен четко знать и безусловно выполнять правила проведения альпинистских мероприятий. Он должен знать свои права и обязанности, правила организации и проведения восхождений, права и обязанности выпускающего на высокогорные маршруты, правила обеспечения безопасности при совершении восхождений, зачета восхождений, порядок классификации маршрутов, правила поведения и охраны окружающей среды в горах. Результаты сдачи зачета заносятся в «книжку альпиниста».

#### **Тема 2.1.20. Анализ несчастных случаев в районе.**

Следует ознакомить занимающихся с несчастными случаями, происшедшими при занятиях альпинизмом в прошлом году, уделив особое внимание несчастным случаям, происшедшим с альпинистами в данном районе, и случаям, характерным для района.

Проведение анализа ситуаций, связанных с нарушением правил, техники, тактики и мер безопасности, как сопутствующих несчастным случаям, так и тех, когда несчастного случая не произошло.

#### **Тема 2.1.21. Обзор лучших восхождений прошлого сезона в в.**

Развитие узбекского альпинизма по итогам прошлого сезона: рост массовости, общего числа совершенных восхождений на вершины 5б-6 категорий сложности. Результаты чемпионата Узбекистана по альпинизму прошлого сезона. Наиболее интересные достижения узбекских альпинистов, характерные особенности технической сложности пройденных маршрутов восхождений, новые средства и приемы техники передвижения и страховки, использованные восходителями.

Лучшие восхождения зарубежных альпинистов, совершенные в прошлом сезоне. Достижения узбекских альпинистов, участвовавших в зарубежных восхождениях.

#### **Тема 2.1.22. Организация и тактика проведения спортивных восхождений.**

Техническая подготовка. Основные положения тактики альпинистских восхождений. Основные задачи и значение тактики спортивных восхождений. Значение опыта альпинистской деятельности в тактической подготовке. Организация и тактика проведения восхождений отделением разрядников. Тактические планы. Оформление документов.

#### **Тема 2.1.23. Географический обзор района и освоение его альпинистами.**

Географическое положение района, административная подчиненность, население, экономика. Перспективы развития.

Географическая характеристика гор района, климат, флора и фауна. Наиболее интересные маршруты восхождений в районе, их классификация, история покорения.

#### **Тема 2.1.24. Основы радиосвязи в горах.**

Знакомство с используемыми радиостанциями порядок их эксплуатации. Простейшие неисправности и методы их устранения. Порядок радиообмена. Другие способы связи.

#### **Тема 2.1.25. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при сложных случаях травмы и заболевания, сдача экзаменов по изученной теме.**

Повторение темы 2.1.7. На экзаменах обучающиеся должны проявить знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи в соответствии с пройденной темой, должны знать и уметь подготовить пострадавшего к транспортировке. Результаты сдачи экзамена заносятся в «книжку альпиниста».

#### **Тема 2.1.26. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.**

Повторение темы 2.1.8. с использованием различного горного рельефа: на скалах – организация системы «полиспасть»; подъем пострадавшего с сопровождающим и спуск с наращиванием веревок.

#### **Тема 2.1.27. Приемы страховки и само страховки. Приемы динамической страховки. Работа на страховочном стенде.**

Практическая отработка темы на страховочном стенде. Отработка приемов страховки и само страховки.

#### **Тема 2.1.28. Техника передвижения по скалам и страховка.**

Совершенствование техники передвижения и страховки на скалах при движении в связках. Распределение снаряжения между участниками в группе, в связке. Организация страховки и само страховки при одновременном и попеременном движении связки при подъемах, траверсах, спусках. Способы взаимодействия связок при одновременном и попеременном движении с использованием крючьев, забиваемых ведущей связкой и при движении со сменой ведущего с чередованием связок. Организация спуска по закрепленной веревке и «пересадка» на протяженных и сложных местах.

#### **Тема 2.1.29. Техника передвижения по льду и страховка.**

Совершенствование индивидуальной техники передвижения по ледовым склонам различной крутизны. Приемы предотвращения срывов при проскальзывании. Отработка приемов само задержания ледорубом при движении в ботинках типа «вибрам» и на кошках. Подъемы, траверсы. Спуски на кошках по склонам различной крутизны. Передвижение на передних зубьях кошек.

Совершенствование приемов и организации страховки двигающегося партнера на различном ледовом рельефе. Использование ледовых крючьев.

Совершенствование навыков передвижения по крутым ледовым склонам различной сложности в связках, с применением ледовых молотков и «айс фи-фи». Отработка способов и приемов взаимодействия связок с использованием различных способов страховки, со сменой ведущего и чередованием связок.

#### **Тема 2.1.30. Техника передвижения по снегу и страховка.**

Совершенствование индивидуальной техники передвижения по снежным склонам различной крутизны и с различным состоянием снега. Приемы выбивания и формирования ступеней, движение по готовым ступеням и приемы самостраховки и страховки. Приемы предотвращения срывов при проскальзывании или разрушении ступеней.

Отработка приемов самозадержания при падении на снегу (срывах). Самозадержание из различных исходных положений.

Совершенствование ранее изученных приемов страховки на снежном склоне и обучение страховке с помощью лавинной лопаты, тросика на ледорубе, якорных и фирновых крючьев.

Совершенствование техники передвижения по снежным склонам различной крутизны в связках. Спуск с выдергиванием ледоруба и снежного крюка.

#### **Тема 2.1.31. Решение ситуационных задач.**

Решение ситуационных задач на скальном рельефе, на снежно-ледовом рельефе.

#### **Тема 2.1.32. Учебно-тренировочное восхождение.**

Тренировочное восхождение 2а категории сложности проводится под руководством инструктора. В процессе восхождения проводится: обучение тактическим приемам, приобретение навыков работы на маршруте и ее анализ, освоение методов организации взаимодействий и взаимопомощи, организация радиосвязи и сигнализации, устройство бивуаков, проверка физической подготовки и тактических навыков на маршруте.

#### **Тема 2.1.33. Восхождение для частичного выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму.**

Восхождения являются учебно-тренировочными, выполняются под руководством инструктора и должны включать в себя движение по всем формам горного рельефа для отработки в комплексе ранее изученных приемов передвижения и страховки. Целесообразно на каждое восхождение назначать условного руководителя. При этом особое внимание придается совершенствованию навыков разработки тактического плана восхождения, его выполнению на практике и составлению отчета о выполнении тактического плана разборе восхождения.

#### **Тема 2.1.34. Разбор учебно-тренировочных занятий и восхождений.**

Анализ действий участников на учебно-тренировочных занятиях и восхождениях. Выявление индивидуальных ошибок и ошибок при работе связки, группы. Работа над ошибками и их устранение.

Без проведенного разбора совершенного восхождения последующие восхождения не должны проводиться. Разбор проводится выпускающим, результаты разбора заносятся в личную карточку участника альпмероприятия.

#### **Тема 2.1.35. Проверка знаний по вопросам техники альпинизма и выполнение контрольных нормативов – (см. Приложение № 2).**

**Учебный план и программа УТГ 2 года (спортивной подготовки) повторяет план УТГ 1 года.**

**Учебно-тренировочный этап свыше двух лет (спортивная подготовка)  
(выполнение норм 2-го спортивного разряда по альпинизму)**

<b>Совершаемые восхождения: 2Б, 3А, 3Б и 3Б(зачётное) – все восхождения под контролем инструктора</b>	
<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы организации и тактики проведения восхождений, составления тактических планов, правила решения тактических задач;</li> <li>• правила соревнований, классификацию маршрутов, организацию и проведение восхождений;</li> <li>• анализ происшествий в горах;</li> <li>• причины возникновения лавинной опасности в горах;</li> <li>• организацию поиска в лавинах;</li> <li>• меры безопасности на всех видах горного рельефа;</li> <li>• права и обязанности руководителя спортивной группы;</li> <li>• обзор лучших восхождений в РФ и за рубежом за прошедший сезон;</li> <li>• предотвращение возникновения и преодоления аварийных ситуаций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• применять меры безопасности на всех видах горного рельефа;</li> <li>• выбирать и оценивать маршрут;</li> <li>• работать в связке первым на различном горном рельефе;</li> <li>• преодолевать отдельные участки сложного ледового рельефа, применяя современное снаряжение;</li> <li>• передвигаться по сложному снежному рельефу в связках, организовывать страховку и задержание при срыве;</li> <li>• вести поиск в лавинах, организовывать транспортировку пострадавшего на ледово-снежном рельефе;</li> <li>• вязать носилки-волокуши из подручных средств;</li> <li>• организовывать приемы задержания сорвавшегося, фиксацию веревки после срыва, подход к пострадавшему в одиночку;</li> <li>• использовать ИТО и приемы работы с двойной веревкой на сложном скальном рельефе;</li> <li>• организовывать и проводить спуски по веревке с пересадками;</li> <li>• разрабатывать и отстаивать тактические планы восхождений, составлять схемы маршрутов по символике UIAA;</li> <li>• оказывать доврачебную помощь пострадавшему, организовывать и проводить транспортировку пострадавшего на сложном скальном рельефе при помощи подручных средств силами малой группы;</li> <li>• анализировать ожидаемые и возникающие источники объективной и субъективной опасности;</li> <li>• обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии.</li> </ul>

**Учебный план УТГ 3 года (спортивной подготовки) для подготовки к полному выполнению норм 2-го спортивного разряда по альпинизму.**

**Содержание занятий в подготовительный и основной периоды.**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий до выезда в горы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.2.1.	Альпинизм в Узбекистане, его история и современное состояние	+	
2.2.2.	Врачебный контроль и самоконтроль альпиниста	+	
2.2.3.	Современные методы и средства тренировки спортсмена-альпиниста	+	
2.2.4.	Общая и специальная физическая подготовка альпиниста	+	
2.2.5.	Основы геоморфологии	+	
2.2.6.	Основы гляциологии	+	
2.2.7.	Директивные документы НОК, МКС	+	
2.2.8.	Организация и тактика проведения спасательных работ	+	
2.2.9.	Транспортировка пострадавшего подручными средствами		+
2.2.10	Отработка приемов страховки		+
2.2.11	Совершенствование основных приемов техники альпинизма		+
2.2.12	Специальная физическая подготовка		+
2.2.13	Общая физическая подготовка		+
2.2.14	Выполнение контрольных нормативов		+
2.2.15	Сдача зачетов по теоретической части программы	+	

<b>№</b>	<b>Содержание занятий в горах</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.2.16	Новые документы руководящих альпинистских организаций, распоряжения и приказы по КСП района	+	
2.2.17	Анализ несчастных случаев, происшедших с альпинистами в прошлом сезоне	+	
2.2.18	Организация и тактика спортивных восхождений	+	+
2.2.19	Географический обзор района, история его восхождения альпинистами	+	
2.2.20	Обзор лучших восхождений прошлого сезона	+	
2.2.21	Транспортировка пострадавшего на различном рельефе подручными средствами и сдача экзамена по теме	+	+
2.2.22	Организация страховки и само страховки. Работа на страховочном стенде		+
2.2.23	Передвижение по скалам в связках и страховка. Сдача экзамена по теме		+
2.2.24	Передвижение по льду в связках и страховка. Сдача экзамена по теме		+
2.2.25	Передвижение по снегу в связках и страховка		+
2.2.26	Совершение восхождения для выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму		+
2.2.27	Разбор результатов учебно-тренировочных занятий и восхождений	+	
2.2.28	Проверка знаний по вопросам теории альпинизма и выполнение контрольных нормативов по ОФП	+	+

2.2.29	Сдача зачетов по программе учебно-тренировочного цикла	+	
--------	--------------------------------------------------------	---	--

**Программа спортивной подготовки для полного выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму.**

**Содержание занятий до выезда в горы.**

**Тема 2.2.1. Альпинизм в Узбекистане, его история и современное состояние.**

Развитие альпинизма в Узбекистане. Первые узбекские восхождения. Организация альпинистских лагерей. Экспедиции. Альпинисты в годы Великой Отечественной войны. Скалолазание. Гималайские экспедиции. Узбекские альпинисты за рубежом.

**Тема 2.2.2. Врачебный контроль и самоконтроль альпиниста.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятии альпинизмом. Показания и противопоказания к занятию альпинизмом. Порядок осуществления врачебного контроля в подготовительный период, перед выездом в горы, в горах. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Спортивная форма и психические процессы, связанные с занятием альпинизмом. Спортивная форма и гипоксия.

**Тема 2.2.3. Современные методы и средства тренировки спортсмена-альпиниста.**

Обзор и ознакомление альпинистов с передовыми работами в области тренировки спортсмена. Значение высокого состояния тренированности (спортивной формы) для успешных проведения восхождений.

Современные методы и средства физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки спортсмена-альпиниста. Значение объема тренировочной работы и ее интенсивности для повышения общей физической подготовленности альпиниста. Роль текущих и итоговых проверок общей физической подготовленности и участия в различных спортивных соревнованиях.

Планирование тренировок по неделям, циклам и на учебный период в целом.

**Тема 2.2.4. Общая и специальная подготовка альпиниста.**

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств альпиниста.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке силы, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве и на местности, координации движений, общей и специальной выносливости и других качеств.

Значение общей физической и специальной подготовки в спортивном совершенствовании альпиниста и повышении его спортивного мастерства.

**Тема 2.2.5. Основы геоморфологии.**

Процессы горообразования и виды гор. Причины образования и разрушения гор. Виды микрорельефа, формы горного рельефа. Основные горные породы и их характеристики. Опасные зоны.

**Тема 2.2.6. Основы гляциологии.**

Ледники и их влияние на горный рельеф. Виды ледников. Зоны на леднике. Характер поверхности ледников. Ледниковые трещины. Морены. Опасности, обусловленные

ледником. Формы снежного рельефа, причины их образования. Опасности снежного рельефа. Лавины.

#### **Тема 2.2.7. Директивные документы НОК, МКС.**

Учебные планы и программы Единой системы обучения в альпинизме. Квалификационные уровни. Положение о круглогодичных мероприятиях. Положение о КСП, спасательном отряде мероприятия, добровольном спасательном отряде. Система спортивных разрядов. Разрядные требования по альпинизму. Другие руководящие материалы.

#### **Тема 2.2.8. Организация и тактика спасательных работ.**

Виды спасательных работ. Организационная схема штатных спасательных операций. Поведение группы в аварийной ситуации. Сигналы бедствия и порядок сообщения о несчастном случае. Тактика спасательных работ, проводимых малой группой. Поисковые работы. Правила взаимодействия с вертолетом.

#### **Тема 2.2.9. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.**

Повторение и практическая отработка тем 2.1.7. и 2.1.8. Практическая отработка транспортировки подручными средствами в зимних условиях.

#### **Тема 2.2.10. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.**

Повторение темы 2.1.12. Отработка организации пунктов страховки и самостраховки. Отработка четкости при работе с веревкой.

#### **Тема 2.2.11. Совершенствование основных приемов техники альпинизма.**

Совершенствование техники передвижения по скалам различной трудности и страховочных действий. Совершенствование техники индивидуального лазания с верхней страховкой и согласованного лазания в связках с организацией взаимной страховки различными средствами и приемами.

Совершенствование техники передвижения по снежным и фирновым склонам с различным состоянием снега и фирна. Совершенствование приемов страховки и самостраховки.

Совершенствование техники передвижения и страховки на ледовых склонах. Передвижение в связках

#### **Тема 2.2.12. Специальная физическая подготовка.**

Систематическое круглогодичное занятие специальными физическими упражнениями. Скалолазание, гимнастика, бег, слалом и лыжные гонки. Участие в соревнованиях. Участие в туристических походах.

#### **Тема 2.2.13. Общая физическая подготовка.**

Продолжение работы по повышению общего физического развития. Регулярные тренировки 2-3 раза в неделю по специальному плану, составленному тренером. Общефизические упражнения. Участие в различных соревнованиях

#### **Тема 2.2.14. Выполнение контрольных нормативов.**

Участие в конкурсах, соревнованиях секции. Сдача контрольных нормативов по ОФП (см. Приложение № 2).

#### **Тема 2.2.15. Сдача зачетов по теоретической части программы.**

Перед выездом в горы альпинист должен усвоить структуру организации занятий альпинизмом, историю развития альпинизма, знать о лучших восхождениях, совершенных

узбекскими альпинистами за последние годы. Он должен иметь знания о причинах и способах горообразования и об опасностях, связанных с естественным разрушением гор, о ледниковом покрове гор и об опасностях, связанными с ледниками. Должен знать о способах оказания помощи пострадавшему и о методах его транспортировки. Должен знать правила обеспечения безопасности на скальном, дедовом и снежном рельефе.

### **Содержание занятий в горах.**

#### **Тема 2.2.16. Новые документы руководящих альпинистских организация и приказы по КСП района и альпинистскому мероприятию.**

Ознакомление с новыми руководящими документами вышестоящих организаций, распоряжениями и приказами КСП и альпинистского мероприятия, касающихся особенностей текущего сезона, обстановки в высокогорной зоне и вопросов организации безопасности при совершении восхождений и во время учебно-тренировочного цикла.

#### **Тема 2.2.17. Анализ несчастных случаев, происшедших с альпинистами в предыдущем сезоне.**

Проведение анализа несчастных случаев, происшедших с альпинистами в районе в предыдущем сезоне. Проведение анализа ситуаций, нарушений правил, техники, тактики и мер безопасности, как сопутствовавших аварии, так и не приведших к несчастным случаям.

#### **Тема 2.2.18. Организация и тактика проведения спортивных восхождений.**

Составление тактических планов на предстоящее восхождение 3-й категории сложности. Разработка схем маршрута по символике UIAA. Защита тактического плана. Отчет о выполнении намеченного плана во время восхождения. Уточнение описания маршрута.

#### **Тема 2.2.19. Географический обзор района и освоение его альпинистами.**

Географическое положение района, административная подчиненность, население, экономика, перспективы развития. Географическая характеристика гор района, климат, флора, фауна.

Наиболее интересные маршруты восхождений в районе, их классификация, история покорения.

#### **Тема 2.2.20. Обзор лучших восхождений предыдущего сезона.**

Результаты чемпионата Узбекистана. Наиболее интересные достижения узбекских альпинистов, характерные особенности технической сложности пройденных маршрутов восхождений, новые средства и приемы техники передвижения и страховки, использованные восходителями.

#### **Тема 2.2.21. Транспортировка пострадавшего на различном горном рельефе подручными средствами и сдача экзаменов по теме.**

Организация системы «полиспаст», подъем пострадавшего с сопровождающим и их спуск с наращиванием веревок.

Причины возникновения лавинной опасности, организация поисков пострадавших в лавинах, приемы вязки носилок-волокуш для транспортировки пострадавшего по снегу, укладка пострадавшего в транспортировочный мешок, транспортировка волоком.

Обеспечение безопасности транспортировки пострадавшего по ледово-снежному рельефу.

Сдача экзамена по теме.

**Тема 2.2.22. Организация страховки и самостраховки, работа на страховочном стенде или специально оборудованном пункте страховки.**

Практическая отработка приемов страховки и самостраховки на страховочном стенде. Отработка техники страховки через, карабин, выступ, систему карабинов. Отработка порядка действий страхующего при срыве ведущего в связке, фиксация веревки после задержания, передвижение без потери страховки в одиночку к пострадавшему, оказание необходимой помощи. Отработка страховки со специальными приспособлениями: восьмерка, гри-гри и другие.

**Тема 2.2.23. Передвижение по скалам и страховка.**

Проверка и отработка индивидуальной техники. Размещение снаряжения на альпинисте. Организация движения в связке. Организация пунктов страховки. Работа на двойной веревке. Способы передвижения с использованием искусственных точек опоры. Ознакомление с использованием закладных элементов. Работа второго в связке, последнего в группе. Организация спусков. Практическое решение ситуационных задач.

**Тема 2.2.24. Передвижение по льду в связках и страховка.**

Индивидуальная ледовая техника. Преодоление протяженных ледовых склонов и отвесов в связках. Отработка взаимодействия связок в группе. Использование современного ледового снаряжения. Практическое решение ситуационных задач.

**Тема 2.2.25. Передвижение по снегу в связках и страховка**

Индивидуальная техника передвижения, страховка, самозадержание. Отработка приемов передвижения в связке при различном характере и крутизне снега.

Сдача экзамена по теме.

Экзамен сдается в высокогорной зоне на склоне крутизной 40-60°, протяженностью 150-200 метров с подъемом траверсом и спуском при взаимодействии связок – не менее двух человек на укороченной веревке длиной 20 м.

Участники должны продемонстрировать владение техникой преодоления снежных склонов указанной крутизны с попеременной страховкой и с взаимодействием связок, умение организовать страховку, быструю и четкую работу с веревкой. Должны уметь производить смену ведущего в связке и чередование связок; обеспечивать безопасность при работе на снежном рельефе.

**Тема 2.2.26. Совершение восхождений для выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму.**

Совершение тренировочного восхождения 2б категории сложности. Отработка тем: 2.2.23-2.2.25. Восхождения данного квалификационного уровня являются учебно-тренировочными и проводятся под руководством инструктора. Совершенствование технических приемов работы на различном горном рельефе. Проверка тактических знаний и технических навыков на маршрутах 3-ей категории сложности. В конце выполнения программы восхождений по выполнению нормативов 2-го спортивного разряда по альпинизму совершается контрольное восхождение 3б категории сложности. Это восхождение засчитывается для одного, нескольких или для всех участников отделения. В процессе совершения зачетного восхождения проверяются навыки, приобретенные во время занятий и при совершении предыдущих восхождений. В случае успешного совершения этого восхождения инструктор делает запись-рекомендацию в «книжке альпиниста» о возможности присвоения данному участнику 2-го спортивного разряда по альпинизму.

**Тема 2.2.27. Разбор учебно-тренировочных занятий и восхождений.**

Анализ действий участников во время учебных занятий, тренировочных и учебно-тренировочных восхождений. Выделение индивидуальных ошибок и ошибок при работе связок, групп. Работа над ошибками, их устранение.

**Тема 2.2.28. Проверка знаний по вопросам теории альпинизма и выполнение контрольных нормативов по ОФП.**

Проверка качества предсезонной подготовки проводится специальной комиссией, назначенной руководством альпинистского мероприятия под председательством командира отряда путем собеседования комиссии с альпинистом. Нормативы для сдачи норм по ОФП см. в Приложении № 1.

**Тема 2.2.29. Сдача зачетов по программе учебно-тренировочного цикла.**

Зачеты выставляются инструктором по результатам занятий во время проведения занятий учебно-тренировочного цикла и тренировочного восхождения. Учитываются оценки работы на всех формах горного рельефа и результаты тренировочного восхождения.

Альпинисты, имеющие оценку «удовлетворительно» по основным темам раздела (2.1.27 – 2.1.32), к совершению восхождения 3-ей категории сложности не допускаются. Для них организуются дополнительные занятия по темам, которые освоены недостаточно хорошо, и после сдачи дополнительного зачета эти альпинисты получают возможность включиться в работу групп для совершения восхождения 3-ей категории сложности.

**Методические указания по проведению занятий и указания по обеспечению безопасности.**

Задачей программы спортивной подготовки является создание прочной технической и тактической базы, воспитание мотиваций обеспечения безопасности, взаимной ответственности и дисциплинированности, выработка волевых качеств. На этой ступени обучения должны быть выделены перспективные для спортивного совершенствования альпинисты. Поэтому организация и методика занятий должны способствовать повышению интеллектуального уровня обучающихся. Уроки качественно отличаются от уроков при начальном обучении как задачами, рельефом, так и максимальной самостоятельностью обучающихся.

Учебные планы, представленные в настоящей программе, рассчитаны на 20-дневную смену, на 20-дневное пребывание в горах. Более длительное пребывание (например, 30-дневные смены на некоторых базах) дает возможность учебной части мероприятия составить календарный план работы альпинистов по программе спортивной подготовки таким образом, что учебные планы для частичного выполнения норм 2-го спортивного разряда могут быть значительно перевыполнены.

Восхождения, совершаемые на данном этапе обучения, являются учебно-тренировочными и проводятся под руководством инструктора-командира отделения.

В конце освоения программы восхождений для выполнения норм 2-го спортивного разряда совершается контрольное восхождение 3б категории сложности: оно может засчитываться как контрольное для одного, нескольких или, в отдельных случаях, для всех участников отделения. В процессе совершения его проверяются навыки, приобретенные на занятиях и на других восхождениях. Эти навыки должны соответствовать квалификационным уровням. При положительных результатах контрольного восхождения инструктор делает запись-рекомендацию в «книжке альпиниста» о возможности присвоения данному участнику 2-го спортивного разряда по альпинизму.

После совершения восхождений, входящих в нормы 2-го разряда, следующее восхождение будет учебно-тренировочным, но может совершаться без участия инструктора. При этом обязательно наличие положительной характеристики-рекомендации группе и руководителю восхождения со стороны инструктора.

При собеседовании, которое проводится командиром отряда сразу же по прибытии в горы, проверяются знания техники альпинизма, степень предварительной подготовленности, определяется квалификационный уровень альпиниста, в соответствии с которым проводится распределение по отделениям. При формировании календарного плана работы отряда командир (старший тренер) учитывает степень подготовленности альпинистов и может по разрешению учебной части исключать прохождение отдельных тем программы. Например, отделению, которое формируется из скалолазов-разрядников, нет необходимости давать 10-14 часов скальных занятий, но при этом организация страховки всегда должна обрабатываться полностью.

Занятия учебно-тренировочного цикла проводятся на рельефе, который близок к условиям восхождений и позволяет использовать основные приемы в комплексе. Для этого необходимо иметь освоенные скальные гребешки, участки ледопада, позволяющие инструктору быть в постоянном контакте с каждой связкой. Обучение проводится в процессе движения отделения в связках так, чтобы полностью использовалась и совершенствовалась индивидуальная техника альпиниста. Ледовые и особенно снежные занятия проводятся в ледопадах в верхних цирках ледника.

Во время совершения учебно-тренировочных восхождений выполняются конкретные учебные задачи, поэтому маршруты на вершины должны соответствовать этим задачам.

Каждая тема занятий заканчивается сдачей зачета или экзамена. Участники, получившие оценку «удовлетворительно», к восхождениям 3-ей категории сложности не допускаются. Для них организуются дополнительные занятия и повторная сдача зачетов или экзаменов.

Безопасность занятий обеспечивается:

- знанием учебных объектов инструктором и, следовательно, своевременным обеспечением безопасности при работе связок;
- информированностью участников о возможности возникновения опасных ситуаций;
- соответствием подготовленности участников поставленным задачам;
- постоянным взаимным контролем участниками всех действий группы и партнеров по связке;
- сознанием ответственности инструктора и членов отделения.

### **Учебный план и программа УТГ свыше 3-х лет (спортивной подготовки) повторяет план УТГ 3 года.**

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Требования и нормы подготовки альпинистов этапа спортивного совершенствования.**

Этап спортивного совершенствования имеет целью выявление индивидуальных особенностей спортсмена, совершенствование индивидуальной физической и технической подготовки, углубление теоретических знаний в области альпинизма и смежных с ним дисциплинах, выработку качеств, необходимых для руководителя альпинистского мероприятия, развитие технических возможностей и психологической готовности, необходимых для дальнейшего спортивного совершенствования и успешного роста квалификации альпиниста.

Окончанием этапа является выполнение норм 1-го спортивного разряда по альпинизму и не имеет четко определенного количества восхождений на каждый год выполнения норм.

Для допуска к работе по программе спортивного совершенствования необходимо:

1. Иметь оформленный и подтвержденный 2-й спортивный разряд по альпинизму.

2. Иметь положительную характеристику-рекомендацию инструктора (тренера) отделения предыдущего этапа для дальнейшего занятия альпинизмом.
3. Пройти общефизическую и специальную подготовку до выезда в горы и иметь свидетельство секции альпинизма о выполнении программы предлагерной подготовки.
4. Иметь рекомендацию тренера, проводящего тренировки (см. Приложение № 1).
5. Иметь подготовленную группу или сработанную связку, проводящую круглогодичные совместные тренировки и имеющую опыт совместных восхождений в предыдущих сезонах.
6. Иметь врачебно-медицинскую карточку и допуск поликлиники к занятиям альпинизмом.
7. Подтвердить в горах на собеседовании свои индивидуальные теоретические знания альпинистской техники и тактики; подтвердить на контрольных испытаниях физическую подготовленность.
8. Сдать зачеты по практическим и тактическим навыкам на скальном, ледовом и снежном рельефе.
9. Проводить круглогодичные тренировки как до выезда в горы, так и в горах под руководством постоянного тренера (инструктора-методиста) по альпинизму.
10. Совершить спортивные восхождения в составе спортивной группы участником и руководителем в соответствии с правилами.

**Спортивное совершенствование  
(выполнение норм 1-го спортивного разряда по альпинизму)**

<b>Совершаемые восхождения: муж.: 5А – 2; 4Бд – 1; 4Ад – 1. жен.: 5А – 2.</b>	
<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила соревнований, классификацию маршрутов, правила организации и проведения восхождений;</li> <li>• принципы формирования спортивной группы и ее деятельности;</li> <li>• права и обязанности руководителя спортивной группы;</li> <li>• порядок подготовки группы к восхождению: психологический, физический, технический, тактический аспекты;</li> <li>• порядок оформления маршрутных документов, составление тактических планов;</li> <li>• особенности тактики восхождений: стенных, траверсов, технических, высотных, зимних;</li> <li>• порядок анализа происшествий в горах;</li> <li>• организацию спасательных работ силами малой группы;</li> <li>• специальное снаряжение для осуществления спортивных восхождений;</li> <li>• порядок анализа работы спортивной группы;</li> <li>• параметры, контролируемые на этапах восхождения;</li> <li>• принципы организации безопасной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно принимать решения;</li> <li>• анализировать работу свою и товарищей;</li> <li>• руководить группой на спортивном восхождении;</li> <li>• совершать восхождения в двойке;</li> <li>• работать первым на маршрутах восхождений 4-5 категорий сложности;</li> <li>• использовать современное снаряжение для страховки и преодоления сложнейшего рельефа – участки 4-5 категорий сложности;</li> <li>• оказывать первую доврачебную помощь;</li> <li>• организовывать транспортировку пострадавшего силами малой группы;</li> <li>• организовывать и проводить сеансы связи во время спортивных восхождений;</li> <li>• сдать зачеты по технике альпинизма и страховке перед выходом на первое восхождение 5А категории сложности;</li> <li>• обеспечивать безопасность личную и групповую.</li> </ul>

деятельности в горах.	
-----------------------	--

**Учебный план группы спортивного совершенствования.**

**Содержание занятий в подготовительный и основной периоды.**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий до выезда в горы</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
3.1.1.	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений	+	
3.1.2.	Психология безопасности в альпинистской деятельности	+	
3.1.3.	Тактическая подготовка альпиниста	+	+
3.1.4.	Организация и порядок проведения внелагерных мероприятий	+	
3.1.5.	Организация и тактика проведения спасательных работ	+	+
3.1.6.	Использование современного альпинистского снаряжения	+	+
3.1.7.	Совершенствование техники передвижения по скалам		+
3.1.8.	Совершенствование техники передвижения по льду		+
3.1.9.	Совершенствование техники передвижения по снегу		+
3.1.10	Совершенствование приемов страховки на страховочном стенде (скалодроме)		+
3.1.11	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему		+
3.1.12	Транспортировка пострадавшего подручными средствами		+
3.1.13	Решение ситуационных задач	+	+
3.1.14	Общая физическая подготовка		+
3.1.15	Специальная физическая подготовка		+
3.1.16	Сдача зачетов и выполнение контрольных нормативов	+	+

С учетом того, что продолжительность периода выполнения норм 1-го спортивного разряда составляет минимум 2 сезона, учебный план спортивного совершенствования целесообразно разделить на 2 части:

- а) подготовка к выполнению норм для получения 1-го спортивного разряда;
- б) выполнение норм 1-го спортивного разряда.

**Учебный план подготовки альпинистов по программе спортивного совершенствования (подготовка к выполнению норм для получения 1-го спортивного разряда).**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий в горах</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
3.1.17	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений; новые директивные документы по альпинизму	+	
3.1.18	Анализ несчастных случаев, происшедших с альпинистами в прошлом сезоне	+	
3.1.19	Альпинистский обзор района, особенности проведения восхождений в районе	+	+
3.1.20	Организация спасательных работ силами малой группы	+	+

3.1.21	Решение ситуационных задач	+	+
3.1.22	Оказание первой помощи пострадавшему. Радиосвязь в горах		+
3.1.23	Организация страховки и самостраховки, взаимная страховка, работа на страховочном стенде		+
3.1.24	Передвижение группы в связках по сложному скальному рельефу		+
3.1.25	Передвижение группы в связках по сложному ледовому рельефу		+
3.1.26	Передвижение группы в связках по снегу		+
3.1.27	Совершение тренировочного восхождения 2б категории сложности		
3.1.28	Совершение восхождения 2-4 категории сложности		
3.1.29	Разбор занятий и восхождений	+	
3.1.30	Проверка ОФП и собеседование по программе предсезонной подготовки	+	+

**Учебный план подготовки альпинистов по программе спортивного совершенствования при выполнении норм для получения 1-го спортивного разряда.**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий в горах</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
3.1.31	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений; новые директивные документы по альпинизму	+	
3.1.32	Анализ несчастных случаев, происшедших с альпинистами в прошлом сезоне	+	
3.1.33	Альпинистский обзор района, особенности проведения восхождений в районе	+	+
3.1.34	Применение специального альпинистского снаряжения при совершении спортивных восхождений: скайхуки, френды, закладные элементы	+	
3.1.35	Организация страховки и самостраховки, работа на страховочном стенде		+
3.1.36	Сдача зачета по теме «Техника передвижения и страховка связки на сложном скальном рельефе»		+
3.1.37	Сдача зачета по теме «Техника передвижения и страховка связки на сложном ледовом рельефе»		+
3.1.38	Сдача зачета по теме «Техника передвижения и страховка связки на сложном снежном рельефе»		+
3.1.39	Решение ситуационных задач	+	+
3.1.40	Работа двойки на сложном скальном рельефе и оказание помощи партнеру по связке		+
3.1.41	Совершение тренировочного восхождения 2б категории сложности		
3.1.42	Совершение восхождения 2-4 категории сложности		
3.1.43	Совершение контрольного восхождения 5а категории сложности		
3.1.44	Разбор зачетов и восхождений	+	
3.1.45	Проверка ОФП и собеседование по программе предсезонной подготовки	+	+

## **Программа спортивной подготовки для этапа спортивного совершенствования.**

### **Содержание занятий до выезда в горы.**

**Тема 3.1.1. Необходимо обратить особое внимание на изучение следующих разделов «Правил»:**

- классификация маршрутов;
- оформление записей маршрутов и уточнение маршрутов;
- подготовка восхождений;
- выпуск на восхождение;
- обеспечение безопасности;
- проведение восхождения;
- зачет восхождения.

**Тема 3.1.2. Психология и безопасность в альпинистской деятельности.**

Структура альпинистской деятельности и ее составляющие. Определение степени опасности, опасные точки зоны, ситуации, состояния. Влияние личных и социальных факторов. Влияние альпинистских качеств, психофизиологических состояний, стресс и дистресс. Стрессоры. Режимы работы, типичные ошибки. Значение мотивации, конфликт мотивов и градиент цели. Использование психофизиологических факторов для повышения безопасности. Обучение и воспитание безопасности деятельности, иерархия уровней мышления.

**Тема 3.1.3. Тактическая подготовка альпиниста.**

Понятие тактики. Характерные тактические схемы восхождений: стены, траверсы, высотные, зимние восхождения в двойках. Тактические правила и приемы. Тактический план восхождения, отражение его в маршрутном листе. Практические занятия: составление тактических планов, оформление маршрутных листов.

**Тема 3.1.4. Организация и порядок проведения внелагерных мероприятий**

Требования, предъявляемые к подготовке и комплектованию мероприятия. Утверждение «Положения о мероприятии». Порядок согласований и разрешения на проведение мероприятия. Финансовое и материальное обеспечение. Обязанности начальника мероприятия, старшего тренера, начальника спасотряда, тренера. Обязанности и права участников мероприятия, текущая и отчетная документация.

**Тема 3.1.5. Организация и тактика проведения спасательных работ**

Виды спасательных работ. Тактический план проведения спасательных работ. Совместный график. Практические занятия: составление плана спасательных работ на конкретной вершине 3-4 категории сложности. Штабная игра.

**Тема 3.1.6. Использование современного альпинистского снаряжения**

Выбор и подготовка одежды и обуви для совершения спортивных восхождений. Специальные рюкзаки, палатки, спальные мешки, примусы и горелки, фонари, кастрюли, ледорубы, молотки, кошки, карабины, зажимы, закладные элементы, петли, крючья, страховочные системы, амортизаторы, веревки и т.п. Новинки альпинистского снаряжения в Узбекистане и за рубежом.

**Тема 3.1.7. Совершенствование техники передвижения по скалам.**

Проверка и отработка индивидуальной техники. Организация движения в связке, в команде, размещение снаряжения на альпинисте. Организация пунктов страховки. Работа на двойной веревке. Работа второго в связке, последнего в группе. Организация спусков. Решение ситуационных задач.

**Тема 3.1.8. Совершенствование техники передвижения по льду.**

Содержание занятия аналогично содержанию занятия по теме 2.1.29. Занятия проводятся на замерзших водосбросах, обледенелых склонах.

### **Тема 3.1.9. Совершенствование техники передвижения по снегу.**

Содержание занятия аналогично содержанию занятия по теме 2.1.30. Особое внимание следует уделить отработке действий связки, выполнению динамической страховки и самозадержания. Ситуационные задачи должны быть связаны с отработкой способов страховки, передвижения по закрытому леднику.

### **Тема 3.1.10. Совершенствование приемов страховки на стенде.**

Организация места страховки (станции), отработка комбинированной страховки. Порядок действий страхующего при срыве ведущего в связке, фиксация веревки после задержания. Отработка различных способов страховки на сложном рельефе.

### **Тема 3.1.11. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.**

### **Тема 3.1.12. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.**

Эти две темы следует обрабатывать совместно. Определение травмы или заболевания. Оказание первой доврачебной помощи. Подготовка пострадавшего к транспортировке. Транспортировка. Все эти элементы обрабатываются в зимних условиях.

### **Тема 3.1.13. Решение ситуационных задач.**

Ситуационные задачи тактического плана и задачи по организации страховки решаются в классе, а задачи технического плана решаются на рельефе.

### **Тема 3.1.14. Общая физическая подготовка.**

Как на предыдущих этапах подготовки, целью ОФП на данном квалификационном уровне является повышение общего физического развития. Для этого необходимы регулярные тренировки (2-3 раза в неделю), общефизические упражнения, участие в соревнованиях по другим видам спорта, в спортивных играх.

### **Тема 3.1.15. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, координации движений, быстроты реакции, скорости, выносливости, прыгучести, чувства равновесия и т.д.

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, скалолазанию, спортивному ориентированию, кроссам.

### **Тема 3.1.16. Сдача зачетов и выполнение контрольных нормативов по ОФП.**

Зачеты сдаются по всей программе как теоретической, так и практической подготовки. Результаты сдачи экзаменов и нормативов заносятся в зачетную карточку (см. Приложение № 1).

## **Содержание занятий в горах.**

### **Тема 3.2.17. Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведения восхождений; новые директивные документы по альпинизму.**

Повторение и уточнение основных разделов «Правил».

### **Тема 3.2.18. Анализ несчастных случаев.**

Решение Правления ФАР по несчастным случаям, происшедшим при занятиях с альпинистами в прошедшем году. Разбор и обсуждение обстоятельств и непосредственных причин, приведших к несчастным случаям с разрядниками в районе в прошедшем году как во время совершения восхождений, так и во время учебных занятий. Анализ ситуаций, нарушений правил, техники, тактики и мер безопасности, как сопутствующих авариям, так и тех случаев, когда аварии не произошло.

### **Тема 3.2.19. Альпинистский обзор района, особенности тактики восхождений в районе**

Орография района, характеристики особенностей маршрутов, опасностей, погодных условий. Выбор тактики прохождения маршрутов в зависимости от указанных особенностей района. Тактические приемы, наиболее применимые в районе. Составление тактических планов. Порядок оформления маршрутных листов, выпуска и регистрации, другой документации для выхода. Анализ выполнения намеченных планов, действий группы и отдельных участников, содействие выполнению ими плана, ошибки, их причины и пути устранения, оценка принятых решений.

### **Тема 3.2.20. Организация спасательных работ силами малой группы**

Действия членов спортивной группы в случае аварии или несчастного случая до прихода спасотряда. Порядок вызова спасотряда. Действия по оказанию помощи товарищу: его страховка, вынужденный бивуак. Порядок действий участников группы в момент аварии. Транспортировка пострадавшего силами группы в случае, если это позволяет его состояние. Обработка маршрута для подхода спасотряда и пр. Меры безопасности. Сигнализация и организация связи со спасотрядом.

### **Тема 3.2.21. Решение ситуационных задач**

В классе проводится решение ситуационных задач по тактике горвосхождений. На рельефе решаются практические задачи по организации страховки.

### **Тема 3.2.22. Оказание первой помощи пострадавшему; радиосвязь в горах**

Правила оказания первой помощи пострадавшему, включая методы распознавания травм и заболеваний.

Радиосвязь в горах: повторение тем 2.1.7. и 2.1.25.

Необходимость наличия радиосвязи между группами, совершающими восхождения. Характерные особенности радиосвязи внутри спортгруппы, между группами и базовым лагерем, базовой станцией. Типы радиостанций, применяемых в альпинизме, их характеристики и особенности эксплуатации, габариты, вес, источники питания и продолжительность работы, диапазон частот, радиус действия в данном районе, «мертвые зоны» района, способы применения ретрансляции, особенности радиосвязи во время проведения спасработ. Порядок проведения сеансов связи с группами наблюдения и взаимодействия. Поведение группы в случае отказа радиостанции во время совершения восхождения.

Расписание связи в районе. Правила радиообмена и работы на радиостанции. Права, обязанности и ответственность лиц, работающих на радиостанции. Горный рельеф и радиосвязь.

### **Тема 3.2.23. Организация страховки и само страховки, взаимная страховка, работа на страховочном стенде.**

Организация страховочной цепи, выбор места для страховки, отработка комбинированной страховки, порядок действий страхующего при срыве ведущего в связке, фиксации веревки после задержки, оказание необходимой помощи пострадавшему, передвижение без потери страховки в одиночку и транспортирование пострадавшего на удобную площадку.

При прохождении этой темы отрабатывается целый комплекс приемов, причем одним из основных моментов является изучение способов перенесения нагрузки с крюка, выдержавшего нагрузки при срыве, на другую точку страховки, подхода к пострадавшему его напарника по связке (если задание дается на работу двойки) и обеспечения безопасности при его одиночном передвижении к пострадавшему.

### **Тема 3.2.24. Передвижение группы по сложному скальному рельефу.**

Совершенствование движения группы по маршруту.

Обеспечение работы первого. Смена ведущего. Отработка спусков. Работа связки на двойной веревке. Преодоление карнизов. Обеспечение безопасности. Работа с закладными элементами. Категорически не допускается движение связок-«паровозиков».(группа связана одной верёвкой)

### **Тема 3.2.25. Передвижение группы по сложному ледовому рельефу.**

Совершенствование техники передвижения и страховки на ледовом рельефе в связках с применением современных средств для страховки и движения. Преодоление ледопада, движение по леднику и протяженным ледовым склонам с различным состоянием поверхности льда.

### **Тема 3.2.26. Передвижение группы по снегу.**

Тема отрабатывается в высокогорной зоне, в верхнем цирке ледника. Совершенствование техники передвижения и страховки при движении в связках по разнообразному

снежному рельефу. Отработка различных способов действий связки при одновременном и попеременном движении по закрытому леднику, по протяженным снежным склонам, по гребням, с взаимной и попеременной страховкой.

**Тема 3.2.27. Совершение тренировочного восхождения 2б категории сложности.**

Учебно-тренировочное восхождение 2б категории сложности совершается на 5-7 день пребывания в горах после отработки основных тем программы. Темы №№ 25 и 25 окончательно отрабатываются в высокогорной зоне при совершении учебно-тренировочного восхождения. Для этого в тактическом плане восхождения должны быть указаны четкие и конкретные задачи и время, необходимое на их отработку.

**Тема 3.2.28. Совершение восхождения 2-4 категории сложности.**

Восхождения первой части этапа спортивного совершенствования направлены на получение самостоятельных навыков руководства маршрутами 2-3 категорий сложности и на доработку отдельных технических приемов, которые не могли быть полностью отработаны во время занятий по каким-либо причинам. Вместе с этим следует подчеркнуть необходимость точного указания в тактических планах поставленных учебных задач времени, нужного на их выполнение.

**Тема 3.2.29. Разбор учебно-тренировочных занятий и восхождений**

Анализ действий альпинистов. Порядок и цели анализа. Постановка задачи, средства, приемы и последовательность их выполнения, фактическое выполнение. Причины отклонения от тактического плана, ошибки и просчеты, меры по их устранению. Приобретенный опыт и возможности его применения. Оценка подготовленности, личных и групповых моральных качеств и дисциплинированности

**Тема 3.2.30. Собеседование по программе подготовительного периода и сдача зачетов по ОФП .**

Собеседование должно выявить индивидуальные теоретические знания альпиниста, наличие или отсутствие у него технических и тактических навыков.

**Программа спортивного совершенствования для выполнения норм 1-го спортивного разряда по альпинизму.**

**Тема 3.3.31. Повторение темы 3.2.17.**

**Тема 3.3.32. Повторение темы 3.2.18.**

**Тема 3.3.33. Повторение темы 3.2.19.**

**Тема 3.3.34. Применение специального альпинистского снаряжения при совершении спортивных восхождений.**

Зависимость успеха восхождения от качества и от соответствия снаряжения и экипировки альпинистов маршруту. Нормы прочности страховочного снаряжения. Новинки альпинистского снаряжения.

**Тема 3.3.35. Организация страховки и само страховки, работа на страховочном стенде.**

Отработка упражнений по динамической страховке на стенде – 2 часа. Организация страховки и само страховки на скальном рельефе, на льду, на снеге. Содержание темы аналогично содержанию тем 3.1.7., 3.1.8., 3.1.9.

**Тема 3.3.36. Сдача зачетов по теме «техника передвижения и страховка связки на сложном скальном рельефе».**

**Тема 3.3.37. Сдача зачетов по теме «техника передвижения и страховка связки на сложном ледовом рельефе».**

**Тема 3.3.38. Сдача зачетов по теме «техника передвижения и страховка связки на сложном снежном рельефе».**

Все эти зачеты сдаются специально назначенной комиссии, состоящей из опытных инструкторов или тренеров. Зачет сдается по программе зачета для выпуска на первый маршрут 5а категории сложности. На основании протокола комиссии в «книжке альпини-

ста» делается запись о допуске к первому восхождению 5А категории сложности. Перед сдачей зачета связке должно быть предоставлено время для проведения тренировочных занятий – не менее 3-4 часов.

#### **Тема 3.3.39. Сдача зачетов и выполнение контрольных нормативов по ОФП.**

В классе решаются задачи тактического плана на рельефе, во время проведения учебно-тренировочных восхождений 2-3 категорий сложности или в районе бивуака в высокогорной зоне предлагаются задачи технического плана. В зависимости от характера рельефа может быть предложено решить до 3 задач. Конкретное задание и задача отмечаются в тактическом плане восхождения. Например: «При восхождении на пик Трапеция 3а категории сложности отработать задачу № 1 ситуационных задач. Задача: при одновременном движении связки с взаимной страховкой один из участников срывается и срывает второго. Первый участник улетает на отвес, второго веревкой укладывает на полку. Время на решение задачи – 1 час».

Решение задачи. Подобрать подходящий участок гребня. Разместить участников в соответствии с ситуацией, обусловленной задачей. После этого второй участник закрепляет веревку и с самостраховкой на зажиме поднимается на гребень. Еще раз закрепляет веревку в удобном месте над первым участником и организует самостраховку для себя. При наличии второй веревки сбрасывает ее с петлей первому участнику и организует подъем «грудь-нога». При отсутствии второй веревки следует спуститься вниз, назад, освободить свою веревку, снова подняться на гребень и сбросить ее с той же целью. При невозможности организации такой системы подъема необходимо организовать подъем системой пол-испада.

#### **Тема 3.3.40. Работа двойки на сложном рельефе и оказание помощи партнеру по связке в одиночку.**

Организовать спуск пострадавшего партнера по связке в одиночку: с использованием двух веревок; на одинарной веревке.

#### **Тема 3.3.41. Совершение тренировочного восхождения 2б категории сложности.**

Цели и задачи учебно-тренировочного восхождения см. в описании темы 3.2.27.

#### **Тема 3.3.42. Совершение восхождения 2-4 категории сложности.**

Восхождения, совершаемые для выполнения норм 1-го разряда по альпинизму, имеют более спортивный характер, как по набору технических сложностей, так и по всем организационно-тактическим моментам. В данном случае возрастает роль тренера группы в составлении планов восхождений, выборе маршрутов, контроле, определении очередности работы участников в качестве руководителей.

#### **Тема 3.3.43. Совершение восхождений 5А категории сложности.**

Двумя восхождениями 5А категории сложности завершается выполнение норм 1-го спортивного разряда по альпинизму, заканчивается прохождение программы спортивного совершенствования. Необходимо в совершенстве владеть всеми техническими приемами и обладать всеми тактическими навыками для занятий альпинизмом.

#### **Тема 3.3.44. Разбор зачетов и восхождений.**

Порядок и цели разбора. Анализ действий альпинистов. Постановка задач, средства, приемы и последовательности их выполнения, фактическое выполнение. Анализ выполнения тактических планов. Оценка подготовленности, личных и групповых моральных качеств, личной и групповой дисциплинированности.

#### **Тема 3.3.45. Проверка ОФП и собеседование по программе предлагерной подготовки.**

Собеседование проводится на 1-2 день пребывания в горах. Оно должно выявить индивидуальные теоретические знания альпиниста, его технические и тактические навыки, а проведение зачетов по ОФП дает возможность судить о состоянии спортивной формы альпиниста в данный момент.

### **Методические указания по проведению занятий и указания по обеспечению безопасности.**

Занятия по программе спортивного совершенствования проводятся в расчете на то, что альпинист пребывает в горах в течение 20 дней. При более длительном нахождении в горах следует увеличить промежуток времени, отведенный на совершение спортивных восхождений.

Прохождение значительной части тем и разделов программы должно осуществляться в высокогорной зоне во время совершения учебно-тренировочных восхождений 2-3 категории сложности.

На этой ступени обучения одним из важнейших требования является наличие тактической грамотности, т.е. альпинист должен освоить тактические правила, большое число тактических приемов и уметь грамотно отразить их в тактическом плане и маршрутном листе. К оформлению этих документов должны предъявляться самые высокие требования, а во время проведения разборов обязательным должен быть анализ выполнения тактического плана.

Специфика обучения на этой ступени предъявляет особые требования к обеспечению мер безопасности. Поскольку обучение проводится на естественном (не очищенном) рельефе, учебные объекты должны быть хорошо известны инструктору или тренеру как по актам, в которых указаны и исключены опасные зоны, так и по личному знакомству со всеми возможными маршрутами. Обучаемые должны знать опасности маршрутов и неразрывно связывать все приемы передвижения с мерами и приемами обеспечения безопасности и взаимно контролировать свою работу. Это является условием создания надежной гарантии безопасности.

**Примечание:** Данный учебный план и программа относится ко всем трем этапам спортивного совершенствования.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **4.1. Требования и нормы подготовки альпинистов высшего спортивного мастерства.**

Подготовка, соответствующая квалификационному уровню спортивного мастерства (СМ) имеет целью выявление индивидуальных особенностей спортсмена, закрепление физической, технической и тактической подготовки спортсмена, дальнейшее развитие технических возможностей и психологической подготовленности, необходимых для участия в спортивных восхождениях высшей категории сложности, в восхождениях, заявленных в рамках проведения различных соревнований по альпинизму, как в качестве участника, так и руководителя группы или команды.

Для занятий по программе спортивного мастерства необходимо:

1. Иметь оформленный и подтвержденный 1-й спортивный разряд или разряд КМС по альпинизму.
2. Иметь положительную характеристику-рекомендацию тренера предыдущего этапа обучения.
3. Иметь рекомендацию тренера, проводящего тренировки со спортсменом в подготовительный период и рекомендацию низового коллектива физкультуры и т.п. (см. Приложение № 1).
4. Иметь врачебно-физкультурную карточку установленного образца, заверенную во врачебно-физкультурном диспансере.
5. Проводить круглогодичные тренировки и подтвердить на контрольных испытаниях физическую подготовленность.
6. Совершать спортивные восхождения в составе спортивной группы или команды участником и руководителем в соответствии с «Правилами».
- 7.

### **Высшее спортивное мастерство**

<b>Совершаемые восхождения: по нормам КМС и МС РФ по альпинизму</b>	
<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила соревнований, классификацию маршрутов, правила организации и проведения восхождений;</li> <li>• анализ происшествий в горах;</li> <li>• альпинистский обзор района восхождений, особенности тактики восхождений в районе, составления тактических планов восхождений;</li> <li>• принципы организации спортивных команд для участия в соревнованиях по альпинизму;</li> <li>• основы психологии безопасной альпинистской деятельности;</li> <li>• принципы обеспечения безопасности в альпинизме;</li> <li>• правила составления отчета о совершенных восхождениях в рамках соревнований;</li> <li>• состояние физкультуры и спорта в РФ и место альпинизма в структуре спорта;</li> <li>• обзор лучших восхождений в РФ и за рубежом, особенности тактических приемов, применяемых во время этих восхождений;</li> <li>• способы разрешения типовых опасных и аварийных ситуаций, опасные участки маршрута;</li> <li>• об опасностях перехода от сложного рельефа к простому и от одних форм рельефа к другим.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работать в спортивной группе и команде в любой роли;</li> <li>• обеспечивать безопасность личную и командную в любых условиях восхождения;</li> <li>• прогнозировать условия работы на маршруте и принимать решения;</li> <li>• применять на практике комплекс тактических приемов для обеспечения восхождения;</li> <li>• критически оценивать работу свою и команды, своевременно ее корректировать;</li> <li>• организовывать все необходимые виды страховки на сложнейших маршрутах восхождений;</li> <li>• организовывать работу связок и оказывать помощь напарнику в случае его срыва;</li> <li>• организовывать и проводить работу спасательного отряда или транспортировку пострадавшего силами малой группы;</li> <li>• осуществлять транспортировку пострадавшего в одиночку подручными средствами;</li> <li>• закончить специализированный сбор и получить жетон «Спасение в горах»;</li> <li>• совершать восхождения 5Б категории сложности для выполнения норм КМС по альпинизму;</li> <li>• принимать участие в соревнованиях по альпинизму.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Окончанием этапа является выполнение нормативов мастера спорта по альпинизму, этап не имеет четко разграниченного количества восхождений на каждый год выполнения спортивного разряда, но характеризуется повышающейся сложностью спортивных восхождений.

Учитывая специфику выполнения спортивных норм по альпинизму на этапе ВСМ, при выполнении норм КМС для выпуска на первое восхождение шестой категории сложности необходимо закончить специализированный сбор по подготовке к получению жетона «Спасательный отряд», успешно сдать необходимые нормативы и получить указанный жетон.

Содержание занятий во время подготовительного периода для альпиниста 1-го спортивного разряда может иметь один и тот же объем для всех занимающихся в секции (возможно объединение с разрядниками более высоких разрядов в одну группу), но программа занятий и индивидуальных планов обязательно должна включать в себя следующие темы:

#### **Теоретические занятия.**

- физическая культура и спорт в Узбекистане;
- строение и функции организма человека;
- гигиена и закаливание организма;

- врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- физические основы спортивной тренировки;
- основы техники и тактики альпинизма;
- основы методики обучения и тренировки;
- физиологические основы тренировки альпиниста-разрядника;
- основы спортивной психологии и психологическая подготовка альпиниста;
- правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений;
- организация и тактика проведения спортивных восхождений;
- права и обязанности руководителя спортивной группы;
- питание альпинистов во время пребывания в горах;
- современное снаряжение и требования к нему;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи при сложных случаях травм и заболеваний во время совершения восхождений;
- организация и проведение спасательных работ в спортивной группе;
- основы радиосвязи в горах;
- история развития альпинизма и его современное состояние;
- лучшие восхождения за рубежом;
- составление тактических планов, схем восхождений по символике УИАА, оформление необходимой маршрутной документации;
- меры безопасности, применяемые альпинистами при передвижении в горах;
- опасности в горах;
- основы метеорологии, минералогии, гляциологии, ботаники, топографии и т.д.

#### **Практические занятия.**

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, координации движений, выносливости, быстроты реакции, скоростной выносливости, прыгучести, чувства равновесия и т.д.;
- страховка и само страховка, приемы работы на страховочном стенде, оказание помощи партнеру в связке в случае срыва и т.п.;
- передвижение по скалам, снегу, льду и организация страховки;
- транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств;
- транспортировка пострадавшего силами малой группы;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи;
- участие в соревнованиях по лыжным гонкам, скалолазанию, спортивному ориентированию, кроссам и т.п.

#### **Учебный план для этапа спортивного мастерства**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий в горах</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
4.1.1.	Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений, новые директивные	+	
4.1.2.	Анализ несчастных случаев, происшедших с альпинистами в районе в предыдущем году	+	
4.1.3.	Альпинистский обзор района, особенности восхождений в районе, составление тактических планов восхождений	+	+

4.1.4.	Решение ситуационных задач	+	+
4.1.5.	Организация страховки и самостраховки, приемы динамической страховки, оказание помощи партнеру и транспортировка пострадавшего при работе двойке		+
4.1.6.	Передвижение группы по сложному скальному рельефу		+
4.1.7.	Передвижение группы по сложному снежному рельефу		+
4.1.8.	Передвижение группы по сложному ледовому рельефу		+
4.1.9.	Совершение тренировочного восхождения 3-ей категории сложности		
4.1.10	Разбор восхождений и занятий	+	
4.1.11	Совершение спортивных восхождений		
4.1.12	Проверка знаний по вопросам теории альпинизма и выполнения контрольных нормативов по ОФП	+	+

### **Программа спортивной подготовки для спортивного мастерства.**

**Тема 4.1.1 Повторение темы 3.2.17.**

**Тема 4.1.2 Повторение темы 3.2.18.**

**Тема 4.1.3 Повторение темы 3.2.19.**

**Тема 4.1.4. Решение ситуационных задач.**

Продолжение решения ситуационных задач по темам 3.3.39 и решение задач по организации страховки.

**Тема 4.1.5. Организация страховки и самостраховки, приемы динамической страховки, оказание помощи партнеру и транспортировка пострадавшего при работе двойке.**

Отработка различных приемов организации страховки и самостраховки в неудобных положениях страхующего: в стременах, на лесенке, в подвешенном состоянии в беседке, из-за угла с большим трением веревки через перегибы. Приемы динамической страховки: задержание падающего груза на определенной высоте, закрепление веревки, снятие нагрузки с верхнего крюка, выдержавшего нагрузку, передвижение к партнеру в одиночку без потери самостраховки – при страховке одинарной и двойной веревкой. Приемы страховки пострадавшего и его транспортировки на удобную площадку и т.п. в случае автономной работы двойки альпинистов на маршруте.

**Тема 4.1.6. Передвижение группы по сложному скальному рельефу.**

**Тема 4.1.7. Передвижение группы по сложному снежному рельефу.**

**Тема 4.1.8. Передвижение группы по сложному ледовому рельефу.**

Отработка приемов передвижения и страховки на сложном рельефе в связках, отработка схем передвижения и смены направляющих в группе (команде), применительно к предполагаемым условиям восхождений данного сезона.

Отрабатываются тактические схемы работы всей группы (команды) применительно к конкретному рельефу. Сдаются зачеты по названным темам.

**Тема 4.1.9. Совершение тренировочного восхождения 3-ей категории сложности.**

Объект восхождения следует выбирать так, чтобы в процессе его можно было не только отработать движение связки и группы (команды) в целом, но и чтобы рельеф позволял применять те приемы, которые будут необходимы во время очередного запланированного восхождения. Таким образом, исходя из целей и характера предстоящего восхождения. Можно выбирать объект тренировочного восхождения, полностью отвечающий общему характеру спортивного маршрута: скальная стена, ледово-снежный маршрут или траверс.

**Тема 4.1.10. Разбор занятий и восхождений**

Разбор проводится после каждого занятия, после цикла учебно-тренировочных занятий и после каждого восхождения. Цели и задачи разборов см. в описании темы 3.3.44.

#### **Тема 4.1.11. Совершение спортивных восхождений.**

После завершения занятий и совершения тренировочного восхождения группа (команда) планирует выход на спортивные восхождения для выполнения разрядных нормативов или участия в соревнованиях по альпинизму.

#### **Тема 4.1.12. Совершение тренировочного восхождения 3-ей категории сложности.**

Объект восхождения следует выбирать так, чтобы в процессе его можно было не только отработать движение связки и группы (команды) в целом, но и чтобы рельеф позволял применять те приемы, которые будут необходимы во время очередного запланированного восхождения. Таким образом, исходя из целей и характера предстоящего восхождения. Можно выбирать объект тренировочного восхождения, полностью отвечающий общему характеру спортивного маршрута: скальная стена, ледово-снежный маршрут или траверс.

#### **Методические указания по проведению занятий и указания по обеспечению безопасности.**

Все темы, изложенные в разделах 4.1., относятся к выполнению программы спортивного мастерства при выполнении нормативов КМС. Эти темы, как в подготовительный, так и в основной периоды, проходятся ежегодно. Во время подготовительного периода их можно объединять с прохождением программы спортивного совершенствования, но с более расширенным и углубленным освоением тем. Все элементы, как теоретические, так и практические, должны быть отработаны до начала спортивных восхождений и включены тренером в календарный план мероприятия. Совершение тренировочного восхождения 3-ей категории сложности должно планироваться на 4-5 день пребывания в высокогорной зоне, т.е. после полной адаптации. Также не следует в первые дни пребывания в горах проводить сдачу таких нормативов, как темповый подъем на время.

Методические указания по проведению занятий и по обеспечению безопасности см. в разделе 5.1.

#### **5.1. Рекомендации по организации учебной и воспитательной работы в командах.**

Во время проведения занятий по программе спортивного мастерства не прекращается обучение альпиниста. Во-первых, потому, что на этой ступени перед альпинистом стоят задачи, требующие приобретения новых знаний и умений и углубления уже имеющихся. Во-вторых, члены команды могли обучаться у разных инструкторов и потому могли по-разному освоить некоторые темы и приемы и, как это часто бывает, могут иметь пробелы в обучении. В-третьих, на этом уровне квалификации они должны уметь руководить действиями даже недостаточно обученных альпинистов.

Руководствуясь задачами, стоящими перед группой, а также – фактической подготовленностью каждого из участников, тренер команды составляет учебный план и программу действий для группы или для нескольких групп своего коллектива, затем составляет учебно-календарный план на весь год или на смену альпмероприятия.

Необходимо воспитывать самостоятельность в работе, как в плане самообразования (самостоятельные тренировки), так и путем поручения проведения теоретических и практических занятий по отдельным темам и разделам, требуя и контролируя качество обучения путем проверки конспектов слушателей, путем проверки освоения ими приемов и правил.

Во время проведения практических занятий и тренировок, в том числе и участвуя в восхождениях группы, тренер не только обучает, но и оценивает техническую и тактическую подготовку, готовность к экстремальным ситуациям, наличие или отсутствие пробелов в морально-волевой подготовке. Предоставление самостоятельности в работе с други-

ми альпинистами позволяет спортсмену приобрести высокий уровень знаний и умений, понимания ответственности, определяет его отношение к обеспечению безопасности.

**Содержание занятий обязательно должно включать в себя следующие темы:**

- обучение при совершении учебных восхождений;
- комплексное освоение приемов и правил;
- расширение арсенала тактических приемов;
- критическая оценка своих действий и действий группы;
- постановка и решение ситуационных задач.

**Рекомендуется включать в учебный план следующие темы:**

- практическая работа группы на сложном рельефе;
- работа на страховочном стенде;
- ситуационный и системный анализ НС и ЧП;
- транспортировка пострадавшего по сложному горному рельефу;
- тактика совершения восхождений в зимних условиях, тактика в альпинизме и оформление маршрутной документации;
- обобщение опыта узбекских и зарубежных альпинистов;
- психология безопасности, опасности и риск, защищенность, эмоции, мотивация ступеней мышления;
- социальная психология: лидер-антилидер, психологический климат и совместимость в группе, социальные стрессоры, категории готовности;
- медико-биологические основы альпинизма.

**Примерные чувствительные (благоприятные)  
периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические каче- ства	Возраст, лет										
				0	1	2	3	4	5	6	7
Рост											
Мышечная масса											
Гибкость											
Равновесие											
Быстрота											
Координационные спо- собности											
Скоростно-силовые каче- ства											
Сила											
Выносливость (аэробные возможности)											
Анаэробные возможности											

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

### **Нормативы по общей физической подготовке.**

Подготовительный период – до выезда в горы.

№	Упражнения	Мужчины				Женщины			
		нп	сп	сс	всм	нп	сп	сс	всм
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>				<b>4</b>			
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	4	6	8	10	1	2	3	4
2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	6	8	10	3	5	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	10	15	20	25	6	10	15	20
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	10	15	20	30	8	12	15	20
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	34	50	60	-	35	40	45	-
6	Прохождение бревна с опущенными руками и поворотами на 360° в середине бревна	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Кросс на местности: 1000 м 3000 м 5000 м	- 11:00 -	- 10:30 19:00	- - 19:00	- - 19:00	4:30 - -	4:10 - -	- - -	Выполнение норм 3-го разряда

8	Кросс на местности на любую дистанцию, или участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или в лыжных гонках на любую дистанцию	Выполнение норм 3-го разряда							
9	Участие в туристических походах с проверкой туристических навыков с ночевкой – км	25	30	2*30	2*30	25	30	2*30	2*30

#### Основной период – в горах.

№	Упражнения	Мужчины				Женщины			
		нп	сп	сс	всм	нп	сп	сс	всм
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>				<b>4</b>			
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	6	8	10	12	2	3	4	5
2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	6	8	10	3	5	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	15	20	25	30	10	15	20	25
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	15	20	25	30	10	15	20	25
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	45	50	60	-	35	40	45	-
6	Прохождение бревна с опущенными руками и поворотами на 360° в середине бревна	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Преодоление склона крутизной 25-30°, тропа – в минутах; норматив принимается не ранее 4-го дня пребывания в горах; перепад высот:								
	100 м	-	6	-	-	-	-	6	8
	200 м	-	-	15	-	-	-	-	-
	500 м	-	-	-	24	-	-	-	-

Для проверки устойчивости вестибулярного аппарата можно применять следующие тесты:

- ходьба по прямой (20-25 м) после 3 вращений на 360°, руки на поясе, глаза закрыты;

- статическое равновесие: на ступеньке, на одной ноге, руки на поясе, глаза закрыты (в сумме двух ног);
- динамическое равновесие: ходьба по специальному тренажеру-ступенькам вверх, без помощи рук.

Для оценки физической подготовки наиболее подготовленных спортсменов и для дифференциации подготовленности альпинистов удобно пользоваться балльной системой, приведенной ниже:

### 1. Подтягивание на перекладине:

Мужчины:

количество раз	4	6	8	10	12	15
баллы	3	4	5	6	8	10

Женщины:

количество раз	1	2	3	5
баллы	5	6	8	10

### 2. Приседания на одной ноге (в сумме двух ног):

Мужчины:

количество раз	8	10	14	17	20	25	30
баллы	3	4	5	6	7	8	10

Женщины:

количество раз	6	8	10	12	14	20
баллы	3	4	5	6	8	10

### 3. Лазание по канату (женщины – с помощью ног):

Мужчины:

метры	3	4	5	6	8	10
баллы	3	4	5	6	8	10

Женщины:

метры	3	4	5	6	8	10
баллы	3	4	5	6	7	10

### 4. Сгибание рук в упоре лежа:

Мужчины:

количество раз	10	12	16	20	25
баллы	3	4	6	8	10

Женщины:

количество раз	6	8	10	12	14	16
баллы	3	4	5	6	8	10

### 5. Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены:

Мужчины:

количество раз	25	35	45	55	60
баллы	3	4	5	8	10

Женщины:

количество раз	20	25	35	40	45	50
баллы	3	4	5	6	8	10

### 6. Устойчивость вестибулярного аппарата:

Мужчины и женщины:

отклонение, м	1,5	1,0	0,5	0,2
баллы	3	4	5	8

### 7. Динамическое равновесие:

Мужчины и женщины:

количество шагов без потери равновесия	2	3	4	5	6
баллы	2	3	4	5	6

## **2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку об-

щих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудно-

стей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

**Приложение 1.**

**Зачетная карточка**

Для подготовки на значок «Альпинист Узбекистана» и для выполнения норм спортивного разряда по альпинизму в подготовительный период.

1. **Фамилия,** \_\_\_\_\_ **имя,** \_\_\_\_\_ **отчество** \_\_\_\_\_

2. **Год рождения** \_\_\_\_\_

3. **Образование** \_\_\_\_\_

4. **Наименование коллектива физической культуры** \_\_\_\_\_

5. **Место работы или учебы** \_\_\_\_\_

6. **Какую и когда получил альпинистскую (спортивную) подготовку** \_\_\_\_\_

7. **Спортивные разряды, по каким видам спорта** \_\_\_\_\_

**Спортсмен** \_\_\_\_\_ **в период с** \_\_\_\_\_ **по** \_\_\_\_\_

**в составе секции альпинизма коллектива физкультуры** \_\_\_\_\_

прошел теоретическую и практическую подготовку подготовительного периода «Единой системы обучения в альпинизме» по программе \_\_\_\_\_ квалификационного уровня

**Теоретическими занятиями руководил инструктор альпинизма**

\_\_\_\_\_  
рения

ФИО инструктора и № инструкторского удостове-

**Практическими занятиями руководил инструктор альпинизма**

\_\_\_\_\_  
рения

ФИО инструктора и № инструкторского удостове-

(Обратная сторона карточки)

**Нормативы по общей физической подготовке для занятий в основном периоде в горах, согласно нормативам «Единой системы обучения в альпинизме» для квалификации**

\_\_\_\_\_  
сдал с общей оценкой \_\_\_\_\_

**Дата и подпись инструктора, принявшего зачет**

**(ФИО и № инструкторского удостоверения)**

**Спортсмен**

\_\_\_\_\_  
занимался в секции альпинизма нашего коллектива физкультуры по «Единой системе обучения в альпинизме», успешно ее освоил и рекомендуется для занятий и восхождений в горах.

МП

**Председатель совета  
коллектива физкультуры**

(подпись)

**Председатель секции  
альпинизма КФК**

(подпись)

**Инструктор альпинизма,  
ответственный за подготовку**

(подпись)

\_\_\_\_\_  
ФИО инструктора и № инструкторского удостоверения

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Каримов И.А. «Юксак маънавият- энгилмас куч»- Т.: Маънавият, 2008.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида»- Т.: Ўзбекистон, 1998й.
3. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция), «Народное слово», 05.09.2015 г.
4. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» // Народное слово. – 29.05.1992.
5. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по совершенствованию подготовки сборных команд и их резерва к спортивным соревнованиям, а также порядка их материальной поддержки», №121 от 27.04.2011 г.
6. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Пузин С.Н. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: «Триада – X», 2012.
7. Алексеев А.В. «Преодолей себя!» -М.: ФиС, 2003г.
8. Балабанов И.В. Классификация маршрутов на горные вершины. М. 2001 .
9. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм.) М. 1996.
10. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. М. 2005
11. Винокуров В.К. Левин А.С. Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме. М. ФиС.1993.

12. Захаров П.П. Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка. ФиС.1999.
13. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург. Изд-во Уральского университета.2001.
14. Наумов А.Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. М. «Инфо-лайн».1995. 16. Подписные издания – журналы: Вестник образования. Физическая культура. Экс.

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	6
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	15
2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ .....	15
2.2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ .....	17
Этап начальной подготовки.....	17
Учебно-тренировочный этап .....	34
Этап спортивного совершенствования.....	48
Этап высшего спортивного мастерства.....	56
Нормативы по общей физической подготовке .....	62
2.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	65
Приложение 1.....	68

Литература .....	70
------------------	----