



Альпинизм: программа для спортивных секций, коллективов физической культуры, спортивных клубов и альпинистских мероприятий

Эта методичка написана в СССР еще давно (издана в 1975 году в Москве), но я считаю ее наиболее логичной и полной по внелагерной подготовке и проведению лагерных и внелагерных альпинистских мероприятий. В этой книге все написано для «Советского спортсмена» Адаптировать к современным терминам я ее сознательно не стал, не было желания, да и времени править под сиюминутные надобности. Да и сейчас не помешало бы в альпинизме иметь хоть какую-нибудь идеологию. Вспомним былое...

С уважением, Короленко А.

Занятия альпинизмом делятся на альпинистскую подготовку широких кругов физкультурников (в объеме нормативов и требований на значок «Альпинист СССР») и занятий альпинизмом как спортом (с выполнением разрядных норм и требований «Единой всесоюзной спортивной классификации»). В систему подготовки и воспитания альпинистов включены — физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка. Физическая подготовка подразумевает занятия упражнениями и тренировку, как в самом альпинизме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку альпиниста. Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной альпинистской техники передвижения и страховки на различных видах горного рельефа. Тактическая подготовка — это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей альпиниста при проведении горвосхождений, особенностей рельефа и климата высокогорья. Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять знания спортсменов в области альпинизма и спорта вообще. Под психологической подготовкой имеется в виду направленный процесс комплексного развития и совершенствования определенных психических функций, способностей и качеств личности спортсмена, необходимых ему для достижения успеха в спортивной деятельности. Кроме того, в подготовку альпиниста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировки его в условиях горного рельефа с помощью специальных приемов и средств.

Программа предъявляет единые требования к уровню альпинистской подготовленности занимающихся на каждом этапе организованной системы подготовки в виде:

а) нормативных требований к физической подготовленности и минимуму теоретических знаний в предлагерный период перед первой поездкой в горы (в альпинистский лагерь, на альпиниаду или на сборы);

б) нормативных и требований к технической, физической и теоретической подготовленности в горах при начальной подготовке в объеме норм на значок «Альпинист СССР»;

в) нормативных требований к общей и специальной физической подготовке и теоретическим знаниям в подготовительном периоде перед выездом в горы для выполнения норм спортивных разрядов по альпинизму;

г) нормативных требований для каждого этапа пребывания в горах к физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности альпиниста при выполнении им норм соответствующего разряда Единой всесоюзной спортивной классификации.

Настоящая программа предусматривает подготовку альпинистов по пяти основным этапам, каждый из которых может быть закончен в течение одного календарного года — при условии четкой организации занятий, выполнения соответствующих требований этапа как до выезда в горы, так и во время 20-дневного пребывания в горах в летнем сезоне.

Основные задачи и содержание каждого из пяти этапов подготовки

I этап: начальная альпинистская подготовка, успешное завершение которой отмечается награждением значком «Альпинист СССР» и выдачей удостоверения к нему.

II этап: совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по альпинизму, выполнение зачетных нормативов и требований на получение «Книжки альпиниста» и выполнение требований III спортивного разряда по альпинизму. Более длительное пребывание в горах (30-дневные путевки, сборы, альпиниады и т. д.) дает большие возможности для спортивного совершенствования,

требования и программа подготовки соответствующего этапа едины для всех.

III этап: дальнейшее совершенствование навыков передвижения и страховки в горах на маршрутах средней категории трудности, овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего подручными средствами, частичное выполнение норм II спортивного разряда по альпинизму.

IV этап: более глубокое изучение техники передвижения и страховки в горах, овладение приемами ведения спасательных работ на сложном горном рельефе и навыками самостоятельной организации, руководства и проведения восхождений; выполнение нормативов и требований II спортивного разряда по альпинизму.

V этап: совершенствование индивидуальной физической и технической подготовленности, углубление теоретических знаний в области альпинизма и смежных с ним дисциплинах. Выработка качеств необходимых руководителю альпинистского восхождения, развитие тактических возможностей и психологической готовности, необходимых для успешного роста спортивного мастерства альпиниста.

Учебно-тренировочная работа на первых четырех этапах (до выполнения нормативов «Единой всесоюзной классификации на II спортивный разряд») ведется в учебных отделениях под обязательным руководством инструктора альпинизма. После успешного прохождения учебной программы четырех этапов и получения положительной характеристики-рекомендации для дальнейших занятий альпинизмом альпинисты, имеющие (или закончившие выполнение в текущем сезоне) II спортивный разряд и выше, совершенствуются согласно «Правил соревнований и восхождений по альпинизму» в составе спортивных групп по плану подготовки пятого этапа.

Тренировочная работа в спортивной группе ведется под руководством тренера, проводившего круглогодичную тренировку или инструктора альпинизма лагеря. Восхождения спортивная группа совершенствует, как правило, самостоятельно, без тренера или инструктора лагеря, под общим руководством начальника альпинистского мероприятия (его заместителя по учебно-спортивной работе) или тренерского совета, которые в каждом конкретном случае планируют восхождение и допускают к ним только тех альпинистов, которые имеют

рекомендации для совершения соответствующего восхождения от тренера или инструктора, проводивших тренировочную работу перед данным восхождением, а также на основании результатов разбора проведенного восхождения. Таким же образом может рекомендоваться и руководитель спортивной группы на восхождение.

Организация и планирование учебно-тренировочных занятий

Организация

занятий

Подготовка альпинистов до выезда в горы рассчитана на проведение учебно-тренировочных занятий по альпинизму: коллективах физкультуры, спортивных клубах и объединенных секциях районных, городских или областных советов добровольных спортивных обществ и федераций альпинизма.

В секцию альпинизма принимаются мужчины и женщины, желающие систематически заниматься альпинизмом и допущенные к занятиям врачом. Выполнение практических нормативов на значок «Альпинист СССР» до возраста 35 лет — женщины и 40 — мужчины разрешается по достижении 16-летнего возраста. Занятия альпинизмом проводятся в течение всего года и включают в себя подготовительный период (до выезда в горы) и основной период (непосредственно в горах). Для последовательного и планомерного обучения прием, а секцию лучше всего производить в начале подготовительного периода. В секциях расположенных близко к горам занятия альпинизмом могут планироваться иначе, чем там, где горы далеко, и проводится в течение всего подготовительного периода. Содержание таких занятий определяется непосредственными условиями близлежащих высокогорных районов, и проводятся согласно данной программы. В зависимости от возможностей и планов секции, ее состава и подготовленности альпинистов, наряду с общей и специальной физической подготовкой, организуются систематические учебно-тренировочные занятия на горном рельефе, походы и восхождения в высокогорье. Альпинистские секции «равнинных» районов, организующие в подготовительном периоде (в праздничные дни, каникулы и т) плановые выезды в горы и краткосрочные сборы в высокогорье, должны к этим мероприятиям очень тщательно готовиться и проводить их на высоком уровне. К участникам таких мероприятий предъявляются жесткие требования не только к их физической и специальной подготовленности нести. Перед каждым выездом (перед началом сбора) участники должны сдавать

контрольные испытания по физической подготовке и по технике альпинизма, согласно требованиям данного этапа (в соответствии с их альпинистской квалификацией), настоящей программы и «Правил соревнований и восхождений по альпинизму». Все вышеуказанные мероприятия, проводимые в подготовительном периоде, должны носить больше удобно-тренировочный характер, чем спортивный.

Со спортсменами, регулярно занимающимися каким-нибудь другим видом спорта, можно не проводить занятий по общей физической подготовке в составе альпинистской секции, но такие спортсмены должны посещать занятия по теории и технике альпинизма. В течение подготовительного периода занимающиеся не менее двух раз проходят медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере, а там, где их нет, в районной поликлинике. В секции должны быть созданы следующие учебно-тренировочные группы: для начинающих альпинистов (I этап), значкистов (II этап), альпинистов II спортивного разряда (III и IV этапы), а также II спортивного разряда (V этап). В подготовительном периоде рекомендуется разделить занимающихся по полу. Занятия проводятся под руководством инструкторов альпинизма или преподавателей-тренеров. Альпинисты более высоких разрядов (I спортивный разряд, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта СССР) объединяются в отдельные группы. Они занимаются, как правило, в составе сборной команды коллектива по индивидуальным тренировочным планам.

Количество учебно-тренировочных групп устанавливается в зависимости от общего числа занимающихся в секции, от их спортивной подготовленности, возраста и имеющейся материальной базы. В небольших коллективах можно создавать объединенные группы по уровню подготовленности, возрасту и полу. Количество занимающихся на одного тренера не должно превышать 10—12 человек. Численный состав учебных групп новичков в подготовительном периоде может быть увеличен до 15—20 человек. Во время пребывания в горах (основной период) занимающиеся организуются в учебные отделения, возглавляемые командиром отделения — инструктором альпинизма (занимающихся по программе I этапа — не более 10 человек на одного инструктора, II этапа — 6 человек, III и IV этапов — 5 человек). Учебные отделения объединяются в учебные отряды под руководством командиров отрядов — наиболее опытных и высококвалифицированных инструкторов альпинизма. Отряд занимающихся по программе I и II этапов может состоять не более чем из 6 отделений, для III и IV этапов — 5 отделений.

Занимающиеся обязаны систематически выполнять утреннюю гимнастику и самостоятельно дополнительное («домашнее») задание — для устранения отмеченных инструктором (тренером) недостатков в их физической и технической подготовленности. В течение всей учебно-тренировочной работы с альпинистами необходимо широко использовать средства закаливания организма — солнце, воздух, воду. В процессе занятий, походов и особенно восхождений не обходимо применять меры предосторожности (страховку, для предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам, режиму занятий, инвентарю и снаряжению.

Желательно, чтобы инструктор (тренер) на протяжении всего периода обучения занимался с одной группой. К организации работы в секции в подготовительном периоде привлекаются также наиболее квалифицированные спортсмены-альпинисты, будущие руководители спортивных групп и капитаны команд. Особое внимание следует уделять воспитательной работе с занимающимися. Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно, носила целенаправленный характер и согласовывалась с планами политико-воспитательной и культурно-массовой работы предприятия, учреждения, учебного заведения или альпинистского мероприятия.

Планирование

занятий

Учебно-тренировочный процесс планируется отдельно для подготовительного и основного периодов подготовки альпинистов. В средней полосе СССР он длится 10—11 месяцев в зависимости от местных климатических условий. В ходе первого этапа (сентябрь-ноябрь месяцы) основное внимание уделяется повышению уровня всесторонней физической подготовленности, спортивной работоспособности и укреплению здоровья. На этом этапе занимающиеся подготавливаются и сдают нормативы комплекса ГТО по летним видам спорта, тренируются и выступают в соревнованиях по другим видам спорта (скалолазание, спортивное ориентирование на местности, кроссы и т. д.), участвуют в контрольных соревнованиях по физической подготовленности.

В зимнем этапе основное внимание уделяется дальнейшему повышению всесторонней физической подготовки, закаливанию организма, сдаче норм комплекса ГТО по зимним видам спорта, а также тренировкам и участию в соревнованиях по другим (в основном зимним) видам спорта. Для бесснежных районов рекомендуется проводить тренировочные туристские походы, а также

находить возможность для совершенствования специальных знаний, умений и навыков в альпинизме. В горных районах следует по возможности продолжать тренировки 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 (техникой передвижения и страховки в горах), теоретической и практической подготовке по дисциплинам согласно учебному плану данного этапа; тренировка в скалолазании, участие в туристских походах и соревнованиях по спортивному ориентированию и т. д. (На этом этапе продолжается сдача нормативов комплекса ГТО, контрольных нормативов по проверке специальной физической и технической подготовленности альпинистов). На каждом этапе подготовительного периода занимающимся рекомендуется активное участие во всех спортивных мероприятиях коллектива физкультуры.

Основной период длится один — два месяца (с июня по сентябрь). Длительность основного периода зависит от климатических условий, задач, возможностей и условий работы в данном коллективе. Основной период — это пребывание в горах с активными занятиями альпинизмом (горовосхождениями). Основная задача этого периода: изучение, восстановление и совершенствование приемов техники передвижения и страховки в горах, достижение высокого уровня работоспособности в условиях высокогорья, освоение теории и приобретение знаний, умений и навыков в сопутствующих альпинизму дисциплинах (ориентирование в горах, оказание доврачебной медицинской помощи, транспортировки пострадавшего в горных условиях и т. д. согласно учебному плану), участие в учебно-тренировочных переходах по высокогорью и восхождения на вершины.

Вся учебно-тренировочная работа в альпинистских лагерях, на учебно-тренировочных сборах и в других альпинистских мероприятиях в течение основного периода проводится согласно тщательно продуманных календарных планов, которые учитывают непосредственные условия, обстановку высокогорного района и подготовленность альпинистов. Календарные планы утверждаются на местах руководителями альпинистских мероприятий. Основой для

составления календарного плана должен служить учебный план «Единой программы обучения и подготовки альпинистов» для каждого контингента занимающихся, с учетом их альпинистской подготовленности.

Альпинисты II и последующих спортивных разрядов проводят тренировочную работу в группах или под руководством своего тренера, имеющего инструкторскую квалификацию или инструктора лагеря, рекомендация которых служит основанием для комплектования группы, выбора руководителя и выпуска участников группы на восхождение, соответствующее их подготовленности по плану, согласованному с руководством альпинистского мероприятия. Этот план должен включать занятия по общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовке, а также политико-воспитательную и культурно-массовую работу. Общее руководство и контроль над выполнением плана осуществляется начальником альпинистского мероприятия.

Проведенные учебно-тренировочные занятия и особенно выходы в высокогорную зону для восхождения подлежат обязательному разбору на местах. Все разборы проводятся под контролем учебной части (инструктора — тренера отделения, командира отряда, старшего тренера, начальника учебной части) и под руководством «выпускающего». Разборы протоколируются и являются документами, подлежащими хранению в течение 2-х лет. Для учебных групп I-IV этапов разборы протоколируются в журналах учета занятий. Разборы спортивных восхождений, общеотрядные, лагерные и инструкторские (тренерские) фиксируются — в специальных отдельных журналах.

Выход групп на спортивные восхождения разрешается выпускающим — при наличии положительной рекомендации руководителю и участникам группы в соответствии с «Правилами соревнований и восхождений по альпинизму». Отчетным документом по ведению занятий в подготовительном периоде является «журнал учета занятий группы». Результаты учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде отмечаются ответственным в секции за подготовку (инструктором, тренером, преподавателем по альпинизму) и заверяются организацией, проводившей подготовку:

- для начинающих альпинистов и альпинистов-значкистов — в «Зачетной книжке»;
- для разрядников — в «Книжке альпиниста».

Правом участия в альпинистском мероприятии (получения путевки в альпинистский лагерь, включения в состав сбора и т. п.) пользуются активно участвующие в работе секции и спортсмены, успешно освоившие программу по соответствующему этапу подготовки согласно «Единой программы обучения и подготовки альпинистов». Планировать учебные занятия и распределять учебный материал для занятий в секциях альпинизма до выезда в горы и во время пребывания в горах следует на основании приводимых ниже учебных планов, графиков распределения учебных часов по периодам тренировки и годам — составленным применительно к климатическим условиям средней полосе СССР.

Распределение часовой нагрузки в подготовительном периоде
I этап (начинающие альпинисты) — занятия проводятся как минимум в течение 10 месяцев по 6 часов в неделю. Всего на подготовительный период планируется не менее 240 часов.

II этап — занятия проводятся как минимум в течение 10 месяцев по 8 часов в неделю. Всего на подготовительный период — не менее 320 часов.

III и IV этапы — занятия проводятся как минимум в течение 10 месяцев по 10—12 часов в неделю. Для каждого из этих этапов планируется не менее 400—480 часов.

V этап — спортсмены II и последующих разрядов занимаются по планам, составленным в зависимости от стоящих перед ними конкретных задач и должны быть по своему содержанию направлены на совершенствование физической и специальной альпинистской подготовки. Тренировочные занятия должны проводиться из расчета не менее 500—600 часов до выезда в горы; количество учебных часов в неделю — 12—15.

Длительность отдельного учебно-тренировочного занятия зависит от наличия условий и должна быть от 2-х до 3-х часов. В выходные дни занятия могут продолжаться 4—6 часов. В такие дни проводятся, как правило, тренировки по общефизической и специальной подготовке (кроссы, лыжные пробеги, скалолазание, туристские походы и т.д.), а также соревнования по другим видам спорта или сдача контрольных нормативов по общефизической или специальной подготовке.

Учет учебно-тренировочной и спортивной работы в основном периоде ведется в журналах учета занятий и в книге распоряжений

по альпинистскому мероприятию. Учет восхождений фиксируется в книге выходов в высокогорную зону у начальника спасательного отряда.

Результаты учебно-тренировочной и спортивной работы в основном периоде, а также характеристика-рекомендация спортсмена по его личным качествам и способностям как альпиниста (физическая подготовленность, уживчивость и поведение в коллективе, чувство ответственности и самостоятельность, умение ориентироваться на маршруте, рекомендации на будущее) отмечается инструктором-тренером:

- Для начинающих альпинистов — в удостоверении к значку «Альпинист СССР»;
- Для выполнивших нормы спортивного разряда по альпинизму в «Книжке альпиниста».

Распределение часовой нагрузки в основном периоде (непосредственно в горах)

I-II этапы — в районе учебно-тренировочных мест для занятий вблизи лагеря — 4—5 часов перед обедом и 2 часа после обеда. При выходах в высокогорную зону длительность учебно-тренировочных занятий не должна превышать в день для I этапа — 10 часов, для II этапа — 12 часов.

III и IV этапы — в районе лагеря 5—6 часов перед обедом и 2 часа после обеда. При выходе в высокогорную зону не более 12—14 часов в день.

Примечания

Исчисление часовой нагрузки идет в академических часах (45 мин). Время, затраченное на подготовку к учебно-тренировочным занятиям (в том числе и к выходам в походы, на восхождения и т. п.), а также время подходов и подъездов к местам учебно-тренировочных занятий в расчет не принимается.

Требования и нормы «Единой программы обучения и подготовки альпинистов»

I этап подготовки (возраст участников не моложе 16 лет)

1. Пройти общефизическую и специальную подготовку до выезда в горы и сдать контрольные нормативы по физической подготовке.
2. Иметь рекомендацию инструктора (тренера, преподавателя) по альпинизму, проводившего предварительную подготовку, и врачебно-физкультурную карту установленного образца, заверенную в медицинском учреждении.
3. Знать обязанности и задачи пребывания в альпинистском лагере (альпиниаде).
4. Подтвердить в горах на контрольных испытаниях физическую подготовленность и пройти полный курс учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам этапа подготовки альпиниста.
5. Участвовать в учебно-ознакомительном походе и зачетном перевальном походе через перевалы 1А и 1Б категории трудности (к) и восхождении на вершину 1 к

Требования к альпинисту, полностью выполнившему нормы и требования на значок «Альпинист СССР», на предмет получения им положительной характеристики — рекомендации инструктора отделения лагеря (альпиниады) для дальнейшего занятия альпинизмом:

1. Иметь устойчивые навыки, достаточные для преодоления препятствий на горном рельефе или восхождении на вершину 1 к под руководством инструктора альпинизма.
2. Иметь соответствующую физическую подготовку, тренированность и волевые качества.
3. Уметь жить в коллективе и содействовать ему в условиях альпинистской практики.

II этап подготовки (возраст участников не моложе 17 лет)

1. Иметь значок «Альпинист СССР» и удостоверение-рекомендацию для дальнейшего занятия альпинизмом.
2. Пройти общефизическую и специальную альпинистскую подготовку до выезда в горы и сдать контрольные нормативы по общефизической подготовке, иметь значок ГТО.

3. Иметь рекомендацию инструктора (тренера, преподавателя) по альпинизму, проводившего учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде, 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 по теоретическому и практическому разделам II этапа подготовки альпиниста.
5. В конце прохождения этапа иметь удовлетворительные оценки по альпинистской практике и сдать теоретический экзамен по основам теории и практике альпинизма.
6. Совершить восхождения на вершины:

1 —	1 вершина;
2А —	2 вершины;
2Б —	1 вершина.

Требования к альпинисту, полностью выполнившему нормы и требования III спортивного разряда, для получения им положительной характеристики — рекомендации инструктора отделения лагеря (альпиниады) для дальнейшего занятия альпинизмом:

1. Иметь устойчивые навыки и умения использовать приемы альпинистской техники для преодоления препятствий на горном рельефе при восхождении на вершину 2 к под руководством инструктора.
2. Иметь достаточную физическую подготовку, тренированность и морально-волевые качества, необходимые в условиях восхождения.
3. Уметь готовить к восхождению альпинистское снаряжение (установку палатки, приготовление пищи), оказывать первую медицинскую доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего простейшими средствами.
4. Быть полезным в коллективе и выполнять необходимые для коллектива работы в условиях альпинистских походов и восхождений.

III этап подготовки (возраст участников не моложе 18 лет)

1. Иметь оформленный III спортивный разряд, «Книжку альпиниста» и характеристику-рекомендацию в ней для дальнейшего занятия альпинизмом.

2. Пройти общефизическую и специальную альпинистскую подготовку до выезда в горы и сдать контрольные нормативы по общефизической подготовке.
3. Иметь рекомендацию инструктора (тренера, преподавателя) по альпинизму, проводившего учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде, 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 по теоретическому и практическому разделам III этапа подготовки альпиниста.
5. Сдать экзамены: «Профилактика травм и заболеваний в альпинизме и доврачебная медицинская помощь», «Транспортировка пострадавшего подручными средствами по горному рельефу», «Правила соревнований и восхождений по альпинизму».
6. Совершить восхождения на вершины:

на 20 дневном	сборе:
2А —	1 вершину;
2Б —	1 вершину;
3А —	2 вершины;
3А —	1 вершину;
на 30 дневном	сборе:
2А —	1 вершину;
2Б —	1 вершину;
3А —	3 вершины;
3Б —	2 вершины.

Иметь практику руководства в подготовке и проведении восхождений.

Требования к альпинисту III разряда, частично выполнившему нормы II разряда, для получения им положительной характеристики — рекомендации от инструктора отделения лагеря (сбора) для дальнейшего занятия альпинизмом:

1. Иметь общефизическую и альпинистскую подготовку, а также морально-волевые качества необходимые для совершения восхождения в составе отделения на вершину по маршруту 3А, к под руководством инструктора альпинизма.
2. Уметь самостоятельно организовывать подготовку к восхождениям (составлять маршрутную документацию,

подбирать и подготавливать альпинистское снаряжение, продукты питания и т.д.).

3. Уметь правильно ориентироваться на маршруте, выбирать путь и руководить группой на отдельных участках восхождения.

IV этап подготовки

1. Иметь положительную характеристику-рекомендацию от инструктора отделения предыдущего этапа для дальнейшего занятия альпинизмом и завершения выполнения норм и требований II спортивного разряда.
2. Пройти общефизическую и специальную альпинистскую подготовку до выезда в горы и сдать контрольные нормативы по физической подготовке, иметь золотой значок ГТО.
3. Иметь рекомендацию инструктора (тренера, преподавателя) по альпинизму, проводившего учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде, 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 по практическому и теоретическому разделам IV этапа подготовки альпиниста.
5. Сдать в горах экзамены по технике передвижения по скалам, льду, снегу в связке и страховку, а также по транспортировке пострадавшего по сложному горному рельефу с применением специальных средств.
6. Совершить восхождения на вершины:
на 20 дневном сборе:
2А к в качестве руководителя- 1 вершину;
3А — 1 вершину;
3Б — 1 вершина;
на 30 дневном сборе (вторичном) — 2Б — 1 вершину.

После выполнения норм и требований 2-го спортивного разряда, восхождения совершаются в составе спортивных групп, согласно рекомендации учебной части.

Требования к альпинисту, полностью выполнившему нормы и требования II спортивного разряда, для получения им положительной характеристики-рекомендации от инструктора

(тренера) отделения лагеря (сбора) для дальнейшего занятия альпинизмом и выполнения нормативов I спортивного разряда:

1. Окончить полный курс «Единой программы обучения и подготовки альпинистов» по всем четырем этапам.
2. Иметь оценки «хорошо» на экзаменах по технике альпинизма, согласно программы IV этапа, достаточную общефизическую, тактическую и психологическую подготовленность, необходимую при восхождениях на вершины по маршрутам 3Б категории сложности.
3. Обладать организационными навыками и умениями самостоятельного руководства восхождением на маршруте не ниже 2А категории сложности.

V этап подготовки

1. Иметь положительную характеристику-рекомендацию от инструктора (тренера) отделения предыдущего этапа для дальнейшего занятия альпинизмом и выполнения норм и требований I спортивного разряда.
2. Пройти общефизическую и специальную альпинистскую подготовку до выезда в горы и сдать контрольные нормативы по общефизической подготовке.
3. Иметь рекомендацию инструктора (тренера, преподавателя) по альпинизму, проводившего тренировки в подготовительном периоде (в случае тренировки по индивидуальному плану — утвержденный секцией план, сведения о его выполнении по пунктам) и врачебно-физкультурную карту установленного образца, заверенную во врачебно-физкультурном диспансере.
4. Подтвердить в горах на контрольных испытаниях физическую подготовленность, пройти курс учебно-тренировочных занятий по практическому и теоретическому разделам этапа подготовки альпиниста.
5. Совершить восхождения в составе спортивной группы участником и руководителем согласно «Правил соревнований и восхождений по альпинизму».

Требования к альпинистам второго спортивного разряда и выше для получения ими положительной характеристики-рекомендации от инструктора (тренера) лагеря (сбора) для дальнейшего занятия альпинизмом и повышения спортивной квалификации:

1. Иметь соответствующую задачам и планам повышения спортивной квалификации общефизическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую подготовленность, необходимую для успешного проведения восхождения в горах.

Примечания

В случае выявившейся неподготовленности альпиниста-значкиста или разрядника к занятиям в горах или к восхождению на данном этапе подготовки, он может быть отстранен от занятий вообще или переведен для повторения программа Предыдущего этапа. Лица, имеющие в учебно-тренировочном процессе двухлетний перерыв (два сезона подряд) или не выполнившие в прошедшем сезоне нормы и требования этапа, зачисляются для повторения занятий на тот же этап подготовки. Более длительный перерыв в занятиях ведет к зачислению в более низкий этап подготовки. Если перерыв в занятиях альпинизмом связан со службой в Советской Армии — вопрос в каждом отдельном случае решается индивидуально.

Содержание учебного процесса Содержание занятий до выезда в горы (подготовительный период) для всех этапов подготовки альпинистов

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в СССР

1. Физическая культура — составная часть социалистической культуры, одно из важных средств коммунистического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей советских людей. Значение физической культуры для подготовки советских людей к трудовой деятельности к защите Родины.
2. Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства. Роль комсомола и профсоюзы в деле массового развития физической культуры и спорта в СССР. Коллективы физической культуры — основное звени самодеятельного физкультурного движения. Задачи и содержание работы коллективов физической культуры.
3. Постановления и решения ЦК КПСС и советского правительства по вопросам физической культуры и спорта. Всесоюзной физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» — основа всестороннего физического воспитания граждан

- СССР. Ознакомление с положением и инструкцией о комплексе ГТО, ступени комплекса ГТО и их нормативы. Подготовка и сдача норм ГТО в различные периоды учебно-тренировочной работы спортивной секции.
4. Единая Всесоюзная спортивная классификация, ее значение для развития спорта и повышения мастерства советских спортсменов. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Совершенствование Единой Всесоюзной спортивной классификации, повышение разрядных нормативов и требований — следствие неуклонного роста достижений советских спортсменов и улучшения методов обучения и тренировки. Положение о спортивной классификации, разрядные требования по альпинизму.
 5. Спорт в СССР. Общественно-политическое и государственное значение спорта в СССР. Массовый и народный характер спорта в нашей стране. Неуклонный рост материального благосостояния и культуры советских людей — основная предпосылка массового развития спорта в СССР. Задачи физкультурных организаций СССР в деле подготовки новых высококвалифицированных спортсменов.
 6. Достижения советских спортсменов в борьбе за мировой первенство по важнейшим видам спорта. Значение выступлений советских спортсменов в международных соревнованиях для
 7. укрепления мира и дружбы между народами.
 8. Требования к общественной деятельности спортсменов, особенно мастеров спорта, их повседневное участие в передаче опыта молодым физкультурникам и спортсменам, в пропаганде спорта и оказания помощи коллективам физической культуры в работе по вовлечению широких масс населения в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Строение и функции организма человека (органы и системы).
3. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.
4. Основные сведения о строении внутренних органов.
5. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий кроссами, лыжными гонками, альпинизмом.

6. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
7. Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
8. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.
9. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

1. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся альпинизмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок и восхождений альпинистов. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях альпинизмом.
2. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивления организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, и воздухом. Питание. Значение питания как фактора сохранения укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках восстановления энергетических затрат спортсменов.
3. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж

1. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятии спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям альпинизмом.
2. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.
3. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочно процесса.
4. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организм поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки альпиниста и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся
2. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий в формировании двигательных навыков в процессе занятий альпинизмом.
3. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и восхождений.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы)

1. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.
2. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.
3. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему, интенсивности тренировочных нагрузок.

Основы техники и тактики альпинизма

1. Основные понятия о технике способов передвижения в горах и тактических особенностях альпинизма. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства альпинистов.
2. Виды передвижения в альпинизме. Передвижение естественное (свободное) и передвижение с использованием искусственных точек опоры.
3. Способы передвижения, применяемые альпинистами на различных формах горного рельефа — ходьба, лазание и их краткая характеристика.
4. Приемы передвижения, применяемые альпинистами в зависимости от вида и способа передвижения.
5. Взаимная страховка веревкой при передвижении и преодолении препятствий в горах на различных формах горного рельефа.
6. Средства, используемые альпинистами для организации страховки.
7. Приемы страховки и само страховки. Общая схема одновременного и попеременного движения альпинистов в связках на различных формах горного рельефа.
8. Обязанности ведущего и замыкающего в связке.
9. Выбор посильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и маршруте в целом — основной фактор, определяющий мастерство альпиниста.
10. Приемы техники альпинизма применяемые при передвижении по травянистым склонам, моренам и осыпям.
11. Передвижение по разрушенным скалам. Опробование опор. Работа ног и рук. Положение корпуса. Значение чувства

- равновесия. Применение мер безопасности при продвижении по травянистым склонам, моренам и осыпям.
12. Выбор пути на склоне при подъеме и спуске. Тактика передвижения. Приемы техники альпинизма применяемые при переправах через горные реки и их краткая характеристика.
 13. Переправы над водой, переправы вброд, переправы по воде, применение мер безопасности на переправах.
 14. Тактика при организации и проведении переправ через горные реки.
 15. Приемы техники альпинизма при передвижении по скальному склону и их краткая характеристика.
 16. Естественное свободное лазание — основа движения на ногах и на упорах, распорах.
 17. Лазание с использованием искусственных точек опоры: по закрепленной веревке, с помощью товарища, с подтягиванием снизу через крюк одной или двумя веревками, спуски по веревке.
 18. Оценка безопасности маршрута (участка) для преодоления. Камнеопасность. Выбор пути на скалах.
 19. Определение средств и приемов страховки. Схема передвижения связки на склоне. Тактика передвижения по склонам.
 20. Приемы техники альпинизма при передвижении по ледникам и ледовым склонам.
 21. Основа передвижения — это ходьба на кошках.
 22. Постановка ступни при ходьбе в разных направлениях.
 23. Лазание на леднике при преодолении трещин. Преодоление крутых склонов на передних зубьях кошек.
 24. Передвижение с использованием искусственных точек опоры — с вырубанием ступней, по закрепленной веревке, с помощью товарища.
 25. Выбор пути на леднике и ледовом склоне. Определение мер безопасности при передвижении по ледникам и ледовым склонам.
 26. Тактика передвижения.
 27. Приемы техники альпинизма при передвижении по снежным и фирновым склонам.
 28. Особенности передвижения с использованием искусственных точек опоры при движении с выбиванием и вытаптыванием ступней на снежном склоне. Прессование ступней в снегу.
 29. Ледоруб — основное средство страховки и само страховки на снегу.

30. Техника и тактика передвижения по снежному склону в связках.
31. Лавиноопасность снежных склонов. Выбор пути и тактика преодоления снежных склонов.

Основы методики обучения и тренировки

1. Понятие об обучении и спортивной тренировке как о едином педагогическом процессе формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.
2. Применение в процессе обучения и тренировки педагогических принципов. Методика обучения начинающих технике передвижения в альпинизме. Методика обучения отдельным способам передвижения. Учет возрастных и половых особенностей и подготовленности, занимающихся при обучении и тренировке. Выбор и подготовка мест для занятий.
3. Общие задачи тренировки в альпинизме. Значение всесторонней физической подготовленности как основы спортивной тренировки альпиниста. Техническая, тактическая, моральная и волевая подготовка альпиниста.
4. Урок как основная форма организации занятий, задачи и средства частей урока. Организация, содержание и проведение уроков в различные периоды годичной тренировки и для различных групп занимающихся.
5. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.
6. Дозировка тренировочных нагрузок. Индивидуальные графики и планы квалифицированных альпинистов. Дневник спортсмена.
7. Методы контроля над развитием спортивной подготовленности альпинистов различной квалификации.

Планирование спортивной тренировки

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование процесса подготовки альпиниста.
2. Планирование тренировки и подготовки альпиниста: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени — период, месяц, неделю).
3. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

4. Периоды и этапы круглогодичной подготовки альпинистов.
5. Задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам для различных по квалификации спортсменов. Краткая характеристика содержания отдельных тренировочных циклов на различных этапах тренировки.
6. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Общая и специальная физическая подготовка альпиниста

1. Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.
2. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств альпиниста на различных этапах подготовки.
3. Значение общей физической подготовки для овладения нормативами комплекса ГТО.
4. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке альпиниста. Ее значение в развитии ведущих качеств быстроты, силы, равновесия, ориентировки в пространстве на местности, координации движений, общей и специальной выносливости и других качеств.
5. Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании альпиниста и повышении его спортивного мастерства.
6. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет, средства, методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп альпинистов.

Моральный и волевой облик советского спортсмена психологическая подготовка альпиниста

1. Моральные качества, свойственные передовому советскому человеку: добросовестное отношение к труду, к социалистической собственности, трудолюбие, смелость, решительность, Устойчивость, умение преодолевать трудности, коллективность, навыки работы, чувство ответственности за свои

- действия взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам.
2. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства альпиниста. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения тренировки. Основные методы развития волевых качеств.
 3. Характеристика содержания отдельных тренировочных циклов на различных этапах тренировки.
 4. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

1. В тренировке альпинистов общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоническое развитие всего организма и улучшения здоровья занимающихся.
2. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и совершенствование основных качеств и общей координации движений альпинистов.

Строевые упражнения

1. Общее понятие о строе и командах. Повороты в движении и на месте. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
2. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями

руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

3. Упражнения для ног. Стоя — различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30—60 м.
4. Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа — различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями — попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

1. С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.
2. С длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.
3. С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

4. Упражнения с набивным мячом (вес мяча для мужчин — 3—5 кг, для женщин — 2—3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями

1. С гантелями (вес гантелей 1—3 кг). Сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.
2. Со штангой (вес штанги для мужчин 25—30 кг, для женщин 15—20 кг). Подтягивание штанги до уровня груди, плеч, поворачивание туловища со штангой на плечах, приседания со штангой, подпрыгивания, выталкивание штанги; приседания, наклоны, вращения туловища.
3. С гирями или камнями. Выжимание, вырывание и толкание гири (камня) из различных исходных положений; различные движения руками, ногами, туловищем удерживая гири. Броски камней одной и двумя руками вперед, назад и в стороны.

Упражнения со спортивными снарядами

1. На гимнастической скамейке — сидя (продольно и поперек) наклоны и повороты туловища, поднимание, сгибание и разгибание, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, прыжки со скамейки, через скамейку, ходьба и бег по скамейке.
2. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне — передвижение по бревну, впрыгивания и спрыгивания, движения по бревну с предметами в руках, упражнения вдвоем.
3. На гимнастической стенке — лазание с поочередным и одновременным перехватом рук, поочередно или одновременно переступая ногами, приседания, прыжки, махи ногой стоя у стенки правым и левым боком, наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание рук стоя лицом к стенке. В висе

- на стенке лицом и спиной к ней — различные движения ногами и туловищем.
4. На канате и шесте — лазание с помощью ног и на одних руках, раскачивания, спрыгивания, лазание с рюкзаком и с набивным мячом в ногах.
 5. Опорные прыжки (козел, конь) — вскок на коня с небольшого разбега, спрыгивания, прыжок, согнув ноги, ноги врозь, прыжки с поворотами.
 6. Перекладина — подтягивания, раскачивания, соскоки, переходы из виса в упоры, перевороты.
 7. Кольца — подтягивания, раскачивания на кольцах, соскок в движении на кольцах вперед и назад.
 8. Брусья разновысокие (женщины) — смешанные упоры и висы, простейшие подъемы и соскоки.
 9. Брусья параллельные (мужчины) — различные подтягивания, стоя внутри брусьев, подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях и различные соскоки.

Общеразвивающие упражнения на местности

1. Использование для отягощения камней и других предметов. Прыжки в глубину с небольших обрывов и влезание на обрывы самостоятельно и с помощью товарища. Прыжки через канавы, пни, прыжки с доставанием ветвей, ходьба и бег по песку.

Акробатические упражнения

1. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо, кувырок через стойку на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Парные кувырки вперед и назад.
2. Упражнение на батуте. Прыжок на ноги; прыжок с поворотом на 180—360° (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед, на колени, то же с поворотом на 180—360°. В занятиях с женской группой облегчается степень трудности упражнений и усиливается страховка при их выполнении.

Легкая атлетика

1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000, 3000 м)

бег по пересеченной местности (кроссы) до 5—8 км для мужчин и до 2—3 км для женщин, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание гранаты, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Лыжный спорт

1. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Плавание

1. Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований комплекса ГТО. Плавание на короткие дистанции (25, 30, 100 м), проплывание дистанции до 300 м. Нырание, игры на воде.

Спортивные игры

1. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и т. д. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты

1. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления; игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Гребля

1. Прогулки и походы на народных лодках и байдарках.

Велосипедный спорт

1. Обучение технике езды на велосипеде. Езда на шоссе, по пересеченной местности, тропинкам в лесу. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО (в южных районах страны).

Специальная физическая подготовка

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

1. Упражнения для развития силы: ходьба «гусиным шагом» в полуприседе, выпадами. Ходьба с отягощением и сопротивлением партнера, ходьба и бег в подъемы и на спусках различной крутизны с отягощением, лазание по деревьям, лестницам наклонным и вертикальным без отягощения и с различными отягощениями. Упражнения со штангой (жим, рывок, толчок) весом от 30—35% веса спортсмена (для женщин) и до 60—70% для мужчин. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения на сопротивление для рук, ног и туловища. Элементы спортивной борьбы (мужчины).
2. Метания различных предметов.
3. Упражнения по переноске пострадавшего различными приемами.
4. Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости. Бег на местности и в движении с энергичной работой рук, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением на месте, в движении, то же с предметами в руках, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта). Бег с переменной направленности, эстафеты на короткие дистанции, бег с небольшими уклонами на местности, скоростной бег с преодолением небольших уклонов и подъемов. Упражнения со скакалкой с переменным темпом на месте и в движении, бег по песку, кочкам, в лесной местности, бег в воде на мелком месте.
5. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, без предметов и с предметами в руках. Прыжки в длину с места, тройные и многократные, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места и с разбега, те же прыжки с различными отягощениями.
6. Упражнения для развития выносливости. Туристские походы и соревнования по спортивному ориентированию. Смешанное передвижение на местности (ходьба в сочетании с бегом) без отягощения и с различными отягощениями от одного до трех часов для мужчин и полутора часов для женщин. Кроссы на пересеченной местности с преодолением сложных участков, препятствий, бродов, холмов, до 20—25 км для мужчин и до 8—10 км для женщин. Езда на велосипеде на шоссе и местности, гребля народная или на байдарках со сменой темпа движения.

Подготовка и сдача норм комплекса ГТО по кроссу, велогонкам, спортивному ориентированию и туризму.

Особое место отводится туризму и спортивному ориентированию на местности. В походах отрабатываются навыки укладки рюкзака, подгонки его к спине, в зависимости от движения в подъем или на спуске, приемы укладки и транспортировки острых и громоздких предметов, выбор и подготовка мест для бивуака, постройка, сбор и переноска туристско-альпинистской палатки, устройство различных типов костров и очагов для приготовления пищи и т. п. В занятиях спортивным ориентированием на местности приобретаются умения и навыки обращения с картой и компасом.

При занятиях другими видами спорта (легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием и т. д.) и регулярном участии в соревнованиях для выполнения разрядных нормативов, необходимо посещение занятий по специальной альпинистской подготовке.

Упражнения для развития ловкости и координации движений

1. Бег в различном темпе с преодолением препятствий, упражнения с предметами, жонглирование с мячом, упражнения в равновесии на гимнастических снарядах, на местности; те же упражнения вдвоем и групповые, акробатические упражнения, упражнения на батуте, игры в волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч; упражнения на гимнастических снарядах, элементы борьбы (мужчины).

Упражнения для развития гибкости

1. Ходьба выпадами, окрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагаты», «шпагаты»; маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжение и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

Специальные упражнения на местности

1. Специальные упражнения на местности: лазание по скалам (деревьям), хождение по крутым травянистым склонам. Упражнения в работе с веревкой при движении в связках; отработка приемов страховки, забивание и выбивание скальных и ледовых крючьев и т. п.

Методические

указания

Занятия проходят преимущественно на местности и должны быть насыщены как общефизической, так и специальной подготовкой. В зависимости от условий местности в тренировки могут быть включены элементы специальной подготовки (передвижения по травянистым склонам и осыпям, снежным и обледеневшим склонам, простейшим скальным маршрутам и т. п.). Удельный вес специальной подготовки должен увеличиваться с ростом квалификации спортсмена.

Характер, дозировка и усложнение упражнений общеразвивающего направления зависит от возраста, пола и подготовленности учебных групп. В процессе применения упражнений направленных на общую и специальную подготовку занимающихся должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от известного к неизвестному и дидактические принципы: доступность и индивидуализация, систематичность и последовательность.

При выполнении общеразвивающих упражнений с отягощениями очень важно увеличивать вес отягощений постепенно от одного недельного цикла к другому и т. д. в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся. Большое внимание в течение всего подготовительного периода следует уделять подготовке и организации сдачи нормативов Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Нужно поощрять активное участие членов секции во всех спортивных мероприятиях и, особенно в массовых соревнованиях коллектива физкультуры. Для контроля над состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся, следует не реже 2-х раз да период проводить медицинское освидетельствование и сдачу контрольных нормативов по физической подготовленности.