

Требования к начинающему альпинисту, приезжающему в лагерь УАЛа.

Мы не можем заставить вас пойти в горы. Вы сами должны захотеть, приехать и пойти.

Вы должны:

- застраховать свою жизнь, альпинизм – вид спорта, представляющий определенную опасность для жизни и здоровья;
- пройти подготовку в клубе, секции альпинизма или самостоятельно по прилагаемой программе.

Вам необходимо:

- быть физически и психически здоровым человеком;
- обладать минимальной физической подготовкой (простой тест: замеряете свой пульс и без остановки поднимаетесь на пятый этаж, в течении 10 минут после подъема пульс должен восстановиться до исходного);
- находиться в здравом уме и памяти;
- понимать, что определенное время вы будете находиться в условиях экстремальных для обычного человека;
- быть готовым к обучению и предъявляемым требованиям вашего инструктора и руководства мероприятия;
- любить или по крайней мере бережно относиться к Природе;

Требования и нормы подготовки начинающих альпинистов.

1.1. Начальная подготовка альпиниста.

Возраст участников – не моложе 14 лет.

Начальная подготовка подразделяется на два этапа:

- выполнение норм на значок «Альпинист России»;
- 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 выполнить контрольные нормативы по физической подготовке.
2. Иметь врачебно-физкультурную карту установленного образца или справку о допуске к занятиям альпинизмом, заверенную в медицинском учреждении.
3. Иметь рекомендацию тренера (инструктора, преподавателя) по альпинизму, проводившего предварительную подготовку, если посещались занятия в клубе или секции альпинизма.
4. Подтвердить в горах на контрольных испытаниях физическую подготовленность и пройти полный курс учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам начальной подготовки.
5. Осуществить поход с несколькими ночёвками в полевых условиях и совершить восхождение на вершину 1-й категории сложности.
6. Понимать задачи предстоящего альпинистского мероприятия и программы УАЛ.

В задачу УАЛ входит:

- 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 горных, зачастую экстремальных, условиях;

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

Учебный план для начальной подготовки в секции, клубе или самостоятельно по программе «Альпинист России».

Содержание занятий в подготовительный период перед выездом в горы.

№ п/п	Содержание занятий (наименование темы) до выезда в горы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.1.1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	-	2
1.1.2.	Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке	2	-	2
1.1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена	2	-	2
1.1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	-	1
1.1.5.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях	1	1	2
1.1.6.	Начальные сведения об основах техники альпинизма	2	-	2
1.1.7.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме	2	8	10
1.1.8.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам	3	27	30
1.1.9.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, устройство бивуаков	4	28	32
1.1.10	Общая физическая подготовка	-	160	160
1.1.11	Специальная физическая подготовка	-	40	40
1.1.12	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	1	10	11
Всего часов:		18	276	294

Программа начальной подготовки альпинистов для выполнения норм на значок «Альпинист России».

Содержание занятий до выезда в горы.

Тема 1.1.1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важных средств гуманистического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития гражданина Российской Федерации, формирования его морального и духовного облика, сохранения на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности.

Организационная структура российского физкультурного движения. Национальный Олимпийский Комитет (НОК) и Федеральное агентство по физической культуре и спорту при Правительстве Российской Федерации – орган государственного руководства.

Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного движения. Задачи и содержание его работы.

Спорт в РФ и его общественно-политическое и государственное значение. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.1.2. Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке.

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 России». 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. Акклиматизация 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, ссадинах, 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 само страховки 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 само страховки 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 само страховки 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 гармоническое 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. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Итоговая проверка общей физической подготовки занимающихся проводится незадолго до выезда в горы. Проверка специальной подготовленности осуществляется либо в процессе проведения занятий, либо при сдаче зачета. Проверка умений и навыков походной жизни осуществляется в туристических походах.

Приложение.**Нормативы по общей физической подготовке.****Подготовительный период – до выезда в горы.**

№ п/п	Упражнения	Мужчины	Женщины
		нп	нп
1	2	3	4
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	4	1
2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	10	6
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	10	8
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	34	35
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 -	4:30 - -
8	Кросс на местности на любую дистанцию, или участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или в лыжных гонках на любую дистанцию	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да
9	Участие в туристических походах с проверкой туристических навыков с ночевкой – км	25	25

Основной период – в горах.

№ п/п	Упражнения	Мужчины	Женщины
		нп	нп
1	2	3	4
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	6	2

2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	15	10
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	15	10
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	45	35
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 200 м 500 м	- - -	- - -

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.