

л/у/б

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ
СІМ'І, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ФЕДЕРАЦІЯ АЛЬПІНІЗМУ І СКЕЛЕЛАЗІННЯ УКРАЇНИ

ЗМІНИ ТА ДОПОВНЕННЯ ДО
НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ
СПОРТИВНИХ ШКІЛ УСІХ ТИПІВ ТА
СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ

3

АЛЬПІНІЗМУ

м. Київ-2009

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ
СІМ'І, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ФЕДЕРАЦІЯ АЛЬПІНІЗМУ І СКЕЛЕЛАЗІННЯ УКРАЇНИ



**ЗМІНИ ТА ДОПОВНЕННЯ ДО
НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ
СПОРТИВНИХ ШКІЛ УСІХ ТИПІВ ТА
СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ**

**3
АЛЬПІНІЗМУ**

м. Київ-2009

РЕЦЕНЗІЯ

на зміни та доповнення до навчальної програми
для дитячо – юнацьких спортивних шкіл усіх типів
та спортивних секцій з альпінізму
(в подальшому Доповнення)

Доповнення представлені на семи сторінках тексту комп'ютерного набору до існуючої навчальної програми затвердженої у 2008 році і містять доповнення до першого розділу: змінено назви навчальних груп, до другого надається режим роботи та наповнення навчальних груп, вік вихованців, вимоги до спортивної підготовки наприкінці навчального року для кожної групи. Введено новий сьомий розділ „Інструкція з техніки безпеки під час проведення навчально – тренувальних занять з альпінізму”. У додатках надається перелік обладнання, інвентаря та спортивної форми для кожної навчальної групи.

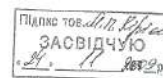
Представлені доповнення до існуючої навчальної програми підготовки альпіністів відповідають вимогам „Положення про дитячі – юнацькі спортивні школи” та орієнтовній структурі відповідно наказу Міністерства молоді та спорту України (Постанова КМУ України від 2.11. 2008 року № 993, Наказ Міністерства молоді та спорту від 29.10. 09 р. № 3799), і можуть бути рекомендовані до затвердження.

Лабораторія програмування та
впровадження результатів наукових
досліджень у дидактику підготовки
збірних команд України
к.пед.н. С.н.с., заслужений тренер України



М.П. Кірієнко
М.П. Кірієнко

Рецензія затверджена
на засіданні Вченої ради ДНДІФКС
" 12 " 12 2009 р.,
протокол № 7



ЗМІНИ
до Навчальної програми підготовки альпіністів
для спортивних секцій та спортивних клубів
2008 року видавництва під редакцією
доктора біологічних наук, професора, заслуженого тренера України
В.Д. Моногорова

Розділ 1 доповнити:

доповнити для спортивних шкіл:

- стор. 20 - групи початкової підготовки відповідають двом рівням початкової підготовки (ПП-1; ПП-2);
- стор. 45 - групи попередньої базової підготовки відповідають двом рівням спортивної підготовки (СП-1; СП-2);
- стор. 86 - групи спеціалізованої базової підготовки відповідають двом рівням спортивного вдосконалення (СВ-1; СВ-2);
- стор. 120 - групи вищих досягнень відповідають трьом рівням спортивної майстерності (СМ-1; СМ-2; СМ-3).

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Після пункту 2.1.4. доповнити підпунктом 2.1.5. (ст. 16):

«Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість груп у школі	Вік вихованців у групі	Годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки наприкінці навчального року
Групи початкової підготовки					
1-й	з 16	3	12	6	Контрольні нормативи навчальної програми
2-й	з 17	3	10	8	Контрольні нормативи навчальної програми
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	з 18	2	10	12	I юнацький розряд
2-й	з 19	2	10	14	I юнацький розряд
3-й	з 20	2	8	18	III розряд
Більше 3	з 21	2	8	20	II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки					
1-й	з 22		5	24	I розряд
2-й	з 23		5	26	50% I розряд – 50% КМС
Більше 2	з 24		5	28	КМС
Групи вищих досягнень					
Весь термін	24 і старші		4	32*	МС, МСМК

Стор. 129 доповнити новим розділом такого змісту:

7. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З АЛЬПІНІЗМУ

Метою даної інструкції є попередження травматизму при заняттях на скелях і штучних тренажерах (скеледромах). З урахуванням того, що альпінізм має складне матеріально-технічне забезпечення і наявність чинника ризику під час лазіння, безпека гарантується при дотриманні всіх нижче приведених пунктів, що стосуються обов'язків тренерів і вихованців спортивних шкіл та інших учасників навчально-тренувального процесу, а також правил експлуатації спорядження, інвентарю та обладнання.

Обов'язки тренера (інструктора)

1. На початку кожного тренувального заняття тренер зобов'язаний проводити консультації і бесіди з вихованцями з питань техніки безпеки.
2. Вести журнал з техніки безпеки, в якому кожен вихованець та інший учасник навчально-тренувального процесу повинен розписуватися, як свідомо того, що він ознайомлений зі всіма вимогами і правилами техніки безпеки.
3. Стежити за справністю обладнання для страхівки (карабінів, відтяжок, вірвовки) і за станом опорних кроків. У разі непридатності таке спорядження слід негайно замінити.
4. Стежити за дотриманням всіма вихованцями спортивних шкіл та іншими учасниками навчально-тренувального процесу правил техніки безпеки.
5. Стежити за правильністю зав'язування вузлів.
6. Тренер повинен стежити за технічним станом маршруту і забезпечити безпечну страхівку під час тренування.
7. Під час постановки (підготовки) нового маршруту досвідченими скелелазами, тренер (інструктор) зобов'язаний попередити всіх присутніх на тренуванні і проконтролювати зону підготовки маршруту, яка є небезпечною.
8. Перед виконанням підходу лазіння спортсменом тренер (інструктор) повинен перевірити допустимі варіанти (траєкторії) зриву, щоб не допустити удару у прилягаючі площини скеледрома.

Вимоги до вихованців спортивних шкіл та інших учасників навчально-тренувального процесу

1. До тренувань на скеледромі допускаються особи, які були ознайомлені зі всіма вимогами і правилами техніки безпеки.
2. Безпосередньо перед лазінням перевірити правильність застібки системи-поясу і зав'язаного до неї вузла.
3. Проконтролювати готовність партнера, який страхує.

4. При виконанні лазіння-розминки (без вірвовки і у разі відсутності мату для забезпечення страховки) не перевищувати висоту більше 2 метрів.
5. Щоб уникнути пошкодження зв'язок і суглобів настійно рекомендується уникати не природних положень тіла, при яких у разі зриву існує можливість травмування.
6. Повинні стежити щоб, той кого страхують, не був опущений на тих, що знаходяться внизу.
7. Повинні стежити щоб використовуване спорядження (відтяжки і ін.), не падало вниз.

Вихованням спортивних шкіл та іншим учасникам навчально-тренувального процесу категорично забороняється:

1. Лазити по скеледрому з верхньою або нижньою страховкою у відсутності тренера (інструктора).
2. Залазити за зовнішні щити (всередину конструкції скеледрому) без відома тренера (інструктора).
3. Знаходитися один під одним під час лазіння.
4. Під час лазіння навантажувати (хапатися) руками за кроки для страхування.
5. Лазити в брудному взутті або босоніж по скеледрому.
6. Протравлювати вірвовку через спусковий пристрій з великою швидкістю.

Скеледром – спортивна споруда, пов'язана з підвищеною небезпекою. Тому необхідно дотримувати наступні вимоги техніки безпеки:

1. Використовуване спорядження повинне відповідати вимогам UIAA.
 2. Лазити по стіні можна тільки з гімнастичною, верхньою або нижньою страховкою.
 3. Система для страховки повинна бути повністю застібнута.
 4. Під час лазіння з гімнастичною страховкою спортсменам забороняється підніматися вище за 3-и метри.
 5. Верхня і нижня страховка можуть здійснюватися тільки з використанням спеціальних пристроїв.
- 6. При лазінні з верхньою страховкою:**
- 6.1. Вірвовка для страховки повинна бути закріплена не менше чим на двох пунктах.
 - 6.2. Вірвовка для страховки повинна бути прикріплена до спортсмена або дозволеним вузлом, або карабіном, муфта якого повинна бути закрита.

6

- 6.3. Під час руху по стіні спортсмени не повинні відхилятися від лінії траси щоб уникнути маятника.

7. При лазінні з нижньою страховкою:

- 7.1. Прив'язуватися до страховочної вірвовки можна тільки вузлами «вісімка» або «подвійний булінь».
- 7.2. Проклацування в першу відтяжку на висоті не вище 3-3,5 метрів обов'язкові.
- 7.3. Відстань між відтяжками не повинна перевищувати два метри.
- 7.4. До проклацування в першу відтяжку повинна здійснюватися гімнастична страховка.

ДОДАТКИ

Додаток 1 викласти повністю у такій редакції: «ОБЛАДНАННЯ, ІНВЕНТАР ТА СПОРТИВНА ФОРМА»

Обладнання спеціалізованого спортивного стенду для альпінізму:

1. Стенди штучного рельєфу, змонтовані з модулів штучного рельєфу (1,5 м x 1,5 м або 1 м x 1 м).
 2. Пункти страховки, що комплектуються з гачків з вушками, відтяжки з двома карабінами - використовуються для страховки під час проведення тренувань і змагань.
 3. Кріплення для зачіпок (втулкові, гайкові).
 4. Зачіпки (внутрішні, зовнішні).
 5. Вірвовки для страхування спортсмена діаметром 10.2 – 10.5мм, сертифіковані Міжнародним Союзом Альпіністських Асоціацій (UIAA): на динаміку, використовуються для нижнього страхування (трудність); на статику - для верхнього страхування (швидкість).
 6. Гальмовий пристрій (gr-gri, UIAA).
 7. Драбини гімнастичні (вертикальні та похилі).
 8. Бруси, кільця, перекладина.
 9. Карабіни для скелелазіння (UIAA).
 10. Відтяжки з двома карабінами (один з муфтою) (UIAA).
- Інвентар для спортсмена:**
1. Система альпіністська для страховки (UIAA).
 2. Туфлі скельні.
 3. Футболка.
 4. Спеціальні штани для лазіння.
 5. Мішечок для магnezії.
 6. Вісімка з карабіном (UIAA).

7

ПЕРЕЛІК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИХОВАНЦІВ І ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ СПОРТИВНИХ ШКІЛ СПОРТИВНИМ ОДЯГОМ, ВЗУТТЯМ І СПОРТИВНИМ ІНВЕНТАРЕМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

№ з/п	Найменування	Одиниця виміру (шт., комплекти, пари і т.д.)	Розрахункова одиниця (на школу, на групу, на вихованця і т.д.)	Відділення									
				початкової підготовки		попередньої базової підготовки		спеціалізованої базової підготовки		вищих досягнень		на кожного тренера-викладача	
				К-ть	придатності	К-ть	придатності	К-ть	придатності	К-ть	придатності	К-ть	придатності
АЛЬПІНІЗМ													
1.	Черевки альпіністські одинарні	пар	на вихованця			1	24 міс.	1	1	1	1	1	1
2.	Черевки альпіністські подвійні пластиківі	пар	на вихованця			1	36 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.
3.	Черевки треківі	пар	на вихованця			1	24 міс.	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм вітрозахисний (GORE TEX)	шт.	на вихованця			1	36 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.
5.	Комбінезон (термобілізна)	шт., пара	на вихованця			1	24 міс.	1	1	1	1	1	1
6.	Система альпіністська для страхівки (UIAA)	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.
7.	Коски альпіністські (UIAA)	шт.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
8.	Амортизатор (UIAA)	шт.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
9.	Вісімка з карабіном (UIAA)	компл.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
10.	Куртка (полар, вінблок)	шт.	на вихованця	1			60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
11.	Рукавички вітрозахисні	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.	1	1
12.	Рукавички хутрові	кг	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.	1	1
13.	Окуляри альпіністські	шт.	на вихованця			1	24 міс.	1	1	1	1	1	1
14.	Стрічка для подовження (UIAA)	м	на вихованця	5	36 міс.	5	36 міс.	5	24 міс.	5	24 міс.	0	0
15.	Вірówka альпіністська на динаміку 11ммх50 м (UIAA)	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	1	0	0
16.	Каска альпіністська (UIAA)	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.

17.	Мішок спальний пуховий	шт.	на вихованця			1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
18.	Жумар (UIAA)	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	1	1	36 міс.
19.	Френди, 9 шт.	компл.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
20.	Гачки: скельні, льодові по 5 шт.	компл.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
21.	Молоток льодовий	шт.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
22.	Молоток скельний	шт.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
23.	Карабіни альпіністські (UIAA), 5 шт.	компл.	на вихованця	5	60 міс.	5	60 міс.	5	48 міс.	5	48 міс.	1	60 міс.

Примітка: найменування із міжнародним сертифікатом якості (UIAA) повинні використовуватись згідно з Міжнародними правилами для забезпечення техніки безпеки при проведенні тренувань та змагань