

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования  
«Центр специальной подготовки «ВETERАН СН»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АНО ДПО  
«ЦСП «ВETERАН СН»

*Кар*  
«10/09/2016»  
А.С. Караченков  
2016г.



НА ИМЕНИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗАПИСИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ –  
«ВЫСОТНАЯ ПОДГОТОВКА»

Характеристика базового курса:

Обучение: очное

Объем базового курса: **32 часа.**

Калуга - 2016

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – «Высотная подготовка» разработана с учетом стандартов обучения личного состава спецподразделений силовых ведомств РФ. При этом Программа адаптирована для прохождения лицами далекими от военной службы и не имеющими высокого уровня физической и психологической подготовки. Иными словами, Программа доступна для освоения любому человеку со средним уровнем физического развития и может быть использована в рамках начальной военной подготовки. Возрастная категория обучающихся – от 12 лет.

Срок обучения по Программе – 32 часа.

Для обучения организуется учебная группа численностью 8-12 человек, которая для отработки практических приемов делится на расчеты по 4–6 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут), а при практических занятиях на полигоне (оборудованная для занятий башня, лесной массив) – 1 астрономический час (60 минут), включая время на подведение итогов, оформление документации.

По окончании обучения выдается Свидетельство о прохождении Программы обучения.

## НАЛИЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ БАЗЫ

Теоретические и практические занятия проводятся в учебных аудиториях, компьютерных классах и спортивном комплексе, находящихся по адресу: 248018 г.Калуга, ул. Баррикад д.174 (договоры аренды недвижимого имущества №41/12/122/40/ЦФО/2016 от 01.02.2016г., № 12 от 01.03.2016г.).

Материально-техническую базу учебного центра также составляют: веревка основная (статическая), веревка основная (динамическая), петли страховочные (репшнуры), индивидуальные страховочные системы (ИСС), спусковые устройства (восьмерка, ригана, стоп), зажимы (жумар, кроль), каски альпинистские, карабины, ролики, протектора, перчатки.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, УСПЕШНО ОСВОИВШИХ ПРОГРАММУ

Лица, освоившие Программу

**должны знать:**

- прочностные и эксплуатационные характеристики снаряжения, правила его применения, порядок учета применения и выбраковки;
- узлы, применяемые при обращении с альпинистской веревкой, их свойства;
- правила организации страховки при работе на высоте;
- основы техники передвижения (спуска, подъема), позиционирования на веревке;
- основы организации веревочной переправы.

**должен уметь:**

- подготавливать к работе снаряжение;
- правильно применять альпинистское снаряжение;
- правильно завязывать и применять узлы, используемые при обращении с альпинистской веревкой;
- организовывать системы обеспечения безопасности (страховки).
- организовывать точки закрепления веревок;
- присоединять веревки к элементам конструкций зданий;
- осуществлять спуск по веревке на различных спусковых устройствах;
- использовать различные альпинистские способы подъема по веревке;
- организовывать веревочные переправы.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Занятия и кол-во часов			
		Лекция	Групповое занятие	Практика	Всего
1	Общеальпинистская подготовка	3	5	18	26
2	Тактико-специальная подготовка			6	6
Итого		3	5	24	32

## III. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

### УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ОБЩЕАЛЬПИНИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тематический план учебной дисциплины «Общеальпинистская подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Занятия и кол-во часов			
		Лекция	Групповое занятие	Практика	Всего
1	Снаряжение и экипировка	2			2
2	Узлы и соединения	1	5		6
3	Техника спусков			6	6
4	Техника подъема по закрепленной веревке			6	6
5	Организация переправы			6	6
Итого		3	5	18	26

Программа учебной дисциплины «Общеальпинистская подготовка»

#### **Тема 1. Снаряжение и экипировка**

Веревки и их технические характеристики. Понятие фактора рывка. Динамические и статические нагрузки и выбор веревок. Факторы, ослабляющие веревки. Репшнур и страховочные петли. Карабины и контроль их надежности. Индивидуальные страховочные системы. Спусковые (тормозные) устройства. Устройства для подъема по веревке (зажимы). Каски. Маркирование веревки.

#### **Тема 2. Узлы и соединения**

Сравнительная характеристика узлов по надежности. Два параметра надежности: 1. возможность развязывания; 2. ослабление веревки.

Узлы для связывания веревок. Отработка завязывания узлов: встречный, грейпвайн, прямой, брамшкотовый. Узлы для обвязывания. Отработка завязывания узлов: проводник, восьмерка, девятка, промежуточный проводник («бабочка», австрийский), завязывание проводника и восьмерки одним концом. Булинь, двойной булинь, двойной штык. Специальные узлы. Отработка завязывания узлов: схватывающих – Прусика, Маршара, Бахмана, карабинный узел. Блэккнот, стремя, узел УИАА, узел Гарда, контрольный узел.

#### **Тема 3. Техника спусков**

Закрепление веревки, блокировка точек закрепления, навеска веревок, применение оттяжек. Приёмы выхода на вертикаль. Отработка спуска в ИСС (индивидуальной страховочной системе) на всех видах спусковых устройств. Варианты снятия веревок.

#### **Тема 4. Техника подъема по закрепленной веревке**

Закрепление веревки, блокировка точек закрепления, навеска веревок, применение

оттяжек, организация самостраховки. Отработка подъема на различных подъемных устройствах (зажимах): жумаре, кроле, схватывающих узлах. Отработка различных способов подъема: «грудь-нога», «грудь-лесенка», «нога-нога». Переход с подъема на спуск.

### **Тема 5. Организация веревочной переправы**

Способы организации веревочной переправы. Основы построения полиспастов. Транспортировка людей и снаряжения. Снятие переправы.

#### УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Тематический план учебной дисциплины «Тактико-специальная подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Занятия и кол-во часов			
		Лекция	Групповое занятие	Практика	Всего
1	Специальные тактические упражнения			6	6
Итого				6	6

Программа учебной дисциплины «Общеальпинистская подготовка»

### **Тема 1. Специальные тактические упражнения**

Позиционирование на веревке. Перевороты. Отработка элементов штурма: вход в окно; работа в двойке, тройке. Работа с оружием (макеты).

## Список литературы

1. Промальп Мартынов А. (4-е издание)
2. Спасательные работы в горах Кропф Ф.
3. Недков П. Азбука одноверевочной техники, пер Г.М. Сигалова 1991. Комп. версия:Спелеоклуб "Барьер", 1992 ([www.clubdoro-ga.euro.ru](http://www.clubdoro-ga.euro.ru)).
4. ОСТ 62-114-81. Карабины альпинистские.
5. ОСТ 62-21-77. Обвязки альпинистские страховочные.
6. Петров С.В., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС.
7. Промышленный альпинизм. - М: ФиС, 1990.
8. ТУ 62-3931-76. Веревки альпинистские.
9. ТУ 62-4239-78. Зажимы альпинистские.
10. ТУ 62-7791 -82. Устройство для спуска по веревке.
11. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. –М.:Физкультура и спорт, 1989.
12. Школа альпинизма. Спортивное мастерство. - М.: 2001 (в подготовке.)

АНО ДПО «ЦСП «ВЕТЕРАН СН»