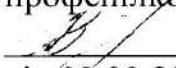


ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КУРАХІВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ

**Погоджено:**

з головою первинної  
профспілкової організації  
 Л.В. Рудакова  
від 02.02.2020р.

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказом директора  
Курахівського  
професійного ліцею  
О. І. Чорна  
від 02.02.2020р. №19-од



**ПОЛОЖЕННЯ  
ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ ГУРТКА СКЕЛЕЛАЗІННЯ  
В КУРАХІВСЬКОМУ ПРОФЕСІЙНОМУ ЛІЦЕЇ**

## ЗМІСТ

1. Загальні положення .....
2. Загальні вимоги до утримання скеледромів.....
3. Рекомендований часовий регламент огляду скеледромів.....
4. Документація керівника гуртка скелелазіння.....
5. Організація роботи гуртка.....
6. Основні завдання гуртка та компетентності.....
7. Основні завдання навчальної програми.....
8. Програмове забезпечення гурткової роботи зі скелелазіння.....
9. Підведення підсумків роботи гуртка.....
- 10.Прогнозований результат.....

## Загальні положення

**Скелелазіння** – олімпійський вид спорту, діяльність якого здійснюється і регламентується на території Донецької області Федерацією альпінізму і скелелазіння України (ФАіС України, обласною федерацією альпінізму і скелелазіння «Донбас» (ОФАіС «Донбас»), Донецьким обласним центром туризму та краєзнавства учнівської молоді та Курахівським професійним ліцеєм.

Гурток скелелазіння в Курахівському професійному ліцеї є самостійною додатковою організаційною формою освітнього процесу. Його мета — задовольняти потребу й цікавість дітей до олімпійського виду спорту - скелелазіння.

Гурток буде свою роботу відповідно до цього Положення та навчальної програми Донецького обласного центру туризму та краєзнавства учнівської молоді з позашкільної освіти туристсько-спортивного напрямку «СКЕЛЕЛАЗІННЯ» (основний рівень навчання) яка розрахована на 2 роки навчання.

Кожен рік Курахівський професійний ліцей укладає договір про співробітництво з Донецьким обласним центром туризму та краєзнавства учнівської молоді на предмет:

- Об'єднання діяльності, пов'язаною з реалізацією державною освітньою та позашкільної програми націленою на орієнтацію учнів та вихованців закладів освіти та позашкільної освіти у виборі дозвілля, профорієнтації, розвитку культури, фізичної культур, та спорту і інші види діяльності
- Навчання вихованців, формування у них вміння й навичок з різних напрямків навчально – виховної роботи диференційовано з урахуванням індивідуальних можливостей , інтересів, нахилів.
- Виконання навчальних програм з метою досягнення результатів.

У процесі занять відбувається вдосконалення спеціальних фізичних якостей: швидкості, сили, гнучкості, координації, витривалості. Але це складний вид спорту, і він передбачає не просто заплановані випробування волі і витривалості. Скелелаз стикається з цілою системою мінливих ситуацій, і переможцем виходить той, хто зможе труднощам і небезпекам скель і гір протиставити не тільки фізичну силу, але і свій інтелект. Скелелазіння розвиває почуття ліктя, взаємовиручки і згуртовує групу в єдине ціле. Після кожної спільної перемоги, випробуваного динамізму боротьби на трасі, учні готові прагнути до нових перемог.

Заняття скелелазінням спрямоване на вдосконалення розумового і фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, сприяє розвитку пам'яті та інтелекту,

таких рис характеру, як цілеспрямованість і наполегливість, мужність і завзятість, самостійність і ініціатива, рішучість і сміливість, витримка і самовладання.

**Скелелазіння**, як олімпійський вид спорту, містить у собі чотири основні дисципліни:

- боулдерінг – серія коротких надскладних трас;
- лазіння на швидкість;
- лазіння на складність;
- багатоборство (олімпійський вид).

**Скеледром** – штучне спорудження для скелелазіння.

**Скелелазний стенд (СС)** – інженерне спорудження, що складається зі спеціально виготовлених конструкцій, призначених для різних видів лазіння, має відповідні конструкційні характеристики. Дане спорудження не призначене спеціально для якої-небудь виділеної вікової групи користувачів. Скелелазний стенд може складатися з декількох частин, кожна з яких відповідає вимогам різних видів лазіння. Рельєфи поверхні більшості скелелазних стендів унікальні і не повторюються. Виключення становлять типові конструкції.

**Скелелазні стенди (скеледроми) підрозділяються на кілька основних типів:**

- скеледроми для лазіння і проведення змагань на швидкість;
- скеледроми для лазіння і проведення змагань на швидкість по еталонних трасах, на яких реєструються світові рекорди;
- скеледроми для лазіння і проведення змагань на труднощі;
- скеледроми для лазіння і проведення змагань по боулдерінгу;
- скеледроми для тренувань і спортивно-оздоровчого лазіння;
- універсальні скелелазні стенди (центри), що поєднують у собі елементи рельєфу для різних видів лазіння;
- траверси;
- скеледроми, установлені на дитячих майданчиках.

**Верхня страховка** – це страховка, при якій страхова мотузка закріплена за дві верхні крапки страховки або верхню станцію страховки.

**Нижня страховка** – це страховка, при якій скелелаз послідовно прокладає страхову мотузку в індивідуальні крапки страховки, розташовані на трасі.

**Гімнастична страховка** – це страховка, яку організує суддя, тренер або напарник спортсмена, підтримуючи його тіло руками в момент падіння. Застосовується тільки в боулдерінгі і лазінні на висоту не більш 3-х метрів

**Траса** – частина поверхні СС, позначена для лазіння по певному маршруту.

**Зона безпеки** – область можливого силового удару скелелазу у випадку його зриву або спуску. У зоні безпеки не повинні перебувати сторонні предмети, сторонні люди крім скелелазу, що його страхує.

**Універсальні скелелазні стенди (центри)** – поєднують у собі елементи рельєфу для різних видів лазіння, можуть містити в собі як елементи для лазіння на швидкість, труднощі, так і боулдерінгу. Основною характеристикою таких стендів є можливість проведення на них як змагань і тренувального процесу, так і спортивно-оздоровчого лазіння. Площа поверхні таких стендів становить від 450 кв.м. Частина поверхні стендів може імітувати натуральний скелелазний рельєф і його елементи (тріщини, сталактити, «каміни» та ін.).

**Траверси** – невисокі вертикальні конструкції, що дозволяють спортсменові пересуватися горизонтально на відносно невеликій поверхні від підлоги. На траверсі страхові крапки не використовуються. Безпека забезпечується гімнастичною страховкою і амортизаційним покриттям у зоні безпеки. На рівні 1 метра від підлоги на траверсі обов'язкова наявність гарно помітної сигнальної смуги, що забороняє підйом ніг вище її.

**Термінологія способів і методів страховки, використовуваних при підйомі на скеледромах:**

**Страхова крапка (крапка страховки)** – місце на скеледромі, призначене для кріплення страхового встаткування;

**Індивідуальна страхова крапка (крапка нижньої страховки)** – проміжна крапка страховки, що використовується для страховки скелелазу;

**Індивідуальна страхова система з верхнім кріпленням (крапка верхньої страховки)** – страхова система, закріплена у верхній частині скеледрому і призначена для кріплення однієї страхової мотузки скелелазу;

**Колективна страхова система з верхнім кріпленням** – страхова система, закріплена у верхній частині скеледрому і призначена для кріплення страхових мотузок декількох скелелазів одночасно;

**Індивідуальна наземна страхова крапка** – якірна крапка, закріплена на землі в підвалині скеледрому і призначена або для кріплення того, хто страхує, або того, хто контролює страхову мотузку провідного скелелазу, або для використання як наземного якоря для самострахової системи, або кріплення страхової системи;

**Колективна наземна страхова станція** – страхова система, закріплена на землі в підвалині скеледрому і призначена для кріплення, що страхують, контролюють страхові мотузки провідних скелелазів, або в якості наземного якоря для кріплення самострахових систем;

**Станція** – місце на скеледромі, оснащене однієї страховою крапкою або двома зв'язаними страховими крапками, в якому скелелаз може

зупинитися, закріпити себе і, можливо, своїх товаришів по групі, які можуть приєднатися до нього перед продовженням підйому із цієї станції;

**Інтервал** – частина колективної страхової системи з верхнім кріпленням між двома послідовними кріпленнями або опорами;

**Секція для лазіння («доріжка»)** – частина поверхні скеледрому, що визначається двома вертикальними площинами, на якій забезпечується комфортне лазіння одного скелелеза;

**Номінальне навантаження** – максимальне навантаження, яке може виникнути при нормальному використанні скеледрому.

## **Загальні вимоги до утримання скеледромів**

Усі скеледроми повинні мати маркування в добре видному місці. Це маркування повинне містити в собі:

- назву або торговельну марку виробника;
- назву імпортера або постачальника;
- ім'я відповідального за установку;
- призначення даного спорудження;
- дату останньої перевірки і строк її дії;
- максимальне число людей, яке може одночасно перебувати на скеледромі;
- якщо для відповідного скеледрому не розрахована можливість розміщення страхових крапок (індивідуальних, колективних або станцій), то це повинне бути прямо зазначене в маркуванні на ньому;
- максимальне число «доріжок», які можна використовувати одночасно.

## **Рекомендований часовий регламент огляду скеледромів**

Огляд проводиться не рідше двох раз у рік комісією, до складу якої входять фахівці обласної федерації альпінізму і скелелазіння «Донбас», керівник установи, на балансі якої перебуває скеледром, інженер по охороні праці, організатор занять на скеледромі та інші посадові особи. Комісія з результатів огляду, випробувань, розрахунків і тестування складає акт, у якому фіксує можливість експлуатації скеледрому або забороняє його експлуатацію до усунення причин, які перелічуються в акті.

Перед початком кожного заняття організатор занять на скеледромі перевіряє стан скеледрому і страхового спорядження. У випадку виявлення дефектів, заняття не проводяться до їхнього усунення.

## Документація керівника гуртка

- Положення про організацію роботи гуртка скелелазіння в Курахівському професійному ліцеї
- Договір про співробітництво з Донецьким обласним центром туризму та краєзнавства учнівської молоді
- Навчальна програма гуртка з позашкільної освіти туристсько-спортивного напрямку «СКЕЛЕЛАЗІННЯ»
- Розклад роботи гуртка
- Список гуртківців
- Журнал обліку гурткової роботи
- Журнал БЖД
- Інструкції з охорони праці та БЖД.
- Інструкція з експлуатації скеледрому
- Технічний паспорт скеледрому
- Методичні рекомендації про порядок експлуатації і організації занять на скеледромах
- Організаційно – методичні рекомендації

## Організація роботи гуртка

- Кадрове забезпечення (керівником гуртка може бути педагог, що має вищу педагогічну освіту).
- Керує роботою гуртка педагогічний працівник Курахівського професійного ліцею Геревенко Андрій Михайлович який працює за сумісництвом за рахунок Донецького обласного центру туризму та краєзнавства учнівської молоді
- Навчальна програма гуртка «Скелелазіння» розрахована на вихованців від 9 до 17 років
- Кількісний склад гуртка – 15-20 учнів.
- Місячна сітка навчальних годин на 1-2 роках – 24 (6 годин на тиждень), річна – 216 годин
- Заняття проводяться двічі або тричі на тиждень тривалістю 2-3 години у виді лекцій та практичних занять, спортивних тренувань і змагань.
- Вихованці повинні пройти медичний огляд. Повторне медичне обстеження проводиться не рідше одного разу на півроку.
- Робота гуртків припиняється під час літнього оздоровчого періоду.

## **Основні завдання гуртка та компетентності**

1. *Пізнавальна компетентність*: засвоєння та оволодіння гуртківцями знаннями, вміннями та навичками зі скелелазіння; уміння аналізувати та опрацьовувати отриману інформацію під час подолання дистанцій, а також під час навчально-тренувальних зборів і змагань.

2. *Практична компетентність*: набуття гуртківцями практики подолання різних видів дистанцій зі скелелазіння; виконання нормативів на присвоєння спортивного розряду; вивчення методики роботи організаторів чи інструкторів дитячо-юнацького туризму, участь у організації змагань, у роботі суддівської колегії в якості начальників дистанцій, суддів зі скелелазіння; підготовка до участі гуртківців в змаганнях різного рівня; уміння долати природні перешкоди, дотримуватися правил та норм безпеки під час тренувань та змагань зі скелелазіння, екскурсій; всебічний фізичний розвиток вихованців.

3. *Творча компетентність*: участь у змаганнях зі скелелазіння на дистанціях різного рівня, участь у екскурсіях, експедиціях, акціях, допрофесійна та професійна самовизначеність.

4. *Соціальна компетентність*: наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати власної діяльності, здатність до співробітництва, соціальна активність, виховання культури спілкування, виховання свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, розвиток екологічної свідомості, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, повага до людей, формування та розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери, вміння працювати в колективі.

## Основні завдання навчальної програми

- всебічний фізичний розвиток;
- зміцнення здоров'я;
- прищеплення основних гігієнічних навичок;
- виховання морально-вольових якостей;
- підготовка спортсменів-розрядників і фізкультурного активу, суддів - підготувальників трас і суддів зі скелелазіння;
- розвиток екологічної свідомості.

Основними прогнозованими результатами є виконання гуртківцями кваліфікаційних вимог зі скелелазіння, що дають підстави для отримання юнацького спортивного розряду і вище (залежно від віку, фізичної та технічної підготовленості і здібностей вихованців).

Для поточного контролю виконання програми передбачається прийом спеціально розроблених нормативів з фізичної підготовки, а для підсумкового контролю - виконання розрядних вимог і класифікаційних норм у відповідність з вимогами, встановленими ЄСКУ.

Методика роботи за даною програмою передбачає здійснення зв'язку між теоретичними заняттями і практичним освоєнням отриманих знань, які відображають специфіку програми, здійснюються на тренажері або безпосередньо на скельному рельєфі.

У зв'язку з цим найпильніша увага приділяється обліку вікових особливостей гуртківців, ступеню їх фізичної та технічної підготовки. Невелика кількість дітей, особливо на 2-му році навчання, потребує індивідуальний підхід до кожного вихованця, постійний контакт і контроль педагога.

Іншим найважливішим аспектом методики навчання скелелазіння є поступовість. Оскільки скелелазіння є технічно складним видом спорту і вимагає надійної фізичної (в тому числі спеціальної фізичної) підготовки, то спочатку необхідно сформувати базовий рівень і тільки потім переходити на рівень спортивного вдосконалення.

Тому на першому році навчання основна увага приділяється виявленню потенціалу розвитку кожного вихованця, прищепленні йому навичок, необхідних не тільки для оволодіння майстерністю скелелазіння, а й для раціональної організації власної діяльності.

При навчанні в перший рік для закріплення і розвитку інтересу гуртківців до занять широко використовуються різні засоби наочності (фільми про змагання, діапозитиви, фотографії і т. ін.). На заняттях розповідається про історію цього виду спорту і традиціях клубу юних скелелазів, позитивну виховну роль виконує приклад старших вихованців, їх участь (поряд з тренером) у заняттях.

У психологічному відношенні увага приділяється виробленню вольових якостей, упевненості в собі, здатності до прийняття швидких і точних рішень, вмінню не губитися в складній ситуації і адекватно реагувати на неї. Важливим прийомом, що дозволяє закріпити отримані знання та вміння, є ведення кожним вихованцем щоденника самоконтролю.

Отримавши необхідні знання про свій організм, техніки та технології скелелазіння, вихованці реалізують отримані знання і перевіряють ступінь власного оволодіння необхідними навичками шляхом виконання контрольних і розрядних нормативів і придбання змагального досвіду.

Зважаючи на те, що скелелазіння, туризм і краєзнавство доповнюють і збагачують одне одного, до програми включені питання з туризму та краєзнавства.

В результаті навчання на першому етапі закладається необхідна фізична, психологічна, теоретична та практична база, яка дає можливість перейти на рівень спортивного вдосконалення.

На цьому етапі, 2-ий рік навчання, поряд з подальшим зміцненням і розвитком фізичних і вольових якостей гуртківців, центральне місце займає метод комплексної підготовки, що включає великий обсяг освоєння скелелазіння і освоєння суміжних спеціалізацій (суддівська практика, практика начальника дистанцій). Велика увага приділяється змагальній практиці, як найбільш ефективному засобу перевірити і відточити отримані знання та навички, а також виконати не тільки контрольні, а й дорослі розрядні нормативи зі скелелазіння.

На заняттях другого року навчання також дотримується принцип поступовості. Це проявляється, як у дозуванні фізичних і спеціальних скелелазних навантажень, так і в розвитку інших якостей учнів.

Так, на другому році навчання перед вихованцями ставиться завдання вміти скласти конспект занять і провести разом з тренером розминку в групі. Вони привчаються не просто спостерігати за тим, як виконують вправи інші учні, але знаходити помилки в техніці виконання тих чи інших прийомів, не допускати цих помилок самим і допомагати усувати їх своїм товаришам. Члени групи спортивного вдосконалення широко залучаються в якості помічників при проведенні розминки, при розучуванні нових прийомів зі спортсменами молодшого віку.

Здобуття суддівських навичок починається з першого року навчання. Заняття проводяться у формі бесіди, самостійного вивчення літератури, практичних занять. Вихованці опановують прийнятою в даному виді спорту термінологією. Вивчають правила змагань і перевіряють свої знання на практиці, у мірі залучення гуртківців до безпосереднього виконання окремих суддівських обов'язків в своїй і в інших групах.

У психологічному відношенні увага приділяється виробленню вольових якостей, упевненості в собі, здатності до прийняття швидких і точних рішень, вмінню не губитися в складній ситуації і адекватно реагувати на неї. Важливим прийомом, що дозволяє закріпити отримані знання та вміння, є ведення кожним вихованцем щоденника самоконтролю.

Отримавши необхідні знання про свій організм, техніки та технології скелелазіння, вихованці реалізують отримані знання і перевіряють ступінь власного оволодіння необхідними навичками шляхом виконання контрольних і розрядних нормативів і придбання змагального досвіду.

Зважаючи на те, що скелелазіння, туризм і краєзнавство доповнюють і збагачують одне одного, до програми включені питання з туризму та краєзнавства.

В результаті навчання на першому етапі закладається необхідна фізична, психологічна, теоретична та практична база, яка дає можливість перейти на рівень спортивного вдосконалення.

На цьому етапі, 2-ий рік навчання, поряд з подальшим зміцненням і розвитком фізичних і вольових якостей гуртківців, центральне місце займає метод комплексної підготовки, що включає великий обсяг освоєння скелелазіння і освоєння суміжних спеціалізацій (суддівська практика, практика начальника дистанцій). Велика увага приділяється змагальній практиці, як найбільш ефективному засобу перевірити і відточити отримані знання та навички, а також виконати не тільки контрольні, а й дорослі розрядні нормативи зі скелелазіння.

На заняттях другого року навчання також дотримується принцип поступовості. Це проявляється, як у дозуванні фізичних і спеціальних скелелазних навантажень, так і в розвитку інших якостей учнів.

Так, на другому році навчання перед вихованцями ставиться завдання вміти скласти конспект занять і провести разом з тренером розминку в групі. Вони привчаються не просто спостерігати за тим, як виконують вправи інші учні, але знаходити помилки в техніці виконання тих чи інших прийомів, не допускати цих помилок самим і допомагати усувати їх своїм товаришам. Члени групи спортивного вдосконалення широко залучаються в якості помічників при проведенні розминки, при розучуванні нових прийомів зі спортсменами молодшого віку.

Здобуття суддівських навичок починається з першого року навчання. Заняття проводяться у формі бесіди, самостійного вивчення літератури, практичних занять. Вихованці опановують прийнятою в даному виді спорту термінологією. Вивчають правила змагань і перевіряють свої знання на практиці, у мірі залучення гуртківців до безпосереднього виконання окремих суддівських обов'язків в своїй і в інших групах.

В результаті повного курсу навчання вихованці виявляються здатними отримати відповідний кваліфікаційний сертифікат, що підтверджує їх вихід на такий рівень підготовки, який дозволить в подальшому успішно займатися даним видом спорту.

Для успішної реалізації програми необхідне виконання певних матеріально-технічних умов. По-перше, практичні заняття повинні проводитися на спеціально обладнаних скельних тренажерах (різного профілю зі знімними зачіпками і рельєфом), або на реальному скельному рельєфі з використанням спеціального спорядження. По-друге, навчальна група повинна бути забезпечена спеціальним особистим і командним спорядженням.

Обов'язковою умовою повноцінної підготовки учнів за програмою є можливість участі у змаганнях різного рангу: від матчевих зустрічей до міжнародних змагань.

## **Програмове забезпечення гурткової роботи**

Авторська програма, складена Колісником Геннадієм Валерійовичем, виконуючий обов'язки директора, керівник гуртка Донецького обласного центру туризму та краєзнавства учнівської молоді, затверджена наказом департаменту освіти і науки Донецької обласної державної адміністрації та погоджена протоколом засідання науково-методичної ради Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Навчальна програма з позашкільної освіти туристсько-спортивного напрямку «СКЕЛЕЛАЗІННЯ» (основний рівень навчання) розраховано на 2 роки навчання. Протокол № 3 від 26 серпня 2016 року.

Авторська програма зі скелелазіння розроблена обласною федерацією альпінізму і скелелазіння «Донбас» (ОФАіС «Донбас») для студентських груп спортивного удосконалення та шкіл вищої спортивної майстерності і є основним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи. Програма складена згідно з вимогами Типового положення про ДЮСШ та СДЮШОР, затвердженого наказом Міністерства України у справах молоді і спорту № 1681 від 2.09.92 р., з доповненнями і змінами наказом Держкомспорту України № 2311 від 18.08.95р., № 3317 від 26.12.95 р.; № 121 від 25.11.96 р., № 65 від 12.01.98 р. Під час розробки програми був урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів, а також результати досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту.

## **Підведення підсумків роботи гуртка**

Керівник гуртка подає письмовий звіт про роботу гуртка за навчальний рік Донецькому обласному центру туризму та краєзнавства учнівської молоді.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

(1-й рік навчання, основний рівень)

### Вихованці повинні знати:

- розрядні нормативи зі скелелазіння;
- основні правила організації безпеки;
- основні принципи тактики виступу на змаганнях;
- основні положення Правил змагань;
- принципи підготовки особистого та командного спорядження;
- основи гігієни занять фізичною підготовкою;
- найпростіші прийоми щодо виявлення та виправлення помилок при виконанні технічних елементів.

### Вихованці повинні вміти:

- виконувати загальнорозвивальні вправи для різних груп м'язів;
- виконувати контрольні нормативи із загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки;
- провести тренування із загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки;
- в'язати основні альпіністські вузли;
- страхувати товариша та організовувати самостраховку;
- установлювати намети, готувати місце для вогнища, розпалювати багаття, складати рюкзак;
- надавати першу долікарську допомогу;
- бути учасниками змагань;
- долати маршрути на скелях та на тренажерах до 4-ої категорії складності;
- виконувати краєзнавчі спостереження.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

(2-й рік навчання, основний рівень)

### Вихованці повинні знати:

- розрядні нормативи зі скелелазіння (принципи визначення виконання розрядів);
- основні розділи Правил змагань;
- принципи визначення результатів;
- основи тактики дій учасників на дистанції;
- основні вимоги до фізичного стану спортсмена;
- методика самоконтролю функціонального стану організму;
- особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- засоби надання долікарської допомоги при кровотечах, закритих та відкритих переломах.

### Вихованці повинні вміти:

- складати тактичний план виступу на дистанції;
- виконувати вправи загальної фізичної підготовки: біг, спеціальні бігові вправи;
- виконувати нормативи з фізичної культури прийняті для даної вікової групи;
- організовувати страховку та само страховку при русі у зв'язках;
- складати тактичний план руху в "домбайських" зв'язках;
- долати маршрути на скелях та на тренажерах 5-ої категорії складності;
- надавати долікарську допомогу при пораненнях, травмуваннях;
- брати участь у змаганнях зі скелелазіння й альпіністської техніки;
- проводити самостійні тренування із загально-фізичної підготовки.