

П Р О Г Р А М М А
ОБУЧЕНИЯ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО АЛЬПИНИЗМУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | |
|-------------|--|------------------|-------------|-----------|
| | | Теория | Техника | Методика |
| 1. | Теоретическая подготовка инструкторов | 21 | 8,5 | 0 |
| 1.1. | Нормативные документы ФАР | 3 | 0 | 0 |
| 1.1.1. | Руководящие документы ФАР. Правила проведения альпмероприятий. Положение об инструкторах альпинизма | 1 | 0 | 0 |
| 1.1.2. | Учебные Программы подготовки альпинистов этапа НП | 1 | 0 | 0 |
| 1.1.3. | Юридические аспекты в работе инструктора | 1 | 0 | 0 |
| 1.2. | Педагогика, методика, технология и психология обучения | 7 | 0 | 0 |
| 1.2.1. | Общие вопросы педагогики | 1 | 0 | 0 |
| 1.2.2. | Методика и технология обучения в альпинизме. Критерии оценки действий участников. Основные компетенции инструктора-методиста начальной подготовки | 1 | 0 | 0 |
| 1.2.3. | Методика проведения и План учебного практического урока. Повышение эффективности методического урока | 1 | 0 | 0 |
| 1.2.4. | Методика проведение разборов учебно-тренировочных занятий и восхождений | 0,5 | 0 | 0 |
| 1.2.5. | Лидерские качества инструктора альпинизма, его роль, цели и задачи в обучении альпинистов. Ошибки и психологические аспекты в работе инструктора. | 1 | 0 | 0 |
| 1.2.6. | Психология инструктора и участников в условиях НС. Человеческий фактор как причина НС. Порядок действий инструктора и группы при НС | 1 | 0 | 0 |
| 1.2.7. | Проведение презентации на заданную тему | 1,5 | 0 | 0 |
| 1.3. | Безопасность и оказание помощи в горах | 5 | 7 | 0 |
| 1.3.1. | Организация спасательной службы в горах. Работа поисково-спасательной службы (МЧС). Взаимодействие АМ с МЧС | 1 | 0 | 0 |
| 1.3.2. | Первая помощь при НС в горах. Аптечка инструктора. Оказание первой помощи. Повязки, иммобилизация, СЛР | 2 | 4 | 0 |
| 1.3.3. | Профилактика травм и заболеваний альпинистов | 1 | 0 | 0 |
| 1.3.4. | Лавинная подготовка инструктора. Оценка лавинной опасности и выбор безопасного пути движения | 1 | 3 | 0 |
| 1.4. | Сопутствующие темы | 1 | 1,5 | 0 |
| 1.4.1. | Элементы топографии и ориентирование в горах. GPS навигация | 0,5 | 1 | 0 |
| 1.4.2. | Организация и ведение радиосвязи в горах. Используемые радиостанции | 0,5 | 0,5 | 0 |
| 1.4.3. | Содержимое рюкзака инструктора | 0,5 | 0 | 0 |
| 1.5. | Страховочное снаряжение и нагрузки в страховочной цепи | 5 | 0 | 0 |
| 1.5.1. | Стандартизация, сертификация, испытания, хранение и выбраковка страховочного снаряжения | 1 | 0 | 0 |
| 1.5.2. | Механика страховки. Фактор рывка. Нагрузка на верхнюю точку. Силовые нагрузки и воздействия на страхующего | 2 | 0 | 0 |
| 1.5.3. | Теоретические основы организации страховочных станций | 1 | 0 | 0 |
| 1.5.4. | Механика полиспастов. Фактор тяги | 1 | 0 | 0 |
| 2. | Техническая и методическая подготовка инструкторов. Практические занятия и методические уроки | 1 | 71,5 | 64 |
| 2.1. | Модуль ТМ-1. Страховка, самостраховка и работа с веревкой | 0 | 11,5 | 13 |
| 2.1.1. | Проверка и выбраковка страховочного снаряжения, ревизия и подготовка личного снаряжения курсантов к занятиям. | 0 | 0 | 1 |
| 2.1.2. | Нижняя и полная ИСС. Одевание, подгонка, блокировка и опробывание ИСС | 0 | 0 | 1 |
| 2.1.3. | Импровизированная ИСС. Развеска снаряжения. Присоединение основной веревки и самостраховки к ИСС | 0 | 0,5 | 0,5 |
| 2.1.4. | Основные Узлы, применяемые в альпинизме. Бухтовка и переноска веревки | 0 | 0,5 | 0,5 |
| 2.1.5. | Виды и особенности организации страховочных станций (на стенде) | 0 | 1 | 1 |
| 2.1.6. | Силы и нагрузки в страховочной цепи. Страховочный стенд | 0 | 1 | 0 |
| 2.1.7. | Простейшие способы страховки: через поясницу, за выступ, через петлю-карабин+UIAA | 0 | 1,5 | 2 |
| 2.1.8. | Страховка через страховочное устройство АТС. Верхняя и нижняя страховка | 0 | 1 | 1 |
| 2.1.9. | Передвижение по вертикальным, горизонтальным и наклонным перилам: на двух схватывающих узлах, на АТС + схватывающий узел, на жумарах и скользящем карабине | 0 | 2 | 2 |
| 2.1.10. | Спуск по веревке на узле UIAA с прусиком и на АТС с прусиком. Спортивный спуск | 0 | 2 | 2 |
| 2.1.11. | Организация и использование перил на простом рельефе | 0 | 1 | 1 |

| | | | | |
|-------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 2.1.12. | Укорачивание веревки для передвижения по различному рельефу | 0 | 1 | 1 |
| 2.2. | Модуль ТМ-2. Скальный рельеф | 0 | 20 | 12 |
| 2.2.1. | Скальное страховочное снаряжение, его характеристики, правила и рекомендации по применению. Установка точек страховки и организация страховочных станций на скальном рельефе | 0 | 2 | 2 |
| 2.2.2. | Основы скалолазания в горах. Гимнастическая страховка. Организация верхней страховки. Лазание с верхней страховкой | 0 | 4 | 2 |
| 2.2.3. | Нижняя страховка. Лазание с нижней страховкой на подготовленных маршрутах. Образцовый урок | 0 | 4 | 2 |
| 2.2.4. | Одновременное и попеременное движение связки, подъемы и спуски по простому скальному рельефу 1-3 к.т. | 0 | 4 | 2 |
| 2.2.5. | Взаимодействие связок на простом скальном маршруте. Различные схемы взаимодействия | 0 | 4 | 2 |
| 2.2.6. | Спуск группы с продергиванием веревки | 0 | 2 | 2 |
| 2.3. | Модуль ТМ-3. Спасательные работы в горах | 0 | 10 | 6 |
| 2.3.1. | Транспортировка пострадавшего подручными средствами силами одного и двух человек | 0 | 2 | 1 |
| 2.3.2. | Транспортировка пострадавшего группой. Вязка носилок, передвижение с пострадавшим | 0 | 2 | 2 |
| 2.3.3. | Спуск на веревке легко пострадавшего без сопровождения и без наращивания | 0 | 1 | 1 |
| 2.3.4. | Подъемы с помощью полиспастных систем: «3 : 1» с БОХ (автоблок и прусик) (работа в группе) | 0 | 2 | 2 |
| 2.3.5. | Организация спасательных работ силами учебного отделения | 0 | 2 | 0 |
| 2.3.6. | Снятие пострадавшего с перил на спуске | 0 | 1 | 0 |
| 2.4. | Модуль ТМ-4. Движение группы на подходах | 0 | 5 | 7 |
| 2.4.1. | Передвижение по тропам, травянистым склонам, моренам и осыпям | 0 | 1 | 3 |
| 2.4.2. | Радиосвязь в горах | 0 | 0 | 1 |
| 2.4.3. | Ориентирование, планирование и управление движением группы на подходах | 0 | 0 | 2 |
| 2.4.4. | Организация бивуаков, укрытий, вынужденных ночевок на различном горном рельефе | 0 | 0 | 1 |
| 2.4.5. | Переправы через горные реки. Организации навесной переправы | 0 | 4 | 0 |
| 2.5. | Модуль ТМ-5. Ледовый рельеф | 0 | 15 | 9 |
| 2.5.1. | Передвижение по льду без кошек. Рубка ступеней | 0 | 2 | 1 |
| 2.5.2. | Надевание и подгонка кошек. Разминка и контроль крепления кошек | 0 | 1 | 1 |
| 2.5.3. | Передвижение по ледовому рельефу крутизной 15-30 градусов в кошках с использованием ледоруба | 0 | 3 | 1 |
| 2.5.4. | Передвижение по ледовому рельефу крутизной 30-50 градусов в кошках с использованием ледоруба | 0 | 1 | 1 |
| 2.5.5. | Организация точек и станций страховки на льду: ледобур, проушина | 0 | 2 | 1 |
| 2.5.6. | Движение связки с одновременной страховкой по открытому/закрытому леднику | 0 | 2 | 2 |
| 2.5.7. | Движение связки с попеременной страховкой по ледовому рельефу | 0 | 2 | 1 |
| 2.5.8. | Спуск группы по ледовому рельефу с продергиванием | 0 | 2 | 1 |
| 2.5.9. | Вытаскивание из трещины в группе полиспастом 2:1 | 0 | 2 | 1 |
| 2.6. | Модуль ТМ-6. Снежный рельеф | 0 | 10 | 7 |
| 2.6.1. | Передвижение по снежному рельефу. Подъем елочкой, зигзагом, траверсом, в три такта. Спуск спиной к склону, лицом к склону | 0 | 2 | 1 |
| 2.6.2. | Организация станций и способы страховки на снегу: 1 ледоруб, 2 ледоруба, лопата, снежный якорь, рюкзак, «сиденье в снегу» и их опробывание | 0 | 4 | 2 |
| 2.6.3. | Передвижение связки со сменой ведущего и взаимодействие связок на подъеме и спуске по снежному рельефу различной крутизны | 0 | 2 | 2 |
| 2.6.4. | Самозадержание на снегу из разных положений | 0 | 2 | 2 |
| 2.7. | Модуль ТМ-7. Организация и проведение учебных восхождений | 1 | 0 | 10 |
| 2.7.1. | Разработка тактического плана, составление маршрутной документации и выпуск на учебное восхождение | 1 | 0 | 0 |
| 2.7.2. | Учебное восхождение на вершины 1Б к.с. | 0 | 0 | 10 |
| 3. | Консультации, зачеты, экзамены | 11 | 1 | 22 |
| 3.1. | Зачет по оказанию первой помощи пострадавшему. | 0 | 1 | 0 |
| 3.2. | Оценка за текущую успеваемость в процессе обучения | 0 | 0 | 0 |
| 3.3. | Оценка за презентацию на заданную тему | 0 | 0 | 0 |
| 3.4. | Зачет по управлению группой, передвижению на подходах, радиосвязи, ориентированию | 0 | 0 | 0 |
| 3.5. | Зачет по проведению методических уроков по снежной технике | 0 | 0 | 8 |
| 3.6. | Зачет по учебно-методическому восхождению | 0 | 0 | 0 |
| 3.7. | Экзамен по проведению методических уроков этапов НП (страховка и скальная техника) | 0 | 0 | 6 |
| 3.8. | Экзамен по проведению методических уроков по ледовой технике | 0 | 0 | 8 |
| 3.9. | Письменный экзамен по теории альпинизма | 4 | 0 | 0 |
| 3.10. | Устный экзамен в виде собеседования по общим вопросам альпинизма | 1 | 0 | 0 |
| 3.11. | Консультации | 6 | 0 | 0 |

| | | | |
|--------|----|----|-----|
| ИТОГО: | 33 | 81 | 86 |
| ВСЕГО: | | | 200 |