

П Р О Г Р А М М А
ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО АЛЬПИНИЗМУ III категории

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка инструкторов	31,5
1.1.	Нормативные документы ФАР	3
1.1.1.	Основные руководящие документы ФАР. Правила проведения альпмероприятий. Положение об инструкторах альпинизма. Положение о стажировке	1
1.1.2.	Учебные Программы подготовки альпинистов этапов НП и СП. Отличие в содержании и методике обучения	1
1.1.3.	Юридические аспекты в работе инструктора	1
1.2.	Педагогика, методика, технология и психология обучения	11
1.2.1.	Общие вопросы педагогики	1,5
1.2.2.	Методика и технология обучения в альпинизме. Критерии оценки действий участников. Основные компетенции инструктора методиста III категории	2
1.2.3.	Методика проведения и План учебного практического урока. Повышение эффективности практического урока	1
1.2.4.	Методика проведение разборов учебно-тренировочных занятий и восхождений	0,5
1.2.5.	Лидерские качества инструктора, его роль, цели и задачи в обучении альпинистов. Ошибки и психологические аспекты в работе инструктора	2
1.2.6.	Психология инструктора и участников в условиях НС. Человеческий фактор как причина НС. Порядок действий инструктора и группы при НС	2
1.2.7.	Проведение лекции/презентации на заданную тему	2
1.3.	Безопасность и оказание помощи в горах	10
1.3.1.	Организация спасательной службы в горах. Работа поисково-спасательной службы (МЧС). Взаимодействие АМ с МЧС	1
1.3.2.	Первая помощь при НС в горах. Аптечка инструктора. Оказание первой помощи. Повязки, иммобилизация, СЛР	6
1.3.3.	Профилактика травм и заболеваний альпинистов	1
1.3.4.	Лавинная подготовка инструктора. Оценка лавинной опасности и выбор безопасного пути движения	2
1.4.	Сопутствующие темы	2,5
1.4.1.	Элементы топографии и ориентирование в горах. GPS навигация	1
1.4.2.	Организация и ведение радиосвязи в горах. Используемые радиостанции	1
1.4.3.	Содержимое рюкзака инструктора	0,5
1.5.	Страховочное снаряжение и нагрузки в страховочной цепи	5
1.5.1.	Стандартизация, сертификация, испытания, хранение и выбраковка страховочного снаряжения	1
1.5.2.	Механика страховки. Фактор рывка. Нагрузка на верхнюю точку. Силовые нагрузки и воздействия на страхующего	2
1.5.3.	Теоретические основы организации страховочных станций	1
1.5.4.	Механика полиспастов. Фактор тяги	1
2.	Методическая подготовка инструкторов. Практические занятия и методические уроки	134,5
2.1.	Модуль ТМ-1. Страховка, самостраховка и работа с веревкой	20,5
2.1.1.	Проверка и выбраковка страховочного снаряжения, ревизия и подготовка личного снаряжения курсантов к занятиям	1
2.1.2.	Нижняя и полная ИСС. Одевание, подгонка, блокировка и опробывание ИСС.	1
2.1.3.	Импровизированная ИСС. Развеска снаряжения. Присоединение основной веревки и самостраховки к ИСС	1
2.1.4.	Основные Узлы, применяемые в альпинизме. Бухтовка и переноска веревки	1
2.1.5.	Виды и особенности организации страховочных станций (на стенде)	1,5
2.1.6.	Силы и нагрузки в страховочной цепи. Страховочный стенд.	1
2.1.7.	Простейшие способы страховки: через поясицу, за выступ, через петлю-карабин+UIAA	1
2.1.8.	Страховка через страховочное устройство АТС. Верхняя и нижняя страховка	1
2.1.9.	Передвижение по вертикальным, горизонтальным и наклонным перилам: на двух схватывающих узлах, на АТС + схватывающий узел, на жюмарах и скользящем карабине.	4
2.1.10.	Освобождение от страховки (перенос нагрузки на станцию после срыва партнера)	2
2.1.11.	Спуск по веревке на узле UIAA с прусиком и на АТС с прусиком. Спортивный спуск	2
2.1.12.	Организация и использование перил на простом рельефе	1
2.1.13.	Переход от страховки АТС в режиме «Автоблок» к спуску на узле UIAA с подстраховкой схватывающим узлом	1
2.1.14.	Укорачивание веревки для передвижения по различному рельефу	1
2.1.15.	Техника короткой веревки	1
2.2.	Модуль ТМ-2. Скальный рельеф	28

2.2.1.	Скальное страховочное снаряжение, его характеристики, правила и рекомендации по применению. Установка точек страховки и организация страховочных станций на скальном рельефе	4
2.2.2.	Основы скалолазания в горах. Гимнастическая страховка. Организация верхней страховки. Лазание с верхней страховкой	4
2.2.3.	Нижняя страховка. Лазание с нижней страховкой на подготовленных маршрутах. Образцовый урок.	4
2.2.4.	Одновременное и попеременное движение связки, подъемы и спуски по простому скальному рельефу 1-3 к.т.	4
2.2.5.	Взаимодействие связок на простом скальном маршруте. Различные схемы взаимодействия	2
2.2.6.	Спуск группы с продергиванием веревки	2
2.2.7.	Мультипитчевое лазание на подготовленных и неподготовленных маршрутах	8
2.3.	Модуль ТМ-3. Спасательные работы в горах	23
2.3.1.	Транспортировка пострадавшего подручными средствами силами одного и двух человек	2
2.3.2.	Транспортировка пострадавшего группой. Вязка носилок, передвижение с пострадавшим	2
2.3.3.	Спуск на веревке легко пострадавшего без сопровождения с наращиванием	1
2.3.4.	Подъемы с помощью полиспастных систем: «3 : 1» и «5 :1» с различными БОХ (работа в двойке). Ассистированный подъем	8
2.3.5.	Организация спасательных работ силами учебного отделения	4
2.3.6.	Организация спасения лидера после срыва	4
2.3.7.	Снятие пострадавшего с перил на спуске или на подъеме	2
2.4.	Модуль ТМ-4. Движение группы на подходах	14
2.4.1.	Передвижение по тропам, травянистым склонам, моренам и осыпям	4
2.4.2.	Радиосвязь в горах	1
2.4.3.	Ориентирование, планирование и управление движением группы на подходах	2
2.4.4.	Организация бивуаков, укрытий, вынужденных ночевок на различном горном рельефе	1
2.4.5.	Переправы через горные реки. Методика организации навесной переправы	6
2.5.	Модуль ТМ-5. Ледовый рельеф	21
2.5.1.	Передвижение по льду без кошек. Рубка ступеней	2
2.5.2.	Надевание и подгонка кошек. Разминка и контроль крепления кошек	2
2.5.3.	Передвижение по ледовому рельефу крутизной 15-30 градусов в кошках с использованием ледоруба	1
2.5.4.	Передвижение по ледовому рельефу крутизной 30-50 градусов в кошках с использованием ледоруба	2
2.5.5.	Передвижение по ледовому рельефу крутизной 50-90 градусов в кошках с использованием ледоруба и ледовых инструментов с верхней страховкой	4
2.5.6.	Организация точек и станций страховки на льду: ледобур, проушина, столбик	2
2.5.7.	Движение связки с одновременной страховкой по открытому/закрытому леднику	2
2.5.8.	Движение связки с попеременной страховкой по ледовому рельефу	2
2.5.9.	Спуск группы по ледовому рельефу с продергиванием	2
2.5.10.	Вытаскивание из трещины в двойке - полиспаст 3:1; 5:1	3
2.5.11.	Вытаскивание из трещины в тройке - полиспаст 2:1; 6:1	2
2.5.12.	Самовывлаз из трещины.	1
2.6.	Модуль ТМ-6. Снежный рельеф	17
2.6.1.	Передвижение по снежному рельефу. Подъем елочкой, зигзагом, траверсом, в три такта. Спуск спиной к склону, лицом к склону	2
2.6.2.	Организация станций и способы страховки на снегу: 1 ледоруб, 2 ледоруба, лопата, снежный якорь, рюкзак, «сиденье в снегу» и их опробование	6
2.6.3.	Передвижение связки со сменой ведущего и взаимодействие связок на подъеме и спуске по снежному рельефу различной крутизны	2
2.6.4.	Самозадержание на снегу из разных положений. Глиссирование	3
2.6.5.	Лавинная подготовка инструктора. Оценка лавинной опасности и выбор пути безопасного пути движения	4
2.7.	Модуль ТМ-7. Организация и проведение учебных восхождений	11
2.7.1.	Разработка тактического плана, составление маршрутной документации и выпуск на учебное восхождение	1
2.7.2.	Учебное восхождение на вершины 1Б - 2Б к.с.	10
3.	Консультации, зачеты, экзамены	34
3.1.	Зачет по оказанию первой помощи пострадавшему	1
3.2.	Оценка за текущую успеваемость в процессе обучения	0
3.3.	Оценка за презентацию на заданную тему	0
3.4.	Зачет по управлению группой, передвижению на подходах, радиосвязи, ориентированию	0
3.5.	Зачет по проведению методических уроков по снежной технике	8
3.6.	Зачет по учебно-методическому восхождению	0
3.7.	Экзамен по проведению методических уроков этапов НП и СП (страховка и скальная техника)	6
3.8.	Экзамен по проведению методических уроков по ледовой технике	8
3.9.	Письменный экзамен по теории альпинизма	4
3.10.	Устный экзамен в виде собеседования по общим вопросам альпинизма	1
3.11.	Консультации	6
	ВСЕГО:	200