

Приложение к Программам подготовки «Инструкторов-методистов по альпинизму III категории» и «Инструкторов-методистов по альпинизму начальной подготовки»

ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

1. Особенности альпинизма как вида спорта. Прикладное значение альпинизма.
2. Краткая история развития альпинизма.
3. Географический обзор горных систем РФ и мира.
4. Образование горного макро и микрорельефа.
5. Экология и охрана среды обитания в горах. Экология бивуаков в горах.
6. Программа «Не оставляй следов» (Канада)
7. Животный и растительный мир высокогорья.
8. Обзор высочайших вершин мира.
9. Погода в горах. Признаки изменения погоды.
10. Опасности горного рельефа, климата и погоды.
11. Особенности и специфика восхождений в отдельных горных районах РФ и мира.
12. Организация тренировочного процесса в альпинизме.
13. Основы физической подготовки альпиниста. Развитие спортивных качеств альпиниста. Формирование двигательного навыка.
14. Режим, гигиена и питание альпиниста.
15. Наиболее выдающиеся восхождения отечественных и зарубежных альпинистов
16. Роль инструктора в воспитательной работе с начинающими альпинистами.
17. Современная альпинистская одежда и снаряжение, технические характеристики. Уход и хранение.
18. Типы основных и вспомогательных веревок и страховочных петель, их технические характеристики.
19. Обеспечение безопасности альпмероприятий. Ответственный за безопасность (ОБ) АМ. Его роль и функции.
20. Статистика и анализ аварий, произошедших с альпинистами за три предыдущих сезона (по материалам КТК).