

П Р О Г Р А М М А
ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДТВЕРЖДЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО
АЛЬПИНИЗМУ

№ п/п	Наименование разделов и тем технических и методических занятий	Количество часов		
		3 кат.	2 кат.	1 кат.
1.	Теоретическая подготовка инструкторов	7	9	9
1.1.	Педагогика, методика, технология и психология обучения	4	6	6
1.1.1.	Общие вопросы педагогики. Методика и технология обучения в альпинизме. Критерии оценки действий участников. Основные компетенции инструкторов-методистов.	1	1	1
1.1.2.	План, методика проведения и повышение эффективности учебного практического урока. Методика проведение разборов учебно-тренировочных занятий и восхождений учебного отделения.	1	0	0
1.1.3.	План, методика проведения и повышение эффективности учебного практического урока. Методика проведение разборов учебно-тренировочных занятий и восхождений в составе АМ.	0	1	1
1.1.4.	Лидерские качества инструктора, его роль, цели и задачи в обучении альпинистов. Ошибки и психологические аспекты в работе инструктора.	1	1	1
1.1.5.	Юридические аспекты в работе инструктора.	1	1	1
1.1.6.	Подготовка курсовой работы на тему "Организация и проведение УТС"	0	2	0
1.1.7.	Учебно-методическая актуальная разработка на тему учебного альпинизм (тема предлагается курсантом и согласовывается с курирующим тренером Школы).	0	0	2
1.2.	Страховочное снаряжение. Нагрузки в страховочной цепи	3	3	3
1.2.1.	Стандартизация, сертификация, испытания, хранение и выбраковка страховочного снаряжения.	0,5	0,5	0,5
1.2.2.	Механика страховки. Фактор рывка. Нагрузка на верхнюю точку. Силовые нагрузки и воздействия на страхующего.	1	1	1
1.2.3.	Теоретические основы организации страховочных станций.	0,5	0,5	0,5
1.2.4.	Механика полиспастов. Фактор тяги.	1	1	1
2.	Методическая подготовка инструкторов. Практические занятия и методические уроки	63	57	57
2.1.	Модуль ТМ-1. Страховка, самостраховка и работа с веревкой	9	9	9
2.1.1.	Подготовка личного снаряжения к занятиям. Ревизия и выбраковка страховочного снаряжения. Нижняя и полная ИСС. Одевание, подгонка, блокировка и опробывание ИСС. Присоединение основной веревки и самостраховки к ИСС. Развеска снаряжения на ИСС.	1	1	1
2.1.2.	Узлы в альпинизме. Блокировка страховочных устройств. Организация "Плавающей системы" с помощью репшнура. Самостраховка с помощью узла стремя.	1	1	1
2.1.3.	Правила организации и направления нагрузки страховочных станций, их разновидности. Станции из петель, репшнура, основной веревки.	2	2	2
2.1.4.	Простейшие способы страховки (поясница, выступ, петля+карабин+UIAA, комбинированная страховка), Страховка через страховочное устройство АТС.	1	1	1
2.1.5.	Подъем по закрепленной веревке различными способами (на двух схватывающих узлах, на АТС + схватывающий узел, на жюмарах и скользящем карабине).	1	1	1
2.1.6.	Спуск по закрепленной веревке на узле UIAA с прусиком и на АТС с прусиком. Спортивный спуск.	1	1	1
2.1.7.	Освобождение от страховки (перенос нагрузки на станцию после срыва партнера)	1	1	1
2.1.8.	Техника короткой веревки	1	1	1
2.2.	Модуль ТМ-2. Скальный рельеф	17	17	17
2.2.1.	Скальное страховочное снаряжение (крючья, закладки, френды), его характеристики, правила и рекомендации по применению. Устройство точек страховки и станций на скальном рельефе.	2	2	2
2.2.2.	Основы скалолазания в горах. Организация верхней страховки. Лазание с верхней страховкой. Правила лазания на неподготовленных маршрутах.	2	2	2
2.2.3.	Одновременное и попеременное движение связки, подъемы и спуски по простому скальному рельефу 1-3 к.т. Укорачивание веревки в связке. Различные схемы взаимодействия связок.	4	4	4
2.2.4.	Общие правила при верхней страховке, страхующий снизу, страхующий сверху со станции. Лазание с верхней страховкой.	3	3	3
2.2.5.	Нижняя страховка. Лазание с нижней страховкой на подготовленных маршрутах.	2	2	2
2.2.6.	Прохождение связкой подготовленного и неподготовленного маршрута (мультипитчи): подъем 2-3 веревки и спуск группы с продергиванием веревки	4	4	4
2.3.	Модуль ТМ-3. Спасательные работы в горах	7	7	7

2.3.1.	Спасработы в двойке: Переход от страховки АТС в режиме «Автоблок» к спуску на узле UIAA с подстраховкой схватывающим узлом и обратно. Нарачивание веревки на спуске. Спуск с помощью "парсел-прустик". Спуск способом "тандем-противовес". Помощь партнеру по связке - Ассистированный подъем.	4	4	4
2.3.2.	Организация спасательных работ силами учебного отделения. Подъемы с помощью полиспастных систем: «3 : 1» и «5 :1» с различными БОХ. Снятие зависшего после срыва участника с перил на спуске и на подъеме.	3	3	3
2.4.	Модуль ТМ-4. Ледовый рельеф	9	9	9
2.4.1.	Снаряжение для ледового рельефа. Передвижение по ледовому рельефу в кошках различной крутизны (15-30, 30-50 и 50-90 град. (французская, немецкая техника). Ледоруб как трость, на изготовку, как ударный инструмент.	2	2	2
2.4.2.	Организация точек страховки и станций на ледовом рельефе. (буры, проушина Абалакова, ледовый столбик, ледовый рельеф)	2	2	2
2.4.3.	Вытаскивание из трещины в двойке: полиспаст 3:1, 5:1.	2	2	2
2.4.4.	Вытаскивание из трещины в тройке: полиспаст 2:1, 6:1.	2	2	2
2.4.5.	Организация связки при пересечении закрытого ледника.	1	1	1
2.5.	Модуль ТМ-5. Снежный рельеф	8	4	4
2.5.1.	Передвижение по снежному рельефу. Подъем елочкой, зигзагом, траверсом, в три такта. Спуск спиной к склону, лицом к склону.	2	0	0
2.5.2.	Организация точек страховки и станций, способы страховки на снегу: 1 ледоруб, 2 ледоруба, лопата, снежный якорь, рюкзак, «сиденье в снегу» и их опробывание	2	2	2
2.5.3.	Самозадержание на снегу из разных положений.	2	0	0
2.5.4.	Лавинная подготовка инструктора. Оценка лавинной опасности и выбор безопасного пути движения	2	2	2
2.6.	Модуль ТМ-6. Движение группы на подходах. Организация и проведение учебных восхождений.	13	11	11
2.6.1.	Ориентирование, планирование и управление движением группы на подходах. Руководство на бивуаке. Радиосвязь в горах.	1	0	0
2.6.2.	Передвижение по тропам, траве, моренам и осыпям.	1	0	0
2.6.3.	Разработка тактического плана, составление маршрутной документации и выпуск на учебное восхождение 1Б - 2Б к.с.	1	0	0
2.6.4.	Разработка тактического плана взаимодействия учебных отделений и спортивных групп, выпуск отделений и групп на восхождения в рамках АМ. Организация движения в высокогорной зоне нескольких учебных отделений.	0	1	1
2.6.5.	Методическое восхождение 1Б – 2Б категории сложности.	10	10	10
3.	Зачеты, экзамены	12	12	12
3.1.	Зачет по технике альпинизма	2	0	0
3.2.	Зачет по проведению методического урока "Страховка и Методический урок на рельефе".	4	4	4
3.3.	Зачет по проведению методического урока "Спасательные работы".	4	4	4
3.4.	Зачет по управлению группой, передвижению на подходах, радиосвязи, ориентированию	0	0	0
3.5.	Зачет по курсовой работе на тему "Организация и проведение УТС"	0	2	0
3.6.	Зачет по выполненной "Учебно-методической разработке".	0	0	2
3.7.	Зачет по учебно-методическому восхождению	0	0	0
3.8.	Письменный экзамен по теории альпинизма	2	2	2
	ВСЕГО:	82	78	78