|  |
| --- |
| **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОЭТАПНОЙ НАЧАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ Приложение 2.** |
| **Раздел** | **№ п/п** | **Тема** | **Содержание** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **НП1** | **НП1** | **НП2** | **НП2** | **СП1** | **СП1** | **СП2** | **СП2** |
| **Теория** | **Практика** | **Теория** | **Практика** | **Теория** | **Практика** | **Теория** | **Практика** |
| **Теория** | 1 | Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Организационная структура, достижения | Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития человека, сохранения крепкого здоровья и творческой активности до преклонного возраста.Организационная структура российского физкультурного движения. Национальный Олимпийский Комитет (НОК) и Федеральное агентство по физической культуре и спорту при Правительстве Российской Федерации – орган государственного руководства. Деятельность федераций по видам спорта, региональных федераций. Клубы как первичные организационные ячейки. Основные цели и задачи организаций разного уровня. Спорт в РФ и его общественно-политическое и государственное значение. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке. Принцип классификации маршрутов, нормативы и требования. | Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречающихся в горах. Особенности горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах.Нормативы и требования, предъявляемые к занимающимся: прохождение медицинского контроля, общефизическая и специальная подготовка.  | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Особенности альпинизма как вида спорта | Направления соревновательного альпинизма. Особенности судейской оценки в каждым из видов. Основные отличия от других видов спорта. Стиль в альпинизме, его смысл и важность при оценке достижений. | 1 |   |   |   | 1 |   |   |   |
| 4 | Программа подготовки альпинистов | Содержание и структура программы подготовки. Поэтапность как важнейший принцип подготовки. Переход от объема выполненной учебно-тренировочной работы (в рамках этапа обучения) к критерию качества подготовки — безопасному восхождению определенной категории трудности. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 | Правила проведения АМ и соревнований | Назначение «Правил». Порядок организации учебных, тренировочных и ~~контрольных~~ восхождений. Требования, предъявляемые к участникам восхождений, организаторам, руководителям. Права и обязанности участников восхождения. |   |   | 2 |   | 2 |   |   |   |
| 6 | Альпинизм в России и за рубежом | Организационная структура альпинизма в СССР, в РФ. Альпинистские организации за рубежом — Европа, Америка, Азия. Особенности организации спасательных служб и учебного процесса в разных странах. |   |   | 2 |   | 2 |   | 2 |   |
| 7 | История альпинизма и альпинистская география | Зарождение альпинизма. Первые спортивные восхождения в Альпах. Начало организации альпинизма за рубежом. Альпинизм в России: экспедиции зарубежных альпинистов, пере достижения российских исследователей и альпинистов. Развитие советского альпинизма, восхожденния в различных районах СССР. Особенности организации. Альпинизм в РФ. Наиболее значительные мировые и российские восхождения в различные исторические периоды. |   |   | 4 |   |   |   |   |   |
| 8 | Обзор лучших восхождений | Обзор лучших восхождений в России и за рубежом в различных направления альпинизма — высотном, техническом, скальном и проч. Направления развития альпинизма в разных дисциплинах. |   |   |   |   | 1 |   | 1 |   |
| 9 | Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме | Опасности высокогорья. Различные группы опасностей, определяющихся рельефом, климатическими особенностями, погодой, сезоном, человеческим фактором и т. п. Меры безопасности, профилактические меры. Всесторонняя круглогодичная подготовка альпиниста как основная мера профилактики. | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 | Организация и назначение спасательной службы в горах | Назначение и задачи спасательной службы в горах. Организация работы МЧС района и спасательного отряда альпинистского мероприятия, организация и проведения спасательных и поисковых работ.Порядок выпуска альпинистов в высокогорную зону. Определение контрольных сроков. Порядок выхода спасательного отряда в высокогорную зону.Сигналы бедствия в горах. Правила подачи сигналов бедствия и ответов на них. Общепринятые сигналы и время связи в районе. Обязанности альпиниста, принявшего сигнал бедствия. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 | Формы горного рельефа | Образование горного рельефа. Формы гор: складчатые и сбросовые. Зависимость формы гор от их возраста. Породы, слагающие горы. Макро – и микрорельеф. Разрушение горных пород. Камнеопасность. Действия движущихся ледников. Отложение и накопление осадочных пород. Крупные формы горного рельефа и их элементы. Ледники и их виды. Области питания и таяния. «Закрытые» и «открытые» ледники. Причины образования трещин и распознавание их на закрытом леднике. Снежные мосты на леднике. Снежно-фирновый рельеф. | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 | Горы мира и обзор популярных горных районов | Обзор горных районов мира и наиболее интересные маршруты на самые значительные вершины. История освоения. Обзор районов проведения ближайших мероприятий коллектива. | 2 |   |   |   | 2 |   | 2 |   |
| 13 | Обзор района, в котором проводится АМ, история и потенциал | Административное и географическое положение данного района. Главнейшие хребты, горные узлы, долины, ущелья, реки и ледники района. Направление основного хребта и его боковые отроги. Основные вершины и перевалы района (названия, высоты и подходы к ним, классификационная сложность отдельных маршрутов).Граница снеговой линии в районе. Климатические особенности района. Основной вид растительности, животный мир. Структура скальных пород, характерная для района. Маршруты перевальных походов и зачетных вершин района.Основные данные альпинистской истории района. |   |   | 2 |   | 2 |   | 2 |   |
| 14 | Охрана окружающей среды | Ландшафтные и климатические зоны высокогорья. Растительность и животный мир. Меры по охране окружающей среды. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 | Начальные сведения об основах техники альпинизма. Роль техники в совершенствовании мастерства. Способы перемещения: свободное (ходьба, лазание) и ИТО. Средства для организации страховки. Общие базовые схемы перемещений, одновременного и попеременного. Оценка безопасности пути. Методы и средства перемещения на разных типах рельефа. Типы переправ. | Основные понятия о технике передвижения в горах и тактических особенностях альпинизма. Роль техники в совершенствовании спортивного мастерства альпинистов.Виды передвижения в альпинизме (в высокогорной зоне). Передвижение естественное (свободное) и передвижение с использованием искусственных точек опоры. Способы передвижения, применяемые альпинистами на различных формах горного рельефа: ходьба, лазание, их краткая характеристика.Средства, используемые альпинистами для организации страховки. Общая схема одновременного и попеременного движения альпинистов в связках на различных формах горного рельефа. Обязанности ведущего и замыкающего в связке. Выбор посильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и на маршруте в целом – основные факторы, определяющие мастерство альпиниста.Оценка безопасности маршрута. Камнеопасность. Схема передвижения связки. Альпинистская техника при передвижении по ледникам и ледовым склонам. Работа в кошках. Меры безопасности. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Ледоруб как средство страховки и самостраховки на снегу. Лавиноопасность снежных склонов. Выбор пути и тактика преодоления снежных склонов.Переправа через горные реки. Переправа над водой, переправа вброд, применение мер безопасности на переправах. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 | Снаряжения и экипировка для занятий альпинизмом | Классификация снаряжения и экипировки: личное и групповое, бивачное, одежда. Основные требования, предъявляемые к снаряжению и экипировке, применяемым в альпинизме. Перечень личного снаряжения альпинистов на каждом уровне подготовки, его характеристики.Перечень группового снаряжения и его характеристики. Правила использования, повседневного ухода, сбережения и транспортировки снаряжения. Подготовка его к проведению занятий.Бивачное снаряжение — современные технологии, требования и характеристики. Современные технологии в альпинистской одежде, эксплуатационные требования и характеристики. | 3 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 17 | Организация питания в горах и на маршруте |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Организация и планирование тренировок |   |   |   | 1 |   | 2 |   | 2 |   |
| 19 | Психологическая подготовка альпиниста | Морально-волевые качества, необходимые альпинисту: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, взаимовыручка, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам.Роль и значение психики спортсмена при занятиях и участии в восхождениях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с наличием больших нагрузок, с необходимостью уметь быстро ориентироваться, принимать оперативные решения, с возможным появлением психологических стрессов и сильных отрицательных эмоций и необходимостью сдерживания их. Краткая характеристика методов психологической подготовки альпинистов к конкретному восхождению. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки альпинистов.Психология малых групп, потенциальные проблемы и спопосбы их решения. Этапы развития группы. |   |   | 1 |   | 2 |   | 2 |   |
| 20 | Анализ несчастных случаев | Разбор и обсуждение обстоятельств и непосредственных причин, приведших к НС за последние несколько лет, как во время проведения занятий, так и при осуществлении восхождений. Анализ ситуаций, нарушений правил, техники, тактики и мер безопасности, как сопутствующих НС, так и тех случаев, когда НС не произошло. Ознакомление с КТК по каждому случаю. |   |   |   |   | 2 |   | 2 |   |
| 21 | Тактическая подготовка. Организация и тактика проведения восхождений отделениями разрядников. Тактические планы. Оформление маршрутных документов | Тактическая подготовка восхождения. Основные положения тактики альпинистских восхождений. Основные задачи и значение тактики спортивных восхождений. Значение опыта альпинистской деятельности в тактической подготовке. Организация и тактика проведения восхождений отделением разрядников. Тактические планы. Оформление документов. |   |   |   |   | 1 | 2 |   | 2 |
| 22 | Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону | Анализ действий участников на учебно-тренировочных занятиях и восхождениях. Выявление индивидуальных ошибок и ошибок при работе связки, группы. Работа над ошибками и их устранение. Подводятся итоги отработки определенной темы и даются оценки действий. Ставятся задачи для дальнейшей работы.Без проведенного разбора совершенного восхождения последующие восхождения не должны проводиться. Разбор проводится выпускающим или назначенным им инструктором. По итогам разборов на протяжении сбора инструктор пишет характеристику каждому участнику в книжку альпиниста. | 3 |   | 8 |   | 5 |   | 5 |   |
| **Медицина** | 25 | Краткие сведения о физиологии организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена | Строение и функции организма человека (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий кроссами, лыжными гонками, альпинизмом. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Нервная система: центральная и периферийная. Акклиматизация и горная болезнь.Разные типы нагрузок. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстроту, силу, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ. | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 26 | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   |
| 27 | Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях. Положение пострадавшего при транспортировке. | Юридические аспекты при оказании первой помощи. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях: потертости и мозоли, ожоги, обморожения, ушибы, поверхностные раны, растяжения. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки.Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз и соринок из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.Оказание первой доврачебной медицинской помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, при носовых кровотечениях, при головных или мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте или горной болезни. Приемы применения искусственного дыхания, сердечно-легочной реанимации и случаи их использования.Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке. | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| **Страховка и работа с веревкой** | 28 | Основные узлы, виды бухтования веревок | Приемы обращения с веревкой, основные узлы - проводник, восьмерка, стремя, булинь (одинарный и двойной), австрийский, грепвайн, прусик, клеймхейст, французский, УИАА. Маркировка веревки кольцами, петлями на руке, на шее. Маркировка веревки для переноски в виде рюкзака. | 0,5 | 3 |   |   |   |   |   |   |
| 29 | Приемы присоединения веревки к ИСС | Ввязывание веревки и прищелкивание веервки к ИСС. Критерии правильности, взаимная проверка. |   | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
| 30 | Команды при работе с веревкой | Команды при лазании, при работе с веревкой. Коммуникация лидера и страхующего, ее важность. |   | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
| 31 | Страховка через страховочные устройства, узел УИАА | Верхняя и нижняя страховка через страховочные устройства. Через узел УИАА. Критерии правильности исполнения, взаимный контроль. |   | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 32 | Лазание в двойке с верхней страховкой. | Работа в двойке при лазании с верхней страховкой. Разминка перед лазанием. Правила навески верхней страховки. Страховка лидера. Основные критерии. |   | 5 |   |   |   |   |   |   |
| 33 | Лазание с нижней страховкой. | Работа в двойке при лазании с нижней страховкой. Работа лидера — прощелкивание оттяжек в точки, прощелкивание веревки. Работа страхующего — гимнастическая страховка в начале, правильная позиция, страховка без провисов и излишнего натяжения веревки. Критерии правильности. |   | 5 |   | 5 |   |   |   |   |
| 34 | Спуск по веревке (одинарной и двойной) на с/у с прусиком, продергивание веревки. | Организация спуска по закрепленной веревки. Варианты спуска на с/у, на узле УИАА. Подстраховка прусиком, плюсы и минусы. Спуск по двойной веревке, продергивание. |   | 3 |   | 3 |   |   |   |   |
| 35 | Подъем и спуск по закрепленной веревке на двух схватывающих узлах, самоспасение из трещины | Подъем и спуск по закрепленной веревке на двух схватывающих узлах из расходного репшнура. Выбор диаметра в зависимости от диаметра основной веревки, правила организации подъема. |   | 2 |   | 2 |   |   |   |   |
| 36 | Подъем и спуск по закрепленной веревке на схватывающем узле и АТС. | Подъем по закрепленной веревке на схватывающем узле и с/у в полоении автоблокировки (или узле Гарда). Правила организации системы, область применения. Переход на спуск. |   |   |   |   |   | 2 |   |   |
| 37 | Организация вертикальных и горизонтальных перил. | Организация вертикальных и горизонтальных перил. Методы закрепления веревки, основные правила. Крепление перил на промежуточных точках. |   | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 38 | Передвижение по горизонтальным и вертикальным перилам (с касанием рельефа). | Передвижение по перилам разного типа по рельефу средней крутизны. Передвижение с помощью зажимов и схватывающих узлов. Правила безопасности при прохождении перил. |   | 2 |   | 2 |   |   |   |   |
| 39 | Передвижение по горизонтальным и вертикальным перилам (в свободном висе). | Передвижение по перилам разного типа по вертикальному и нависающему рельефу. Передвижение с помощью зажимов и схватывающих узлов. Правила безопасности при прохождении перил. |   |   |   |   |   | 3 |   | 3 |
| 40 | Организация станций на болтах (повышение уровня личной техники).  | Организация станций различного типа на шлямбурах. |   | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 41 | Организация связки, укорачивание веревки | Организация связки двойки, укорачивания веревки. Варианты укорачивания (на себя, в рюкзак), основные правила и критерии. Организация связки тройки, укорачивание веревки в тройке. |   | 1 |   | 1 |   |   |   |   |
| 42 | Движение в двойке | Одновременное и попеременное движение в связке-двойке по рельефу, соответствующему по сложности квалификационному этапу. Организация станций. | 0,5 | 2 |   | 3 |   | 2 |   | 2 |
| 43 | Движение в тройке | Одновременное и попеременное движение в связке-тройке по рельефу, соответствующему по сложности квалификационному этапу. Организация станций. | 0,5 | 2 |   | 3 |   | 2 |   | 2 |
| 44 | Движение в группе | Движение в группе (4-6 человек), одновременное и попеременное. Взаимодействие связок. | 0,5 | 5 |   | 10 |   | 3 |   | 3 |
| 45 | Организация верхней страховки первого при спуске, второго при подьеме лазанием или по перилам (через страхующего, станцию, автоблок) | Организация верхней страховки для второго со станции — через с/у в положении автоблокировки на станции, или через себя и станцию.Организация верхней страховки первого при спуске через себя и станцию. |   | 2 |   | 3 |   |   |   |   |
| 46 | Организация верхней страховки с помощью УИАА и реверсо в редиректе. | Организация верхней страховки при спуске с помощью узла УИАА на станции или с/у на станции в положении редирект. |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 47 | Мультипитчевые (многоверевочные) спуски и подъемы связки. | Работа в связках (тройках, двойках, группа), подъем на несколько участков, с организацией станций и сменой ведущего, и спуск на несколько участков, с организацией станций, дюльферных петель. |   |   |   |   |   | 10 |   | 15 |
| 48 | Мультипитчевое лазание с организацией точек и станций страховки. | Работа в связках (тройках, двойках, группа), подъем на несколько участков, с организацией станций и сменой ведущего, и спуск на несколько участков, с организацией станций, дюльферных петель, на своих точках страховки (крючья, закладки, френды и проч). |   |   |   |   |   | 15 |   | 15 |
| 49 | Организация связки на закрытом леднике | Правила укорачивания веревки и организации связки на закрытом леднике. Аварийная система для подъема и вытягивания пострадавшего.  |   |   |   |   |   | 2 |   |   |
| 50 | Динамическая страховка | Навыки динамической страховки и протравливания веревки при срыве на ненадежных точках страховки. |   |   |   |   |   | 4 |   | 4 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Скальный рельеф** | 51 | Основные приемы техники передвижения по скалам: распоры, упоры, захваты, трение. Приемы организации страховки и самостраховки.  | Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа.  | 0,5 | 15 |   | 5 |   |   |   |   |
| 52 | Натуральная и комбинированная страховка. | Приемы страховки на простом рельефе — через тело, через выступ, через карабин на петле. Основные принципы, правила и ограничения. Использование при одновременном движении связки. | 0,5 | 2 |   | 3 |   | 2 |   |   |
| 53 | Развеска снаряжения при работе. | Развеска снаряжения на ИСС при работе. Логика и эргономичность, правила безопасности. | 0,5 | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
| 54 | Организация точек страховки на скальном рельефе. | Виды точек страховки на скальном рельефе — крючья, закладки, френды. Специфика использования каждого типа. Правила установки и критерии надежности. | 0,5 | 2 |   | 2 |   | 5 |   | 5 |
| 55 | Прохождение маршрутов с участками до 4 (фр) к.с., с одновременным и попеременным движением и страховкой через рельеф | Работа на рельефе в независимых связках, в группах. Организация страховки и самостраховки, промежуточных точек, станций. Взаимодействие связок. |   | 15 |   | 15 |   |   |   |   |
| 56 | Организация простейших станций на 1 точке, на двух надежных точках | Организация станций на одной надежной точке с помощью репшнура. Петель, основной веревки. Организация простейших станций на двух точках — фиксированных и компенсирующих. Плюсы и минусы каждого типа. | 1 | 1 |   | 1 |   |   |   |   |
| 57 | Прохождение маршрутов с участками до 5а-5б (фр) к.с. со своими точками, одновременное и попеременное движение со страховкой на точках и рельефе. | Работа на рельефе в независимых связках, в группах. Организация страховки и самостраховки, промежуточных точек, станций. Взаимодействие связок. |   |   |   |   |   | 18 |   | 18 |
| 58 | Организация станций на скаль-ном маршруте на двух и трех точках | Организация различных типов станций — компенсирующих (с ограничителями и без), фиксированных. Правила и приемы организации станций на своих точках. |   |   |   |   |   | 3 |   | 3 |
| 59 | Драйтулинг по простому рельефу с верхней страховкой | Лазание по скальному (возможно заснеженному) рельефу в кошках, в кошках с ледорубом, в кошках с инструментами. |   |   |   |   |   | 5 |   | 5 |
| **Снежный рельеф** | 60 | Передвижение по снегу, формирование ступеней. | Передвижение по снегу, формирование ступеней. |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |
| 61 | Подъемы: «елочкой», траверсом, зигзагом, «в 3 такта»; | Подъемы: «елочкой», траверсом, зигзагом, «в 3 такта»; |   | 1 |   | 1 |   |   |   |   |
| 62 | Спуски: спиной к склону, «в 3 такта»;  | Спуски: спиной к склону, «в 3 такта»;  |   | 1 |   | 1 |   |   |   |   |
| 63 | Траверсы «в 3 такта» | Траверсы «в 3 такта»; |   | 1 |   | 1 |   |   |   |   |
| 64 | Глиссирование (без кошек). | Глиссирование (без кошек). |   | 0,5 |   | 0,5 |   |   |   |   |
| 65 | Самозадержание : из положения «на спине» ногами вниз, из положения «на животе» головой вниз, из положения на спине головой вниз. | Самозадержание при падении по снежному склоны из различных положений. Техника самозадержания из разных положений, правила работы с ледорубом при этом. | 0,5 | 3 |   | 4 |   | 3 |   | 3 |
| 66 | Организация станций на одном ледорубе, страховка через ледоруб | Организация страховки и самостраховки на одном ледорубе. Ограничения приема, допустимые нагрузки. Различные варианты выполнения. |   | 2 |   | 2 |   | 1 |   | 1 |
| 67 | Организация станций на лавинной лопате | Усиление станции на снегу с помощью лавинной лопаты. Правила установки. Допустимые нагрузки. |   | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
| 68 | Организация станций при стра-ховке через тело | Организация страховки на снегу сидя на склоне, сидя в яме. |   |   |   |   |   | 2 |   | 1 |
| 69 | Организация станций на двух ледорубах: с распределением нагрузки, Т-образн. закрепление ледорубов; | Варианты станций страховки при закапывании ледоруба в Т-образном положении. Правила организации оттяжки за среднюю часть ледоруба. Организация станции из друх сблокированных Т-образных ледорубов. Организация станции из двух ледорубов в виде креста. Самосброс из ледорубов.  |   |   |   |   |   | 3 |   | 1 |
| 70 | Передвижение по лавиноопасным склонам | Правила передвижения по лавиноопасным склонам. Организация безопасных мест сбора группы, наблюдатели, варианты страховки. Направление движения, выбор места пересечений лавинных очагов. | 0,5 |   |   |   |   |   |   |   |
| 71 | Поиск и откапывание пострадавшего в лавине | Откапывание пострадавшего. Организация участников группы, схема откапывания, смена участников в процессе. | 0,5 | 3 |   | 3 |   | 2 |   | 2 |
| 72 | Работа с щупами | Зондирование грубое и тщательное. Правила зондирования, организация группы, основные правила. |   |   |   |   |   | 2 |   | 2 |
| 73 | Работа с биперами | Поиск одиночной цели с помощью бипера. Первичный поиск на лавинном конусе, пин-поиск. Метод отрезков.Поиск множественных целей с помощью биперов. |   |   |   |   |   | 2 |   | 2 |
| **Ледовый рельеф** | 74 | Передвижение по льду без кошек. Надевание кошек. | Передвижение по открытому леднику без кошек. Использование микрорельефа и камней. Границы применимости. Разминка, подгонка и надевание кошек. |   | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
| 75 | Передвижение в кошках по простому ледовому рельефу. Применение ледоруба. | Передвижение в кошках — подъемы, пуски, траверсы. Крутизна склона должна соответствовать уровню каждого этапа подготовки. Правила постановки кошек на лед, работа на кошках с постановкой всей стопы, работа на передних зубья. Выбор метода передвижения в зависисмости от крутизны склона. Использование ледоруба при подъемах, спусках и траверсах. |   | 5 |   | 5 |   | 3 |   | 4 |
| 76 | Ледолазание - лазанье с верхней страховкой с ледорубами и ледовыми инструментами по крутому льду (повышение уровня личной техники). | Лазание по крутому льду — с двумя инструментами, с инструментом и ледорубом, с двумя ледорубами, с одним инструментом, с одним ледорубом. Лазание как вверх, так и вниз |   | 2 |   | 2 |   | 1 |   | 2 |
| 77 | Организация точек и простейших станций на льду (ледобуры). Страховка. | Организация промежуточных точек страховки на льду с помощью ледобуров. Правило закручивания, выбор места, критерии. Организация станции на льду — разные варианты. Станции для верхней страховки. | 0,5 | 2 |   | 2 |   |   |   |   |
| 78 | Правила передви-жения по открыто-му и закрытому леднику, первые действия группы при падении участ-ника в трещину. | Основные правила передвижения в свЗках по леднику. Алгоритм действий при падении человека в трещину — первого, второго, третьего. | 0,5 |   |   | 2 |   |   |   |   |
| 79 | Организация точек и станций на льду (ледобуры, проушина, самовыверт).  | Организация проушины Абалакова. Выбор места, изготовление, допустимые нагрузки. Организация станций из двух проушин, проушины и ледобура. Организация системы самовыверта, плюсы и минусы, границы применения. |   |   |   |   |   | 2 |   | 2 |
| 80 | Рубка ступеней.  | Рубка ступеней вверх, вниз, траверсы. Разные стойки, особенности рубки. Сфера применения технического приема. |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 81 | Лазанье с нижней страховкой с ледовыми инструментами и ледорубами.  | Лазание по льду разной крутизны, со своими точками — с двумя инструментами, с инструментом и ледорубом, с двумя ледорубами, с одним инструментом, с одним ледорубом. Лазание как вверх, так и вниз. Крутизна льда должна соответствовать подготовке альпинистов данного этапа. |   |   |   |   |   | 5 |   | 4 |
| **Спасательные работы** | 82 | Транспортировка пострадавшего подручными средствами: носилки, на ледорубах и палках, в рюкзаке, на бухтах веревки | Транспортировка пострадавшего из опасной зоны силами одного человека. Транспортировка пострадавшего силами одного-двух человек — на бухте веревки одним, на бухте веревки вдвоем, на руках вдвоем, в рюкзаке одним, на ледорубах и рюкзаках (пенках) вдвоем. Вязка носилок — с каркасом из веревки, кокон, жесткие из жердей.  | 1 | 5 |   | 9 |   | 9 |   | 9 |
| 83 | Освобождение от страховки. | Перенос нагрузки со страхующего на станцию — блокирование с/у, завязывание плавающей точки на грузовой веревке и станции, перенос нагрузки, освобождение с/у. |   |   |   |   |   | 2 |   |   |
| 84 | Ассистированный подъем. | Организация помощи при подъеме второго с помощью импровизированного полиспаста 3:1 на узле Гарда или с/у в положении автоблокировки. |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 85 | Подъемы с помощью полиспастных систем 2 : 1 (удочка), 3 : 1 и 5 : 1, 7:1 | Организация подъема пострадавшего с помощью полиспастных систем разной кратности, на разных автоблокирующих системах.Рассмотрение автоблокирующих систем — с/у в автоблокировке, узел Гарда, короткий прусик с с/у в качестве сдвигающей системы. Организация полиспастов 2:1 на различных автоблокаторах, 3:1 на различных автоблокаторах, 5:1 на различных автоблокаторах, 7:1 на различных автоблокаторах. Переход от одного полиспаста к другому, как в сторону усиления, так и в обратную. |   |   |   |   | 1 | 6 |   | 6 |
| 86 | Спуск на веревке легко пострадавшего без сопровождения, с наращиванием и без. | Спуск по веревке с помощью с/у в режиме редиректа. Или узла УИАА, с подстраховкой плавающей точкой. |   |   |   |   |   | 3 |   |   |
| 87 | Спуск методом «Тандем-противовес».  | Спуск к пострадавшему, зависшему ниже станции (например, при верхней страховке второго), и дальнейший совместный спуск на полверевки. |   |   |   |   |   | 3 |   |   |
| 88 | Эвакуация пострадавшего с перил на спуске и подъеме | Подход к пострадавшему и его дальнейшая эвакуация при получении травмы 1) при подъеме по перилам 2) при спуске по перилам |   |   |   |   |   | 3 |   | 3 |
| 89 | Спасение из трещины | Организация спасения пострадавшего из трещины в связке 1) двойке 2) тройке 3) группе |   |   |   |   |   | 6 |   | 6 |
| 90 | Переход от верхней страховки через АТС к спуску на узле УИАА. | Переход от верхней страховки с/у в режиме автоблок (или подъема полиспастом) к спуску на узде УИАА (или с/у в режиме редирект) с подстраховкой спуска плавающей точкой. |   |   |   |   |   | 2 |   |   |
| 91 | Организация и тактика проведения спасательных работ | Общая организация спасательных работ в малой группе — алгоритм действий, основные принципы. |   |   |   |   |   |   | 2 |   |
| 92 | Спасение сорвавшегося лидера в малой группе | Организация спасения лидера после срыва и зависания на промежуточной точке. Перенос нагрузки со страхующего на исходную станцию, подход к точке, удерживающей пострадавшего, организация альтернативной станции, подъем пострадавшего и оказание ему помощи, спуск пострадавшего. |   |   |   |   |   |   |   | 10 |
| **Подходы и бивуа-ки** | 93 | Организация и режим переходов в высокогорье | Организация перехода группы, обеспечение безопасности. Периодичность отдыха, контроль за товарищами, меры обеспечения безопасности. | 1 | 6 |   | 3 |   |   |   |   |
| 94 | Организация бивуака | Выбор места бивуака и подготовка площадки для установки палатки в лесу, на поляне, на травянистом склоне, на моренах, на осыпях. Устройство бивуаков на снегу и на леднике. Определение безопасного места для организации площадок. Формирование площадки. Хранение на бивуаке продуктов питания и снаряжения. Приготовление пищи. Гигиенические требования к бивуакам. Работа отделения на бивуаке. | 1 | 6 |   | 6 |   |   |   |   |
| 95 | Переправа через горные реки | Особенности и опасности горных рек. Главные критерии выбора места, способа и времени переправы. Обеспечение безопасности при массовой и индивидуальной переправах. Переправа на подручных средствах. Переправа вброд в одиночку, вдвоем, шеренгой, по перилам, вдвоем. Переправа над водой, по камням, перебрасывание бревна и переправа по бревну. Воздушная переправа. | 1 | 5 |   | 5 |   | 5 |   |   |
| 96 | Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям. | Передвижение по тропам на подъеме и спуске. Передвижение по травянистым склонам различной крутизны — техника, схема движения. Передвижение по крупным, средним и мелким осыпям. Особенности техники, меры обеспечения безопасности. | 1 | 12 |   |   |   |   |   |   |
| 97 | Элементы топографии и ориентирования на местности | Основы топографии. Карты и кроки. Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Ориентирование по карте, на местности. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Работа с компасом и GPS. Правила поведения при потере ориентировки. Практические задачи по ориентированию на разном рельефе. |   |   | 2 | 6 |   |   |   |   |
| 98 | Радиосвязь и сигнализация в горах | Задачи, особенности и значение связи в горах. Средства связи, принятые в альпинизме. Типы радиостанций данного альпинистского мероприятия. Порядок радиообмена.Сигналы бедствия и ответы на них, принятые в альпинизме, время связи в районе. Обязанности альпинистов, принявших сигналы бедствия. |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   |
| 99 | Основы метеорологии | Влияние и изменение погоды: температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, облачности и ветра. Образование облаков и их классификация. Движение воздушных масс, процесс образования фронтов и их циклическая деятельность. Признаки устойчивой (антициклонической) погоды. Признаки плохой (циклонической) погоды. Признаки перемены погоды к лучшему, перемены ясной погоды на ненастную. Признаки приближения грозы. |   |   |   |   | 2 |   |   |   |
| **ОФП и СФП** | 100 | Общая физическая подготовка |   |   | 160 |   | 140 |   | 140 |   | 120 |
| 101 | Специальная физическая подготовка |   |   | 40 |   | 100 |   | 100 |   | 140 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Зачеты**         | Зачет по ОФП |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |
| Зачет по СФП (лазание) |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |
| Зачет по нормативным документам ФАР |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |
| Зачет по технике верхней и нижней страховки. (Темы №32 и №33) |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |
| Зачет по транспортировке подручными средствами (Тема №82) |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
| Зачет по оказанию первой помощи (Тема №27) |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
| Зачет по проведению спасательных работ в малой группе (двойке) |   |   |   |   |   |   |   |   | 2 |
| Собеседование по программе подготовки альпинистов (по темам этапа) |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   |
| **Восхождения** | 102 | Восхождение на вершину категории 1Б категории сложностиПередвижение по скалам и страховка (в процессе восхождения) | Восхождение на вершину по маршруту 1Б категории сложности является итоговой проверкой альпинистской подготовки участников. Оно включает: подготовку и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработку взаимодействия связок, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организацию бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов. |   | 12 |   |   |   |   |   |   |
| 103 | Восхождения для выполнения норм на 3-й спортивный разряд по альпинизму | В процессе осуществления восхождений альпинисты должны совершенствовать ранее изученные приемы техники передвижения и страховки, приобретать навыки ориентирования в горах, учиться выбору безопасного пути, соответствующего плану и описанию маршрута, устройство бивуака в высокогорье и т.д.Основные элементы темы: подготовка и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработка организационных и дисциплинарных навыков, совершенствование техники передвижения на различном горном рельефе, отработка взаимодействия связок, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды. Организация бивуаков, освоение тактических правил и приемов |   |   |   | 47 |   |   |   |   |
| 104 | Учебно-тренировочное восхождение | Тренировочное восхождение 2А категории сложности проводится под руководством инструктора. В процессе восхождения проводится: обучение тактически приемам, приобретение навыков работы на маршруте и ее анализ, освоение методов организации взаимодействий и взаимопомощи, организация радиосвязи и сигнализации, устройство бивуаков, проверка физической подготовки и тактических навыков на маршруте. |   |   |   |   |   | 8 |   |   |
| 105 | Восхождение с целью частичного выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму | Восхождения являются учебно-тренировочными, выполняются под руководством инструктора и должны включать в себя движение по всем формам горного рельефа для отработки в комплексе ранее изученных приемов передвижения и страховки. Целесообразно на каждое восхождение назначать условного руководителя. При этом особое внимание придается совершенствованию навыков разработки тактического плана восхождения, его выполнению на практике и составлению отчета о выполнении тактического плана разборе восхождения. |   |   |   |   |   | 42 |   |   |
| 106 | Совершение восхождения для выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму | ~~Совершение тренировочного восхождения 2б категории сложности. Восхождения данного квалификационного уровня являются учебно-тренировочными и проводятся под руководством инструктора. Совершенствование технических приемов работы на различном горном рельефе. Проверка тактических знаний и технических навыков на маршрутах 3-ей категории сложности. В конце выполнения программы восхождений по выполнению нормативов 2-го спортивного разряда по альпинизму совершается контрольное восхождение 3б категории сложности.~~ Это восхождение засчитывается для одного, нескольких или для всех участников отделения. В процессе совершения зачетного восхождения проверяются навыки, приобретенные во время занятий и при совершении предыдущих восхождений. В случае успешного совершения этого восхождения инструктор делает запись-рекомендацию в «книжке альпиниста» о возможности присвоения данному участнику 2-го спортивного разряда по альпинизму. |   |   |   |   |   |   |   | 42 |
| **Сумма часов**  | **41,5** | **350** | **30** | **407,5** | **30** | **444** | **24** | **446** |
|  **ВСЕГО на этап:**  | **391,5** | **437,5** | **474** | **470** |