

"СОГЛАСОВАНО"

УМК ФАР

"__" _____ 2017г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Старший тренер РШИА

"11" сентября 2017г.



/ А.А.Расторгуев. /

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕГИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ИНСТРУКТОРОВ ПО АЛЬПИНИЗМУ
Федерация альпинизма и скалолазания Ростовской области (РШИА)**

N	Тема	вид занятия (час)	
		практ.	лекция, семинар
1. Общая теоретическая подготовка			
1	Цели и задачи курса, система оценивания на курсе.		0,5
2	История альпинизма в России и в мире.		1
3	Общие вопросы педагогики и методики обучения.		1
4	Инструктор альпинизма - его роль, цели и задачи обучения. Положение об инструкторах - методистах по альпинизму.		1
5	Практическая педагогика в работе инструктора. Дидактические принципы. Методика обучения в альпинизме.		2
6	План учебного практического урока. Критерии оценки действий участников.		1
7	Методика проведения учебного занятия, требования к месте проведения занятия.		0,5
8	Юридические аспекты в работе инструктора.		1
9	Порядок действия инструктора и группы при НС. Документация КТК.		1
10	Психологические аспекты в работе инструктора. Навыки инструктора и ошибки в работе.		1
11	Человеческий фактор как причина НС. Психология инструктора и участников в условиях НС.		1
12	Работа инструктора по планированию учебной работы и восхождений в клубе и на АМ.	2	1
13	Функции, задачи и место инструктора во время учебного восхождения с отделением этапов НП и СП		1
14	Руководящие документы ФАР, "Правила совершения восхождений и организации АМ".		1
15	Программа подготовки НП и СП. Цели задачи в зависимости от этапа подготовки альпинистов.		1
16	Аптечка инструктора. Первая помощь при НС (лекция в рамках школы + занятия по курсу "Красного креста").		1
17	Основы физиологии. Профилактика травм и заболеваний. Горная болезнь и методы её профилактики. Аклиматизация к высоте.		2

18	Питание в горах. Основные принципы составления раскладки.		1
19	Основные принципы построения тренировочного процесса. До горная спортивная подготовка альпинистов.		1
20	Организация радиосвязи в горах.	1	0,5
21	Погода в горах. Основные принципы прогнозирования погоды.		1
22	Экология и охрана среды обитания в горах. Экология бивуаков в горах.		
23	Стандартизация, сертификация, хранение и выбраковка снаряжения. Ревизия и подготовка личного снаряжение курсантов к занятиям.	1	1
24	Правила организации, схемы и особенности страховочных станций. Расчёт нагрузок.	1	1
25	Силы и нагрузки в страховочной цепи, механика страховки, фактор рывка, нагрузки в страховочной цепи, воздействие на страхующего.	1	2
26	Основы картографии и топографии, навигационное оборудование. Ориентирование в горах.		2
27	Содержимое рюкзака инструктора.		0,5
Итого:		6	28
2. Базовые элементы техники альпинизма			
2.1 Модуль ТМ-1 Страховка, самостраховка, работа с верёвкой			
1	Регулировка, надевание и блокировка страховочной системы, способы присоединения верёвки, самостраховки. Развеска снаряжения. Рекомендуемые способы бухтовки верёвки.	1	
2	Узлы, применяемы в альпинизме. Специальные узлы (УИАА, двойной УИАА, Гарда, Мунтера-Мула).	1	
3	Простейшие способы страховки (через плечо, поясницу, за выступ, через петлю-карабин).	1	
4	Страховка через устройство типа АТС (лукошко, реверсо и т.п.). Верхняя, нижняя, способы блокировки и разблокирования. Страховка с использованием узла УИАА.	1	
5	Способы спуска по закрепленной веревке (с использованием устройства типа АТС, узла УИАА, спортивный дюльфер, классический дюльфер). Способы страховки при спуске по закрепленной веревке (верхний и нижний прусски, метод пожарника, верхняя страховка). Организация спуска связки (группы) с продёргиванием верёвки. Мультипитчевые спуски.	4	
6	Рекомендуемые способы спуска по закрепленной веревке (с использованием устройства типа АТС, узла УИАА, спортивный дюльфер, классический дюльфер). Способы страховки при спуске по закрепленной веревке (верхний и нижний прусски, метод пожарника, верхняя страховка).	1	
7	Рекомендуемые способы подъема по закрепленной веревке (на двух схватывающих, схватывающий + СУ, жумар + схватывающий, два жумара).	2	
8	Действия в аварийной ситуации. Перенос нагрузки при страховке с себя на станцию, переходы от верхней страховки к спуску и наоборот.	2	
Итого:		13	0

2.2 Модуль ТМ-2 скальный рельеф			
1	Организация места занятия. Общие вопросы безопасности. Требования к месту занятия. Организация перил, верхней страховки.	1	
2	Основы правила скалолазания. Способы использования зацепок. Гимнастическая страховка.	1	
3	Лазание с верхней страховкой. Работа страхующего.	2	
4	Лазание с нижней страховкой. Работа страхующего. Правила вщёлкивания верёвки в оттяжки.	2	
5	Организация связки. Укорачивание верёвки.	1	
6	П-образные перила. Организация, техника и порядок передвижения участников.	2	
7	Работа группы на маршруте. Одновременное и попеременное движение связки. Движение по гребням и простым склонам (1-3 кат).	8	
8	Снаряжение для организации страховки на скалах: закладные элементы, френды, крючья, якорные крючья. Натуральная страховка. Правила использования снаряжения. Установка страховочных точек и организация станций.	8	0,5
9	Мультипитчевое лазание, взаимодействие связок.	4	
10	Техника короткой верёвки	1	
Итого:		30	0,5
2.3 Модуль ТМ-3 Спасательные работы			
1	Транспортировка пострадавшего подручными средствами.	2	
2	Транспортировка пострадавшего группой. Вязка носилок. Способы вязки.	2	
3	Спуск легкопострадавшего. Нарачивание верёвок.	1	
4	Спуск тяжело пострадавшего с сопровождающим. Парсел-пруссик.	1	
5	Спуск методом "Тандем-противовес"	2	
6	Механика полиспастов. Полиспасты 2:1 (удочка), 3:1 и 5:1 (переход от одного к другому), 6:1 подъёмы с помощью полиспаста, способы фиксации обратного хода при использовании полиспаста (СУ, узел Гарда, пруссик-блок). Отработка техники подъема с помощью полиспастов в двойке (3:1 и 5:1) и в группе (2:1 и 6:1).	5	0,5
7	Ассистированный подъем.	1	
8	Организация спасения лидера связки (группы) при его срыве.	2	
9	Снятие с перил зависшего (травмированного) участника.	2	
10	Организация подъема-спуска пострадавшего силами учебного отделения.	2	
Итого:		20	0,5
2.4 Модуль ТМ-4 движение на подходах			
1	Техника передвижения по тропам, травянистым склонам и осыпям.	4	
2	Ориентирование в горах, планирование переходов, управление группой на подходах.	2	
3	Организация биваков, укрытий и вынужденных ночёвок.	2	1
4	Переправы через горные реки. Навесные переправы. Выбор места занятия. Общие требования безопасности.	2	0,5
Итого:		10	1,5

	2.5 Модуль ТМ-5 Ледовый рельеф		
1	Выбор места занятия. Общие вопросы безопасности. Требования к месту занятия.		0,5
2	Передвижение по льду без кошек, рубка ступеней.	2	
3	Регулирование кошек, одевание кошек, общие принципы движения в кошках.	1	
4	Передвижение по ледовому рельефу крутизной 30-50 градусов в кошках с использованием ледоруба (трость, опора).	1	
5	Передвижение по ледовому рельефу крутизной 50-90 градусов в кошках с использованием: ледоруба, ледового инструмента	2	
6	Организация точек и станций страховки на льду: ледобур, проушина, столбик.	2	
7	Передвижение связки по ледовому рельефу, подъёмы, спуски.	2	
8	Организация связки для движения по закрытому леднику.	2	
9	Отработка удержания сорвавшегося в трещину, перенос нагрузки, организация вытаскивания из ледовой трещины с помощью полиспаста 2:1, 3:1, 5:1 (силами связки, силами учебного отделения).	4	
10	Самовылаз из ледовой трещины.	1	
Итого:		17	0,5
	2.6 Модуль ТМ-6 Снежный рельеф		
1	Выбор места занятия. Общие вопросы безопасности. Требования к месту занятия.		0,5
2	Базовая лавинная подготовка. Оценка опасности, выбор безопасного пути, лавинное снаряжение, поисково - спасательные работы в лавинах.	6	2
3	Передвижение по снежному рельефу. Подъем ёлочкой, зигзагом, траверсом, в три такта. Спуск спиной к склону, лицом к склону.	2	
4	Самозадержание на снегу из разных положений. Глиссирование.	1	
5	Организация станций страховки на снегу: 1 ледоруб, 2 ледоруба, лопата, снежный якорь, рюкзак, через поясицу.	2	
6	Способы страховки на снегу.	2	
7	Движение связки по снежному рельефу. Попеременное, взаимодействие связок.	2	
Итого:		15	2,5
	3. Семинар судей по альпинизму		
1	Учебные уроки, занятия, лекции по программе подготовки судей.	8	8
2	Экзамены и зачёты.	1	1
Итого:		9	9
	4. Учебная практика курсантов и экзамены		
1	Учебные уроки, занятия, лекции по программе НП.	60	10
2	Учебно-методическое восхождение 1Б-2А.	12	
3	Входное и промежуточное тестирование, экзамены и зачёты.	10	5
Итого:		82	15
Всего теория и практика:		202	57,5
Всего учебных часов:		259,5	