Приложение 5.

**Квалификационные требования,**

**которым должны удовлетворять кандидаты в ЦШИ на**

**«Инструктора-методиста 3 категории»**

*Данные Квалификационные требования предъявляются к кандидатам в ЦШИ при обучении на «Инструктора-методиста 3 категории». Они должны восприниматься кандидатами как Руководство к самостоятельной теоретической и практической подготовке к Школе.*

1. **Теоретические знания:**
	1. Горы: причины горообразования - взаимодействие литосферных плит. Вулканы и интрузии, горы складчатого и сбросового (глыбового) типа, причины разрушения гор. Примеры горных систем мира.
	2. Скальные породы (магматические, осадочные, метаморфические - примеры из каждой группы). Особенности этих пород для горовосхождений.
	3. Механизмы образования горного макро и микро рельефа (высвобождение накопленной энергии, влияние колебаний температуры, виды выветривания: физические, химические, биологические).
	4. Ледовый и снежный рельеф. Механизмы образования. Опасности.
	5. Географический обзор горных систем РФ и мира.
	6. Обзор высочайших вершин мира, их высоты и история первовосхождения.
	7. Особенности альпинизма как вида спорта. Прикладное значение альпинизма.
	8. Краткая история развития альпинизма в мире и в России. Наиболее выдающиеся восхождения отечественных и зарубежных альпинистов.
	9. Экология и охрана среды обитания в горах. Экология бивуаков в горах.
	10. Животный и растительный мир высокогорья.
	11. Особенности природы, климата и погоды в горах. Опасности, связанные с природой гор, рельефом, климатом, погодой (причины их возникновения, уровень опасности в зависимости от места и времени, пути снижения опасностей).
	12. Объективные опасности, связанные с природой гор, рельефом, климатом, погодой (причины возникновения, зависимость от места и времени, пути снижения).
	13. Субъективные опасности, связанные с плохой подготовкой или неправильными действиями альпинистов.
	14. Статистика и анализ НС в альпинизме за 3 последних года (по материалам КТК ФАР).
	15. Основы анатомии и физиологии. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Роль АТФ. Аэробные и анаэробные пути восстановления АТФ, влияние различных видов физических нагрузок на механизмы ресинтеза АТФ.
	16. Физическая подготовка и организация тренировочного процесса для развития спортивных качеств альпиниста: быстроты реакции, координации и чувства равновесия, скоростные и силовые качества, выносливость. Формирование двигательного навыка.
	17. Горная болезнь, её причины, профилактика и лечение.
	18. Режим, гигиена и питание альпиниста.
	19. Современная альпинистская одежда и снаряжение, технические характеристики. Уход и хранение.
	20. Типы основных и вспомогательных веревок и страховочных петель, их технические характеристики.
	21. Скальное снаряжение, его характеристики и особенности применения.
	22. Ледовое снаряжение, его характеристики и особенности применения.
	23. Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях.
2. **Физическая подготовка:**
	1. Подтягивание на перекладине на двух руках не менее: 12 раз мужчины и 5 раз женщины.
	2. Приседание на одной ноге «Пистолет» не менее: мужчины 20 раз, женщины 10 раз.
	3. Отжимание от земли, корпус ровный, руки на ширине плеч, от касания грудью земли до полного выпрямления рук, не менее: мужчины 20 раз, женщины 10 раз.
	4. Бег 10 км не более: 60 мин. мужчины и 70 мин. женщины.
3. **Индивидуальная техника передвижения на рельефе:**
	1. Прохождение скального участка IV кат. сл. в ботинках с верхней страховкой.
	2. Прохождение скального участка сложностью F6а к.с. (с нижней страховкой).
	3. Прохождение ледового участка 60 град. с одним ледорубом по подготовленному маршруту (по вкрученным по маршруту ледобурам) с нижней страховкой.
	4. Прохождение ледового участка (75-80) град с двумя ледорубами (инструментами) по подготовленному маршруту (по вкрученным по маршруту ледобурам) с нижней страховкой.
	5. Прохождение на кошках и с двумя ледорубами (инструментами) участка скал IV к.с. с верхней страховкой.
4. **Техника работы с веревкой. Спасательные работы.**
	1. Организация пункта страховки через выступ, через плечо, через поясницу.
	2. Организация страховочных станций разными способами на трех, четырех и пяти точках на скальном рельефе. Организация станций на ледовом рельефе (на ледобурах, на проушинах Абалакова).
	3. Уверенные навыки верхней и нижней страховки на скальном рельефе.
	4. Перенос нагрузки на станцию при срыве лидера (нагрузка вверх, нагрузка вниз, нагрузка вбок).
	5. Организация полиспастов: 1:2, 1:3, 1:5, 1:6.
	6. Спуск пострадавшего с наращиванием веревки.
	7. Транспортировка пострадавшего подручными средствами по тропам, склонам, осыпям.