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.