Для кандидатов в ЦШИ на «Инструкторов-методистов по альпинизму III категории» и «Инструкторов-методистов по альпинизму начальной подготовки»

**ВОПРОСЫ**

**К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

 **(до Школы)**

1. Особенности альпинизма как вида спорта. Прикладное значение альпинизма.
2. Краткая история развития альпинизма в мире и в России. Наиболее выдающиеся восхождения отечественных и зарубежных альпинистов.
3. Географический обзор горных систем РФ и мира.
4. Обзор высочайших вершин мира, их высоты и история первовосхождения.
5. Виды, причины и механизмы образования горного макро и микрорельефа.
6. Экология и охрана среды обитания в горах. Экология бивуаков в горах.
7. Животный и растительный мир высокогорья.
8. Климат и погода в горах. Признаки изменения погоды.
9. Опасности, связанные с природой гор, рельефом, климатом, погодой (причины возникновения, зависимость от места и времени, пути снижения).
10. Субъективные опасности, связанные с плохой подготовкой или неправильными действиями альпинистов.
11. Обеспечение безопасности альпмероприятий. Ответственный за безопасность (ОБ) АМ, его роль, права и обязанности.
12. Механизмы энергообеспечения человека, аэробные и анаэробные пути восстановления мышечной деятельности. Оптимальные режимы нагрузок в альпинизме для экономного расхода запасов энергии.
13. 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.
14. Горная болезнь, её причины, профилактика и лечение.
15. Режим, гигиена и питание альпиниста.
16. Современная альпинистская одежда и снаряжение, технические характеристики. Уход и хранение.
17. Типы основных и вспомогательных веревок и страховочных петель, их технические характеристики.
18. Скальное снаряжение, его характеристики и особенности применения.
19. Ледовое снаряжение, его характеристики и особенности применения.
20. Статистика и анализ аварий, произошедших с альпинистами за три предыдущих сезона (по материалам КТК).