



Протокол № 30
Заседания Правления ФАР

12.02.2025 г

удаленно

ПРИСУТСТВОВАЛИ:

Слотюк А.А. – председательствующий;

Пятницин А.А., Шабалин П.Э., Волгина Г.В., Данилкова Е.Б., Захаров Н.Н., Круглов Ю.И., Кузнецова Е.В., Леонкин С.С., Одинцов А.Н., Яковенко А.Н.

Повестка дня:

1. Утверждение «Положения о подтверждении квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов по альпинизму ФАР».

По п.1. Утверждение «Положения о подтверждении квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов по альпинизму ФАР».

СЛУШАЛИ: Учебно-методическая комиссия ФАР вынесла на утверждение «Положение о подтверждении квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов по альпинизму ФАР» (см. приложение).

ПОСТАНОВИЛИ: утвердить «Положение о подтверждении квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов по альпинизму ФАР»

1

Приложение: Положение о подтверждении квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов по альпинизму ФАР

Председательствующий

Слотюк А.А.

Секретарь заседания

Рожкова Е.Л.



**Положение
о подтверждении квалификации (переаттестации)
инструкторов-методистов по альпинизму ФАР**

1. Общие положения

1.1. Целью мероприятий по подтверждению квалификации (переаттестации) является поддержание и актуализация надлежащего уровня профессиональной подготовки инструкторов-методистов по альпинизму.

1.2. С 01.01.2027г. действие удостоверений инструкторов-методистов, своевременно не прошедших процедуру обязательного подтверждения квалификации будет приостановлено, а работа в качестве инструктора – методиста запрещена.

1.3. При успешном подтверждении квалификации инструктор-методист получает сертификат о прохождении переаттестации. Срок действия сертификата- 5 лет.

1.4. Процедуру подтверждения квалификации на добровольной основе могут пройти инструкторы-методисты вне зависимости от даты выдачи удостоверения, а также инструкторы-методисты иностранных государств (по допуску УМК ФАР)

2. Проводящие организации.

2.1 Процедура подтверждения квалификации проводится непосредственно ФАР, а также региональными федерациями по согласованию с УМК.

2.2 Проводящая федерация заблаговременно анонсирует даты переаттестации на собственном сайте или на сайте ФАР.

3. Требования к проведению процедуры подтверждения квалификации.

3.1 Программа подтверждения квалификации разрабатывается проводящей организацией самостоятельно, но должна содержать в себе минимальные требования, разработанные Учебно-методической комиссией и утвержденные Правлением ФАР в «Программе подтверждения квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов по альпинизму 3 категории» (Приложение №1).

3.2 Переаттестация по данной программе проводится с 01.01.2027.

3.3 Программа переаттестации может включать в себя учебные курсы подготовки к экзаменам.

4. Укороченная программа подтверждения квалификации.

4.1 На начальном этапе, для сокращения сроков массовой переаттестации инструкторов-методистов, программа должна содержать в себе минимальные требования, разработанные Учебно-методической комиссией и утвержденные Правлением ФАР (Приложение №2).

4.2 Переаттестация по укороченной программе проводится в период с 01.01.2025 по 31.12.2026.

5. Контроль за проведением аттестации.

5.1 Для обеспечения качества проведения переаттестации состав аттестационной комиссии, проводящей процедуру подтверждения квалификации, должен быть согласован с УМК ФАР.

5.2 В состав аттестационной комиссии должен быть включен Ответственный инспектор УМК по переаттестации, являющийся председателем комиссии.

5.3 Кандидатура Ответственного инспектора утверждается УМК ФАР.

5.4 При проведении переаттестации региональной федерацией, Ответственный инспектор, назначенный УМК ФАР, не может являться представителем региональной федерации, проводящей переаттестацию.

5.5 Протокол аттестационной комиссии подписывается Ответственным инспектором УМК ФАР по переаттестации.

Приложения:

Приложение 1. Программа подтверждения квалификации инструкторов-методистов по альпинизму 3 категории

Приложение 2. Укороченная программа подтверждения квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов ФАР

Утверждена УМК ФАР "04" ноября 2024г.

П Р О Г Р А М М А
ПОДТВЕРЖДЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ (ПЕРЕАТТЕСТАЦИИ)
ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО АЛЬПИНИЗМУ 3 КАТЕГОРИИ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Теоретическая подготовка инструкторов		
1	Нормативные документы ФАР	
	Основные руководящие документы ФАР. Правила проведения альпмероприятий. Положение об инструкторах альпинизма. Положение о стажировке.	1
	Учебные Программы подготовки альпинистов этапов НП и СП. Основные моменты и изменения.	1
	Юридические аспекты в работе инструктора.	1
	Действия инструктора в случае ЧП/НС.	1
2	Педагогика, методика, технология и психология обучения	
	Проведение предсезонной подготовке, организация учебной работы в секции/клубе.	1
	Методика проведения и план учебного практического урока. Факторы, влияющие на безопасность при проведении занятий.	1
3	Безопасность и оказание помощи в горах	
	Первая помощь при НС в горах. Аптечка инструктора. Соискатели обязаны пройти курс первой помощи в профильных учреждениях. Список аккредитованных организаций в группе УМК на сайте ФАР. Срок действия удостоверений об окончании не более 24 месяцев.	
	Лавинная подготовка инструктора. Оценка лавинной опасности и выбор безопасного пути движения.	2
4	Страховочное снаряжение и нагрузки в страховочной цепи	
	Стандартизация, сертификация, испытания, хранение и выбраковка страховочного снаряжения.	1
	Механика страховки. Фактор рывка. Нагрузка на верхнюю точку. Силовые нагрузки и воздействия на страхующего.	1
	Теоретические основы организации страховочных станций.	1
	Механика полиспастов. Фактор тяги.	1
Методическая подготовка инструкторов. Практические занятия.		
1	Страховка, самостраховка и работа с веревкой	
	Проверка и выбраковка страховочного снаряжения, ревизия и подготовка личного снаряжения к занятиям.	1
	Простейшие способы страховки: через поясицу, за выступ, через петлю-карабин+UIAA.	1
	Страховка через страховочное устройство АТС. Верхняя и нижняя страховка.	1
	Организация перил. Передвижение по вертикальным, горизонтальным и наклонным перилам: на двух схватывающих узлах, на АТС + схватывающий узел, на жюмарах и скользящем карабине.	2
	Освобождение от страховки (перенос нагрузки на станцию после срыва партнера).	1
	Спуск по веревке на узле UIAA с прусиком и на АТС с прусиком. Спортивный спуск.	1
	Страховка АТС в режиме «Автоблок» одной и двумя веревками. Разблокировка, переход от страховки к спуску на АТС, на узле UIAA с подстраховкой схватывающим узлом.	1
	Укорачивание веревки для передвижения по различному рельефу.	1
2	Скальный рельеф	
	Работа с современным снаряжением для страховки на скалах. Демонстрация установки точек: гексы, стоппера «Парус» и «Оффсет» - сравнение, болнаты, эксцентрики «Трикам», френды и камалоты (простые и офсетные), крючья, якоря. Страховочные станции.	8
	Основы скалолазания в горах. Основные технические приемы. Гимнастическая страховка. Верхняя и нижняя страховка. Лазание с нижней страховкой.	

	Спуск группы с продергиванием веревки.	
	Мультипитчевое лазание на подготовленных и неподготовленных маршрутах. Взаимодействие внутри связки.	
3	Спасательные работы в горах	
	Транспортировка пострадавшего подручными средствами силами одного и двух человек.	2
	Транспортировка пострадавшего группой. Вязка носилок, передвижение с пострадавшим.	2
	Спуск на веревке легко пострадавшего без сопровождения с наращиванием.	1
	Подъемы с помощью полиспастных систем: «3 : 1» и «5 : 1» с различными БОХ (работа в двойке). Ассистированный подъем.	1
	Методика проведения занятия «Базовые приемы спасательных работ в малой группой (в двойке)». Организация и методика проведения зачета по теме у участников.	3
	Организация спасения лидера после срыва.	1
	Снятие пострадавшего с перил на спуске или на подъеме.	1
4	Ледово-снежный рельеф	
	Надевание и подгонка кошек. Разминка и контроль крепления кошек. Передвижение по ледовому рельефу крутизной 15-30 градусов в кошках с использованием ледоруба.	1
	Передвижение по ледовому рельефу крутизной 30-50 градусов в кошках с использованием ледоруба.	1
	Передвижение по ледовому рельефу крутизной 50-90 градусов в кошках с использованием ледоруба и ледовых инструментов с верхней страховкой.	4
	Организация точек и станций страховки на льду: ледобур, проушина, столбик.	1
	Организация связки и ее движение с одновременной страховкой по открытому/закрытому леднику.	1
	Спуск группы по ледовому рельефу с продергиванием.	2
	Вытаскивание из трещины в двойке - полиспаст 3:1; 5:1.	2
	Вытаскивание из трещины в тройке - полиспаст 2:1; 6:1.	2
	Самовылаз из трещины.	1
	Самозадержание на снегу из разных положений. Глиссирование.	2
	Экзамены	
1	Практический экзамен на скалах.	1
2	Практический экзамен на снежно-ледовом рельефе.	1
3	Теоретический экзамен.	1
	ВСЕГО:	60

**Укороченная программа
подтверждения квалификации (переаттестации) инструкторов-методистов ФАР**

1. Минимальным требованием при составлении программы аттестации является принятие трех экзаменов у кандидатов:
 - Личный уровень лазания;
 - Работа с веревкой;
 - Теоретический экзамен.
2. Вышеуказанные испытания являются обязательными для всех категорий инструкторов, работающих с учебным отделением.
3. Личный уровень лазания.
 - 3.1 Экзамен может быть принят, как на искусственном, так и на естественном рельефе.
 - 3.2 Лазание принимается исключительно с нижней страховкой
 - 3.3 Обувь кандидата – горные ботинки или скальные туфли – на усмотрение проводящей организации с учетом имеющегося рельефа.
 - 3.4 Уровень сложности предлагаемых трасс должен соответствовать ключевым участкам маршрутов 3Б категории трудности.
4. Работа с веревкой.
 - 4.1 Технический экзамен принимается по сценарию «Спасение в двойке».
5. Теоретический экзамен.
 - 5.1 Проводится в виде собеседования.
 - 5.2 За основу должны быть взяты вопросы из программы ЦШИ ФАР.
 - 5.3 Наибольшее внимание должно быть уделено знанию документов ФАР. Таких, как Правила проведения альпмероприятий, Программа подготовки альпинистов.
6. Результаты переаттестации
 - 6.1 Инструкторы-методисты 1 и 2 категорий при добровольном отказе от практических экзаменов или их несдаче аттестуются с внесением в протокол и сертификат записи «Аттестован для работы в должности Старшего Тренера на альпмероприятиях».

Упражнение "Спасение в двойке" Условия сдачи экзамена

Рекомендуемое время на выполнение упражнения - 45 мин.
Тренеры, принимающие экзамен могут делать фотографии и видео выполнения упражнений.
На каждом полиспасте необходимо поднять партнера на 3-5 метра. Дистанции подъемов и начало каждого перехода определяет принимающий экзамен тренер.
Конец упражнения определяется по подергиванию веревки после элемента "Тандем-противовес".

Некоторые важные критерии оценивания технических элементов:

БОВ - блокиратор обратного хода полиспаста. **ССУ** - страховочно-спусковое устройство.

Узел УИАА	Не отпускать руку на свободном конце узла УИАА - удержание рукой пальцами (не полным хватом) считается потерей страховки. использовать HMS карабины, ветки из узла выходят параллельно. техника перехватов при выбирании и выдавании безопасна. Использование карабина не HMS-формы - неправильная страховка.
Полиспаст с БОВ на узле Гарда	Для узла Гарда используются два одинаковых карабина без муфт на мягкой петле, разгружается узел Гарда только миниполиспастом. Блокировка узла Гарда узлами рифовый и контрольный считается лишним действием, необходима и достаточна подстраховка тянущего прусика к станции.
Узел Прусика	Техника сдвигания прусика, качество вязки узла, качество релшнюра, не допустимо брать прусик в кулак, не допустимо разгружать прусик силой сбиванием. Блокировочный карабин большой (толстый прут). На полиспасте с БОВ ССУ в автоблоке подстраховка тянущего прусика считается лишним действием.
Ре-директ	Блокируется рифовым и контрольным узлами на карабине ре-директа, карабин ре-директа не должен быть высклнут в одну из в точек закрепления станции (должен быть в мастер-точке). Карабин ре-директа должен быть высклнут на другой высоте (выше, чем ССУ).
Самостраховка	Из динамической веревки. Если регулируемая, то только сертифицированная самостраховка. Сертифицированное, пригодное, если у курсанта есть сомнения - необходимо проконсультироваться с тренерами перед экзаменом.
Все используемое снаряжение	Все муфтованные карабины, используемые для выполнения упражнений, должны быть замуфтованы в случаях, когда этого требуют правила безопасности (оценка на усмотрение аттестационной комиссии)
Карабины	При выполнении переходов с подъема на спуск и обратно провис основной веревки не должен превышать 1 м.
Провис в системе	Эффективность рабочего хода, плавность тяги, отсутствие перехлестов в ветвях.
Полиспаст	
Страховочные станции	Только фиксированные, компенсирующие не допустимы.

Порядок выполнения упражнения:

Экзаменатор случайным образом выбирает варианты организации спуска из списка, и варианты автоблокирующей системы на полиспасте.

Схема выполнения		Примечание
1	Спуск	Подстраховка плавающей точкой
2	Подъем	Полиспаст 3:1
3	Спуск	Подстраховка плавающей точкой
4	Подъем	Полиспаст 5:1
5	Спуск тандем-противовесом.	
Варианты спуска:		Примечание
1	Через узел УИАА на станции	Подстраховка плавающей точкой
2	С/У на станции в положении "Ре-директ"	Подстраховка плавающей точкой

Варианты подъема		Нормативы	Примечание
1	Полиспаст, C/U в положении автоблока	3:1 или 5:1	
2	Полиспаст, с узлом Гарда	3:1 или 5:1	
3	Полиспаст, на карабине и схватывающем узле	3:1 или 5:1	
4	Пазание со страховкой узлом УИИД со станции.		
5	Пазание со страховкой су в положении автоблок.		

Ориентировочный список необходимого и допустимого снаряжения на экзамене:

Одежда теплая + штормовая верх и низ, личная аптека, фонарь, термос, немного еды, очки, крем, ботинки горные или скальные туфли(по желанию), магнэзия(по желанию)
 Каска защитная, система страховочная, устройство страховочное типа "стакан" (реверсо, лужошко и т.п.)
 Оттяжки 12 штук на связку + 1 веревка.
 Петля станционная 120 см - 1 шт.
 Количество карабинов - не более 9 муфтованных, 2 немуфтованных.
 Не более 2 длинных репшнуров (5-7 м), один короткий - (2 м). Диаметр всех репшнуров только 7 мм.
 Механические устройства не допускаются.
 Перчатки для работы с веревкой по желанию/погоде.
 Для подготовки места сдачи экзамена можно взять у напарника дополнительно материал для организации станции.

Экзаменационные билеты
к теоретическому экзамену Центральной школы инструкторов альпинизма ФАР 2024

Структура и общая концепция билетов.

Вопрос 1. Общие знания. Документы, нормативная база, история, горный рельеф и обзор горных районов.

Вопрос 2. Теоретические знания.

Вопрос 3. Техника, тактика и пр.

Вопрос 4. Методика. В процессе ответа необходимо написать план урока на заданную тему.

Вопрос 5. Педагогика, психология, работа с группой.

Вопрос 6. Необходимые медицинские знания и физическая подготовка. В процессе ответа курсант, не обладающий медицинским образованием, должен показать понимание проблемы и алгоритм действий в случае возникновения НС.

Билет №1.

1. Роль альпинизма в формировании личности спортсмена и гражданина. Актуальность альпинизма в современном мире.
2. Физические принципы работы полиспаста. Типовые схемы полиспастов. Примеры применения разных видов полиспастов (не менее 3х).
3. Техника преодоления снежных склонов средней крутизны. Выбор технических приемов в зависимости от условий. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Лазание с нижней страховкой» для отделения СП-1 (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Понятия «знания», «умения», «навыки», «компетенции». Критерии достижения
6. Из каких понятий складывается безопасность места происшествия?

Билет №2

1. Положение об инструкторах-методистах по альпинизму: квалификационные требования, права и обязанности инструктора.
2. Понятие страховочной цепи. Нагрузки, возникающие в страховочной цепи. Способы уменьшения нагрузки.
3. Техника передвижения по ледовым склонам средней крутизны. Выбор технических приемов в зависимости от характеристик склона. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «спуск дюльфером» для отделения НП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Стресс, как психологический фактор, определяющий поведение человека в горах.
6. Раскройте задачи первичного осмотра потерпевшего и принцип, по которому он проводится?

Билет №3

1. Правила проведения альпинистских мероприятий. Основные положения.
2. Организация радиосвязи в горах. Общие принципы, правила радиобмена, журнал радиосвязи, особенности распространения радиоволн в горах, способы обеспечения связи с удаленными группами.
3. Передвижение по травянистым склонам. Выбор технических приемов в зависимости от характеристик склона. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Подъем по перилам» для отделения НП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Стадии развития команды. Характеристики этапа зависимости. Роль и задачи лидера на этом этапе.
6. Перечислите буквы алгоритма первичного осмотра. Кратко раскройте их содержание?

Билет №4

1. Документация альпинистского мероприятия. Перечень и содержание документов.
2. Сертификация снаряжения, правила эксплуатации и выбраковки.
3. Передвижение по осыпным склонам. Классификация осыпных склонов. Выбор технических приемов в зависимости от характеристик склона. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Самозадержание на снежном склоне» для отделения НП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Стадии развития группы. Характеристики этапа конфликта. Роль и задачи лидера на этом этапе.
6. Опишите цель полного осмотра потерпевшего (его этапы) и задачи каждого этапа?

Билет №5

1. Альпинизм как вид спорта. Разряды и звания. Федеральный стандарт спортивной подготовки.
2. Принципы организации страховочных станций. Распределение нагрузки в зависимости от углов между ветвями станции. Влияние материала на прочность и амортизирующие свойства станции.
3. Схемы взаимодействия связок. Выбор варианта в зависимости от характера рельефа и реализуемых задач.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Вытаскивание из ледниковой трещины» для отделения СП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Методы обучения в альпинизме.
6. Поясните порядок вторичного осмотра. Какие алгоритмы вторичного осмотра вы знаете?

Билет №6

1. Федерация альпинизма России. Устав, структура, основные направления деятельности, комитеты и комиссии.
2. Основы топографии. Понятие топографической карты, схемы, крока. Изображение рельефа. Понятие масштаба. Генерализация и старение карт. Номенклатура топографических карт.
3. Основные приемы передвижения по скалам свободным лазанием.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Организация точек страховки и станций на льду» для отделения НП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Стили лидерства. Примеры, когда они применимы в работе с людьми в горах.
6. Раскройте алгоритм опроса пострадавшего SAMPLE.

Билет №7

1. Классификатор маршрутов на горные вершины. Содержание. Принцип формирования. Условия и правила внесения изменений и дополнений.
2. Ориентирование в горах. Основные принципы. Средства навигации. Способы определения точки стояния. Ориентирование в условиях ограниченной видимости и потери ориентировки.
3. Приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами. Выбор приема в зависимости от характера травмы, дальности переноски и имеющихся ресурсов.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Организация точек страховки и станций на снегу» для отделения НП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Признаки острого стресса.
6. Опишите порядок сообщения о НС по алгоритму 5W.

Билет №8

1. Высочайшие вершины мира. Краткая история “покорения”. Советские и первые российские экспедиции на высочайшие вершины мира.
2. Символы UIAA. Схематичное описание маршрута с их помощью.
3. Движение по закрытому леднику. Опасности. Способы организации связки.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Лазание по скалам с верхней страховкой» для отделения НП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Алгоритм оказания помощи при проявлении панической атаки
6. Какие действия следуют после выполнения первичного и вторичного осмотра и сообщения о НС?

Билет №9

1. Антидопинговое законодательство.
2. Описание маршрута. Чтение, трактовка, категории сложности рельефа, используемые в описаниях.
3. Тактика преодоления лавиноопасных склонов. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «П-образные перила» для отделения НП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Алгоритм оказания помощи при оцепенении.
6. Опишите порядок остановки массивного кровотечения?

Билет №10

1. Программа подготовки альпинистов. Этапы подготовки. Основные критерии результатов подготовки на этапах.
2. Содержимое рюкзака инструктора альпинизма.
3. Горные реки. Опасности. Выбор метода и способа преодоления.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия “Базовая лавинная подготовка” (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Конструктивная обратная связь – нюансы и уместность использования во время работы с людьми в горах.
6. Опишите цель полного осмотра потерпевшего (его этапы) и задачи каждого этапа?

Билет №11

1. Основные этапы истории Советского и Российского альпинизма.
2. Формирование горного рельефа. Горные породы (в зависимости от причин формирования).
3. Передвижение по тропам. Техника. Тактика. Опасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Работа связки на ледовом рельефе» для отделения СП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Конфликтные ситуации, связанные с лидерством участников и инструктора. Причины, варианты разрешения.
6. Особенности положений тела, при которых улучшена проходимость верхних дыхательных путей?

Билет №12

1. Восемитысячники. История восхождений. Знаковые исторические восхождения.
2. Ледники и ледниковый рельеф. Формирование, строение, виды.
3. Стратегия и тактика учебных восхождений 1-2 к.сл. Типовой набор снаряжения.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Работа отделения на снежном рельефе» для отделения СП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Роль и функции лидера группы.
6. Опишите состояние напряженного пневмоторакса, его причины, признаки, средства борьбы с ним.

Билет №13

1. "Альпинистская литература". Рекомендации к прочтению начинающим альпинистам.
2. Формы горного рельефа. Основная терминология, используемая в альпинизме.
3. Стратегия и тактика учебных восхождений 3 к.сл. Типовой набор снаряжения.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия «Организация спуска дюльфером отделения с последующим продергиванием» (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Стрессовые ситуации в горах и варианты их разрешения.
6. Опишите прием Хаймлиха/Геймлиха. В каких случаях он применяется?

Билет №14

1. Руководящие должности АМ. Права, обязанности.
2. Азимут. Магнитное склонение. Определение азимута на местности. Метод обратных засечек. Способы движения по азимуту.
3. Бивуаки в высокогорной зоне. Особенности. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Работа связки на скальном рельефе. Мультипитчевое лазание" для отделения СП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Организация и проведение учебного восхождения. Этапы подготовки. Педагогическая роль инструктора на этапах НП, СП.
6. Поясните порядок вторичного осмотра. Какие алгоритмы вторичного осмотра вы знаете?

Билет №15

1. Альпинистские базы и лагеря. История и современность. Актуальность в современном мире.
2. Опасности гор. Объективные и субъективные.
3. Движение по снежным гребням и карнизам. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Организация точек страховки и станций на скалах" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Проявление неосознанных манипуляций в горах и методы выхода из них.
6. В чем состоит жизнеугрожающая опасность недостатка жидкости в организме и объеме циркулирующей крови? Как с этим бороться?

Билет №16

1. Экспедиционный альпинизм. История освоения Кавказа, Алтая, Памира, Памиро-Алая и Тянь-Шаня.
2. Метеорология. Погода в горах. Образование облаков. Виды облаков.
3. Движение по скальным гребням. Обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Движение по снежным склонам различной крутизны. Ступени, движение на три такта. Подъемы, спуски и траверсы" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Журнал (дневник) инструктора. Необходимость, цели и задачи ведения.
6. Какие основные жизненные показатели вы знаете? Опишите границы, нормы и способы измерения.

Билет №17

1. Высочайшие вершины России и бывшего СССР. Высочайшие вершины континентов. Звания "Снежный барс", "Снежный барс России", "7 вершин".
2. Метеорология. Атмосферное давление. Ветры. Циклоны и антициклоны. Атмосферные фронты.
3. Движение по простому скальному рельефу. Обеспечение безопасности. Методы страховки.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Организация навесной переправы" для отделения СП (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).

5. Педагогика как наука о воспитании человека (альпиниста).
6. Опишите кратко механизм развития ОГБ.

Билет №18

- 1.Пятитысячники и “знаковые” вершины Кавказа. История “покорения”, маршруты восхождений. Звание “Звезды Безенги”.
2. Метеорология. Составление кратковременного прогноза погоды на основании местных признаков.
3. Оценка лавинной опасности. Признаки высокой лавинной опасности. Способы оценки лавиноопасности склона.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Организация переправы вброд" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Позиция инструктора в разрешении конфликтов «участник – участник», «участник – инструктор».
6. Что такое СЛР? Когда применяется? Цели проведения и порядок проведения?

Билет №19

- 1.Анализ несчастных случаев 2021 - 2024 г.
2. Узлы, применяемые в альпинизме. Классификация, назначение, допустимые нагрузки.
3. Организация спасения пострадавшего из ледниковой трещины.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Основы ориентирования. Работа с картой и компасом" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Методы разрешения конфликтов в группе.
6. Опишите основные манипуляции при проведении транспортной иммобилизации?

Билет №20

- 1.Книжка альпиниста. Разделы. Правила заполнения.
2. Скальное снаряжение. Особенности установки различных точек страховки на скалах. Варианты выбора в зависимости от характера рельефа.
3. Организация спасения лидера при срыве. Тактика и основные технические приемы.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Страховка на простом скальном рельефе". (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Особенности работы с отделением при наличии “тайного лидера”.
6. Составление плана тренировок в подготовительный период.

Билет №21

1. Взаимодействие АМ с МЧС. Действия инструктора отделения в случае НС.
2. Экология в горах. Правила поведения. Утилизация отходов. Экология биваков.
3. “Холодная ночевка”. Причины, организация, обеспечение безопасности.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Организация работы на страховочной станции" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Причины возникновения конфликтов в горах
6. Опишите порядок сообщения о НС по алгоритму 5W?

Билет №22

1. Горные системы России и мира. “Знаковые” вершины.
2. Вербки. Динамические и статические. Основные характеристики и обозначения. Применение.
3. Организация питания во время выходов в высокогорную зону. Калорийность пищи. Соотношение БЖУ. Особенности организации питания в зимних условиях.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия “Движение по крупным камням и простым скалам с гимнастической страховкой” (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Работа инструктора в клубе. Составление плана учебной подготовки в клубе.

6. Какие виды повязок вы знаете (по назначению)?

Билет №23

1. Животный и растительный мир высокогорья.
2. Современное снежно-ледовое снаряжение. Особенности использования в зависимости от характера рельефа.
3. Техника "short rope" (короткая веревка). Условия и целесообразность применения в учебном альпинизме.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Организация бивака на снежном и ледовом рельефе" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Фрустрация участника, как причина конфликта. Варианты выхода.
6. Пути снижения НС в учебном альпинизме.

Билет №24

1. КТК ФАР. Функции. Полномочия. Проведение расследования.
2. Личное снаряжение. Рекомендации по подбору одежды для занятий альпинизмом для различных горных районов.
3. Тактика подходов. Планирование графика движения отделения.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Надевание обвязки и развеска снаряжения" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Принцип наглядности в обучении альпинизму. Преимущества использования технических средств обучения.
6. Правила наложения шин и повязок.

Билет №25

1. Первичный разбор НС. Временной регламент. Основное содержание и документы. Уполномоченные проводить первичный разбор.
2. Личное снаряжение. Набор специального снаряжения для новичка. Критерии выбора.
3. Основные виды страховочных станций. Выбор станции в зависимости от условий, рельефа, породы.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Узлы, применяемые в альпинизме" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Тренерский совет клуба, альпмероприятия. Цели и задачи.
6. Опишите порядок остановки массивного кровотечения.

Билет №26

1. Обзор и альпинистские возможности района (по выбору курсанта)
2. Требование стандартов (силовые характеристики) к основным видам снаряжения (карабины, веревки, обвязки, оттяжки и петли, ледобуры, крючья и закладные элементы).
3. Прохождение ледопадов. Опасности. Тактика.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Подъем по вертикальным перилам" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Отличие группы людей от команды. Для каких целей инструктор стремится к созданию команды.
6. Какие основные жизненные показатели вы знаете? Опишите границы нормы, способы измерения.

Билет №27

1. Школа инструкторов альпинизма. История (1937-1990) и современность.
2. Современное бивачное снаряжение и рюкзаки. Личное и групповое. Рекомендации по подбору.
3. Индивидуальная техника скалолазания. Основные правила и принципы.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия "Страховочные станции" (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Формы учебного процесса (лекция, семинар, практического занятия) в применении к обучению в альпинизме. Цели и задачи каждой из форм.

6. Что такое СЛР? Когда применяется? Цели проведения и порядок проведения?

Билет №28

1. Русское географическое общество. Роль в развитии альпинизма в России.
2. Взаимодействие группы с вертолетом. Сигналы подаваемые группой. Требования к площадке для посадки.
3. Индивидуальная техника ледолазания. Основные правила и принципы.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия “Транспортировка пострадавшего подручными средствами по простому рельефу (по тропам, склонам, осыпям и простым скалам)” (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Требования, предъявляемые к методическому уроку, лекции, семинару.
6. Способы оценки физической подготовки участника в городских условиях и в условиях альплагеря.

Билет №29

1. Роль альпинизм в развитии скалолазания и ледолазания. История возникновения и развития скалолазания и ледолазания.
2. Циклы тренировочного процесса: микро-, мезо-, макро-. Роль и соотношение ОФП и технической подготовки на разных этапах развития спортсмена.
3. Особенности восхождений в зимний период. Организация ночевки в снежной пещере.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия “Транспортировка пострадавшего в носилках (акье) по склонам небольшой/средней крутизны (до 40-45 градусов)” (продолжительность занятия на усмотрение курсанта).
5. Учебный альпинизм. Его особенности и ключевые отличия от спортивного. Цели и задачи.
6. Какие виды повязок вы знаете (по назначению)?

Билет №30

1. Основные причины камнеопасности на Кавказе летом.
2. Шкалы оценки трудности скальных и ледовых маршрутов (UIAA, Fr, USA и др).
3. Организация спасательных работы силами АМ.
4. Методические указания (план урока) по проведению занятия “Основы физической подготовки. Упражнения на развитие быстроты реакции, координации и чувства равновесия, скоростных и силовых качеств, выносливости”.
5. Особенности работы с участниками, пришедшими из горного туризма, скалолазания, коммерческого альпинизма или других видов спорта.
6. Правила наложения шин и повязок.

Разработаны: Васильев А.В.

Рецензенты: Киселев А.А., Леонкин С.С., Ковалев С.В., Сивоконь М., Сандаков М.С.



Утверждено Правлением ФАР
Протокол № 33 от «24» апреля 2025

Дополнения
в Положение о переаттестации инструкторов-методистов

1.5. Пятилетний срок действия подтверждения квалификации отсчитывается от даты прохождения переаттестации, либо от даты присвоения инструкторской категории.

1.6. К процедуре подтверждения квалификации допускаются инструкторы-методисты, действительные члены ФАР, имеющие заполненный профиль на сайте ФАР.