ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «альпинизм» (горовосхождения)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Общие положения	2
Этапы подготовки и роста альпиниста (квалификационные уровни)	2
Направления подготовки альпиниста	4
Принципы и средства подготовки. Общие рекомендации по организации подготовки альпинистов	9
Этапы подготовки альпиниста и содержание занятий на каждом этапе	11
Спортивно-оздоровительный этап (СО)	11
Этап начальной подготовки (НП)	15
Учебно-тренировочный этап (УТ)	23
Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)	30
Этап высшего спортивного мастерства (СМ)	37
Блочно-модульная система подготовки в альпинизме	43
Физическое воспитание (основные понятия)	46
Специальная физическая подготовка (СФП)	48
Зачеты, сдаваемые на каждом этапе подготовки. Рекомендации по организации и проведению	49
Экзамен «Спасательные работы составом учебного отделения на сложном рельефе подручными средствами»	51
Экзамен «Спасательные работы в двойке»	52

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данная дополнительная образовательная программа по виду спорта «альпинизм» (горовосхождения) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке альпинистов-горовосходителей.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях **многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.**

Альпинизм (горовосхождения) – спорт с большими, а иногда и запредельными физическими, психологическими и эмоциональными нагрузками. Подготовка альпиниста-горовосходителя – многолетний сложный процесс, с учетом опасностей этого вида спорта, имеющий многовекторную направленность.

Современный альпинизм в России сформировался на основании опыта спортсменов СССР, отработавших систему учебного альпинизма – поэтапной подготовки альпинистов.

Настоящая Программа – синтез разработанной лучшими инструкторами-методистами СССР «Учебной программы для подготовки альпинистов» (последняя редакция 2007 г.) и опыта учебной работы в альпинизме постсоветского периода.

Программа нацелена на разностороннюю подготовку альпиниста, дающую ему возможность совершать скальные, комбинированные и ледово-снежные восхождения (в пределах разрешенной Правилами сложности маршрутов для достигнутого альпинистом квалификационного уровня). Независимо от характера маршрутов, района восхождений и наличия (либо отсутствия) в районе снега и льда, на каждом этапе подготовки альпинист должен пройти весь объем занятий, предписанных Программой.

Подтверждением выполнения и усвоения учебного материала по этапу в текущем сезоне являются записи в «Книжке альпиниста, Часть II «Квалификационные уровни альпиниста» за подписью инструкторов, принимавших соответствующие зачеты. Этап подготовки считается завершенным только после прохождения всех без исключения занятий и зачетов, им предусмотренных.

При составлении Программы учитывались требования Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», Единой всероссийской спортивной классификации и других нормативных актов.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И РОСТА АЛЬПИНИСТА (КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ УРОВНИ)

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 32 п. 2, при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) **Спортивно-оздоровительный этап** (СО). Вводится в программу подготовки альпинистов впервые: может входить в состав этапа начальной подготовки или проводиться отдельно.

2) **Этап начальной подготовки** (НП – название соответствует ранее общепринятому).

3) **Учебно-тренировочный этап** (УТ – этап спортивной специализации – название вводится вместо общепринятого в прошлом СП).

4) **Этап спортивного совершенствования** (СС – название соответствует ранее общепринятому).

5) **Этап высшего спортивного мастерства** (СМ – название соответствует ранее общепринятому).

В настоящей Программе название этапов подготовки приведено в соответствие с требованиями указанного Федерального закона с указанием в скобках традиционных для альпинизма названий этапов.

Каждый этап подготовки включает в себя учебные занятия, спортивные тренировки и восхождения и выводит альпиниста на определенный квалификационный уровень.

Квалификационный уровень альпиниста (КУ) – совокупность знаний, умений, навыков и физических качеств, необходимых для совершения восхождений.

Готовность к восхождениям на каждом этапе подготовки удостоверяется записями в «Книжке альпиниста, Часть II «Квалификационные уровни альпиниста» о пройденных учебных занятиях и сданных зачетах (с указанием объема и достигнутого результата).

В порядке исключения разрешается совершение восхождений большей сложности, чем предусмотрено Программой на данном этапе, при условии соблюдения Правил проведения АМ п.1.4.2.2.

*« …. Для совершения первых восхождений 2А, 2Б и 3А категории сложности участник АМ должен пройти **соответствующий** учебно-тренировочный цикл занятий по «Программе подготовки альпинистов» и иметь опыт восхождения по одному маршруту предыдущей полукатегории сложности.*

*Для совершения первых восхождений 3Б категории сложности и выше участник должен пройти **соответствующий** учебно-тренировочный цикл занятий по «Программе подготовки альпинистов» и иметь опыт восхождения по двум маршрутам предыдущей полукатегории сложности.»*

Под **СООТВЕТСТВУЮЩИМ** учебно-тренировочным циклом занятий подразумевается обязательное прохождение в объеме, предусмотренном Программой:

- **для скальных восхождений** (имеющих в Классификаторе маршрутов пометку «ск») – все без исключения занятия по темам «Передвижение по скалам и страховка» и «Спасательные работы», соответствующие сложности планируемых к совершению восхождений.

- **для комбинированных и ледово-снежных восхождений** (имеющих в Классификаторе маршрутов пометку «к» или «лс») – все занятия Программы по темам «Передвижение по скалам и страховка», «Передвижение по снегу и миксту и страховка», «Передвижение по льду и страховка» и «Спасательные работы», соответствующие сложности планируемых к совершению восхождений.

Этап считается завершенным, а квалификационный уровень – достигнутым, только после выполнения **всех** предусмотренных Программой занятий по данному этапу, сдачи с положительной оценкой контрольных зачетов и совершения зачетных восхождений. **Переход на следующий этап допускается только после завершения предыдущего**, что должно учитываться при комплектовании учебных отделений и спортивных групп и планировании их спортивной подготовки.

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТА

На восхождениях альпинист преодолевает созданные природой препятствия (горный рельеф, влияние высоты на организм, сложные погодные условия), а также собственные страхи, сомнения, неуверенность. Подготовка альпиниста должна быть разносторонней, направленной на снижение опасности горовосхождений:

Теоретическая подготовка. Для понимания происходящих в горах процессов, их влияния на человека и его безопасность необходимы сведения из различных областей человеческого знания.

Общая физическая подготовка (ОФП) – база для совершения восхождений. Альпинист должен развивать ловкость, координацию, чувство равновесия, подвижность в суставах, силовые и скоростные качества, разнообразную выносливость. Достигается выполнением различных общеразвивающих упражнений необходимых объемов и интенсивности. Общая физическая подготовка очень важна, но даже на начальном этапе не следует ей уделять более 50 % тренировочного времени. По мере роста мастерства акценты с ОФП переносятся на техническую и специальную физическую подготовку.

Техническая подготовка – освоение, отработка и дальнейшее совершенствование двигательных навыков (техник) передвижения по разнообразному горному рельефу с постепенным наращиванием сложности рельефа. Необходимо отрабатывать приемы передвижения по горному рельефу, обеспечивающие максимальную безопасность. На тренировках альпинист должен уверенно проходить участки более сложные, чем планируется на восхождении. Техническая подготовка неразрывно связана со специальной физической подготовкой.

Специальная физическая подготовка – развитие специальных физических качеств альпиниста, требуемых для длительного преодоления разнообразного сложного горного рельефа на восхождениях. Достигается в основном целенаправленными тренировками больших объемов и интенсивности на горном рельефе на тренировках и восхождениях.

Практическая подготовка. Отрабатываются навыки:

— работы со снаряжением для обеспечения безопасности (страховка, самостраховка);
— взаимодействия альпинистов и альпинистских связок в группе;
— проведения поисково-спасательных работ;
— первой помощи пострадавшим;
— организации бивуаков на различном горном рельефе;
— ориентирования и организации радиосвязи в горах;

— ухода за альпинистским снаряжением, его хранением.

Тактическая подготовка — приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков, необходимых для разработки и принятия принципиальных решений, обеспечивающих восхождение с наименьшей затратой времени, сил, материальных средств, а также необходимой степени безопасности.

Психологическая и волевая подготовка — комплекс мероприятий, направленных на развитие личностных качеств альпиниста (воли к победе, решительности, быстроты принятия решений, смелости, твердости характера, психоэмоциональной устойчивости и др.). Знание законов психологии и укрепление воли особенно важны для работы на фоне усталости, при ухудшении погоды, в экстремальных ситуациях. Необходимо воспитать у альпиниста психологическую «выносливость» при длительном нахождении в группе, хладнокровие и умение владеть собой в любой ситуации.

Срок реализации программы на этапах:

Спортивно-оздоровительный этап – 1 год;
Этап начальной подготовки – 1-2 года;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) – 2-4 года;
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3-4 года;
Этап спортивного мастерства – 3-5 лет.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

К прохождению подготовки по виду спорта альпинизм (горовосхождения) допускаются лица, не моложе 14 лет.

К совершению учебно-тренировочного восхождения допускаются участники АМ, достигшие 16 лет. Участники от 14 до 16 лет допускаются к учебно-тренировочным восхождениям под руководством инструктора по альпинизму, проводившего их предсезонную подготовку и при наличии письменного согласия одного из родителей.

Максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку до выезда в горы в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	6
Этап высшего спортивного мастерства	4

Максимальная численность группы на восхождениях в горах:

Сложность маршрута	Максимальная численность группы (без учета инструктора-тренера)
1Б	10 человек, если все участники старше 18 лет (в других случаях - 6 человек);
2А-2Б	6 человек
3А-3Б	5 человек
4А и выше	2-6 человек

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности альпиниста

№ п/п	Упражнения	Мужчины					Женщины				
		СО	НП	УТ	СС	СМ	СО	НП	УТ	СС	СМ
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	8	10	15	20	-	1	3	4	5
2	Отжимание от пола (кол-во раз)	10	15	25	35	50	5	12	15	20	25
3	Бёрпи без отжимания (кол-во раз за 3 мин)	20	30	35	45	60	10	20	30	45	60
4[1]	Бег (при сдаче до выезда в горы) 10 000 м (кросс, мин)	-	60	55	50	45	-	65	60	55	50
	Горный бег[2], при перепаде высот 300 м (тропа, мин.)	-	23	21	19	17	-	24	22	20	18

Поэтапный рост уровня технической подготовки

Этап	СО	НП	УТ	СС	СМ
Максимальная сложность восхождения в этапе	1Б	2Б	3Б	5А	6Б
Лазание по скалам в скальных туфлях «спорт» (минимально)	-	Fr 5c	Fr 6a	Fr 6b	Fr 6c
Лазание по скалам в ботинках «трэд»	III (Fr 3)	IV (Fr 4)	V (Fr 5a)	V+ (Fr 5b)	VI (Fr 5c)
Лазание по скалам в кошках с ледовыми	-	М3 (D3)	М4 (D4)	М5 (D5)	М5+ (D5+)

[1] Необходимо сдать один из видов бега, указанный в таблице (либо кросс, либо горный бег).
[2] Горный бег сдается в горах не ранее 5-го дня пребывания.

инструментами (драйту-линг)					
Лазание по скалам на ИТО	-	-	Простое (короткие участки по надежным точкам) А1	Среднее (протяжен-ные участки) А2	Сложное А2+ и А3
Спасработы	-	Подруч. средства Тропы, склоны	Группой Сложн. рельеф	В двойке Сложн. рельеф	Самоспасение
Передвижение по снежно-ледовому рельефу (уверенное с нижней страховкой)	0-30 град	30-45 град	45-60 град	60-90 град	90-110 град

Зачеты, сдаваемые на каждом этапе подготовки альпиниста

Этап подготовки	Зачеты
НП	-Теоретическая подготовка: проверка усвоения пройденного на этапе материала. - Работа с веревкой и страховка: узлы, укорачивание, страховка через выступ, плечо, поясницу, ССУ. - Общая физическая подготовка. - Правилам проведения альпмероприятий. - Прохождение скального маршрута IV кс (Fr 4) в ботинках с нижней страховкой со «своими точками» - Прохождение ледового участка не менее 15 м крутизною 30-45 град с одним ледорубом (нижняя страховка). -Транспортировка пострадавшего по простому рельефу подручными средствами - Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях.
УТ	- Теоретическая подготовка: проверка усвоения пройденного на этапе материала. - Общая физическая подготовка. - Прохождение скального маршрута Fr 6а в скальных туфлях с нижней страховкой («спорт»). - Прохождение скального маршрута М4 в стиле драйтулинг. - Прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута А1. - Прохождение ледового участка не менее 15 м крутизною 45-60 град с одним ледорубом (нижняя страховка). - Транспортировка пострадавшего с сопровождающим по

	сложному рельефу подручными средствами силами отделения (группы) - Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях.
СС	-Теоретическая подготовка: проверка усвоения пройденного на этапе материала. - Общая физическая подготовка. - Прохождение скального маршрута Fr 6b в скальных туфлях с нижней страховкой («спорт»). - Прохождение скального маршрута М5 в стиле драйтулинг. - Прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута А2. - Прохождение ледового участка не менее 15 м крутизною 60-90 град с двумя инструментами (нижняя страховка). - Передвижение по перилам, вытяжка рюкзаков. Организация вынужденного бивака на маршруте подручными средствами. - Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу подручными средствами силами одного человека (малая группа) - Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях.
СМ	Зачеты и экзамены до окончания выполнения нормативов КМС: -Теоретическая подготовка: проверка усвоения пройденного на этапе материала. - Общая физическая подготовка. - Прохождение скального маршрута Fr 6c в скальных туфлях с нижней страховкой («спорт»). - Прохождение скального маршрута М5+ в стиле драйтулинг. -Прохождение на ИТО с нижней страховкой скального маршрута А2+А3. - Прохождение ледового участка не менее 15 м крутизною 90-110 град с двумя инструментами (нижняя страховка). - Передвижение по крутым перилам (в безопорном пространстве), вытяжка баулов. Организация вынужденного бивака на стене подручными средствами. - Самоспасение. Лазание rope-solo

ПРИНЦИПЫ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ

Основой спортивной подготовки альпиниста является учебно-тренировочный процесс, включающий развитие физических качеств, обучение и воспитание. Обучение реализуется как процесс передачи и приобретения знаний, умений и опыта с помощью основных принципов педагогики: сознательности, активности, систематичности, доступности, наглядности и прочности. Эти же принципы, а также постепенный рост объемов и интенсивности нагрузок, лежат в основе спортивного тренировочного процесса. Совокупность этих принципов позволят с наименьшими затратами ресурсов и времени получить желаемые результаты обучения и спортивного роста во всех направлениях подготовки альпинистов. Важным аспектом является воспитание личных качеств: силы воли, смелости, решительности, осторожности, наблюдательности, внимательного отношения к напарнику и чувства долга.

Средствами альпинистской подготовки являются:
— теоретические занятия (в форме бесед, лекций, презентаций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований);
— учебно-тренировочные занятия (отработка умений и навыков выполнения технических и специальных практических приемов, развитие физических качеств под руководством тренера);
— учебно-тренировочные мероприятия (учебные блоки и модули, учебные и учебно-тренировочные восхождения различной сложности, где достигаются эффективные результаты подготовки в процессе преодоления реальных препятствий);
— спортивные соревнования (восхождения, совершаемые в рамках альпмероприятий).

Главная опасность для человека в горах – падение с высоты (срывы) – 43% всех НС. Поэтому подготовка альпинистов должна быть ориентирована как на профилактику срывов (избегания ситуаций, приводящих к ним), так и минимизацию последствий - грамотную организацию страховки.

Чаще всего срывы происходят из-за несоответствия уровня подготовки альпиниста и сложности участка, на котором он оказался, а также технической и специальной физической подготовки альпиниста, его умения ориентироваться и выбирать наиболее простой и безопасный путь.

В Программе указан минимальный обязательный объем учебных занятий, обеспечивающий готовность альпиниста к прохождению маршрутов, требуемых для каждого этапа подготовки. Отсутствие по месту проживания или в районе основных восхождений мест занятий (скалы, снег, лед) не является основанием для непрохождения программы в полном объеме: эти занятия могут быть проведены в другом месте и в другое время.

Достижение минимально необходимого уровня общей физической подготовки определяется при сдаче контрольных нормативов перед выездом в горы. Вопросы планирования, организации и проведения тренировочного процесса, повышающего функциональные возможности организма (Общая физическая подготовка и Специальная физическая подготовка) рассмотрены в конце Программы.

При невозможности проведения учебных занятий по месту проживания (из-за отсутствия мест занятий или инструкторов) необходимо пройти эти занятия на выездах в пригодных для этого местах (в выходные и праздничные дни под руководством квалифицированных инструкторов). В этом случае учебная программа разбивается на блоки, которые могут объединяться в модули. Занятия на искусственных скалах не обеспечивают необходимого качества обучения техникам передвижения, но являются хорошим средством общей и специальной физической подготовки.

Обучение приемам (техникам) лазания по скалам необходимо вести на разнообразном рельефе: стенках, плитах, щелях, каминах, внутренних и внешних углах, гребешках и пр., в разной обуви (скальных туфлях, ботинках, кошках) и на скалах из разных пород.

Обучение приемам (техникам) лазания по льду необходимо вести на ледовом рельефе разной крутизны и при различном состояния льда. Используемое снаряжение и приемы (техники) должны соответствовать сложности ледового рельефа (там, где можно обойтись одним ледорубом, не надо учить передвигаться с двумя инструментами).

Передвижение по снегу требует навыков формования ступени разными способами в зависимости от состояния снега: выбиванием носком или рантом, вытаптыванием, прессованием и пр. Подъемы «в лоб», зигзагом, траверсы, спуски – требуют разных навыков. Поэтому занятия по обучению передвижению по снегу должны проводиться неоднократно, по снегу разного состояния и крутизны. С этой целью можно использовать в зимнее время снежные склоны разной крутизны в парках, за городом, в лесу.

Микст (разрушенные заснеженные и обледенелые скалы) необходимо учить проходить в кошках с использованием ледоруба или ледовых инструментов.

При обучении работе на любом горном рельефе должна вестись специальная практическая подготовка по организации страховки и самостраховки, одновременному и попеременному движению в связках.

В качестве подготовительных упражнений для знакомства с техниками передвижения по скалам и льду могут использоваться различные тренажеры.

При разучивании новых приемов необходимо соблюдать одно из главных правил: «Демонстрация приема (рассказ и показ инструктора) – опробование участниками – корректировка (исправление ошибок) – отработка до появления устойчивого навыка». Поэтому важно, чтобы проводящий обучение инструктор мог не только понятно и доходчиво рассказать все о разучиваемом приеме, но затем правильно его продемонстрировать, после чего проверить правильность выполнения, устранить ошибки и мотивировать спортсмена оттачивать движение до появления устойчивого навыка. При этом практическая работа участников на занятиях должна составлять по времени не менее 60% всего занятия.

Инструктору необходимо помнить, что нельзя научить тому, чего не знаешь или не умеешь сам. Поэтому инструктор должен постоянно поддерживать спортивную форму, знать и уметь правильно выполнять основные приемы передвижения по горному рельефу и работы с современным снаряжением.

Обучение альпиниста не заканчивается с выполнением второго разряда, а только начинается (подготовка к совершению сложных восхождений) и

продолжается всю альпинистскую карьеру спортсмена, значит очень важна высокая квалификация и опыт тренеров на этапах после выполнения норм второго разряда.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО)

Спортивно-оздоровительный этап направлен на привлечение к занятиям альпинизмом новых людей, ранее альпинизмом не занимавшихся, их знакомства с природой гор и азами альпинизма, пропаганду активного здорового образа жизни.

К прохождению занятий на этом этапе допускаются спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и имеющие допуск врача к занятиям альпинизмом. Предварительная подготовка до выезда в горы не обязательна.

Цель данного этапа подготовки - альпинист должен:

ЗНАТЬ:

—основные формы горного рельефа;

—объективные и субъективные опасности в горах, меры по снижению уровня опасности в горах;

— начальные сведения о принципах страховки;

— общие понятия об организации и тактике несложных походов и восхождений в горах;

УМЕТЬ:

— правильно обращаться с индивидуальным альпинистским снаряжением;

— надежно и безопасно передвигаться по травянистым склонам, крутым тропам и осыпям;

— обращаться с веревкой: бухтовать, маркировать, вязать узлы, связываться, укорачивать, собирать в кольца;

— страховать на простых скалах «через выступ», «через страховочное устройство» и организовывать самостраховку;

— передвигаться по скалам категорий сложности, соответствующим предполагаемому маршруту.

— передвигаться по заранее подготовленным перилам (подъем, спуск, по горизонтали);

— передвигаться по некрутым снежным склонам при подъеме, траверсе и спуске индивидуально и в связке, само-задерживаться при проскальзывании и срыве;

— передвигаться в кошках по несложному ледовому (плотному фирну) рельефу (до 30 град), производить самозадержание при срыве;

— спускаться по закрепленной веревке спортивным методом;

— переправляться через горные реки простейшими способами вброд;

— транспортировать легко пострадавшего с использованием простейших средств и приемов;

— готовиться к походу в высокогорье;

— организовать бивуак в горно-лесной зоне, на травянистых склонах, на моренах и готовить пищу в условиях похода;

— соблюдать правила личной гигиены в походе;

— предупреждать загрязнение окружающей среды.

СОВЕРШИТЬ:

— Восхождение 1Б кс

Содержание тем учебных занятий на этапе СО

	Тема	Содержание	Всего часов
		ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Формы горного рельефа и природа их образования.	Причины горообразования. Горные страны, горные районы. Макрорельеф: хребты, отроги, вершины, перевалы, контрфорсы, ребра, гребни, склоны, стены, кулуары, ледники (типы). Средний рельеф: стенки, плиты, зеркала, щели, камины, внешние и внутренние углы, гребешки, полки, нависания, скальные карнизы, снежные карнизы, ледниковые трещины, сераки.	2
2	Природа высокогорья.	Высотная зональность гор. Особенности климата в горах (понижение температуры, давления воздуха и др. с набором высоты), влияние высоты на организм человека. Горная болезнь как совокупность реакций организма человека на высокогорье.	1
3	Объективные и субъективные опасности в горах.	Камнепады, снежные лавины, обрушение горной породы, обрушение висячих ледников и сераков, ледниковые трещины, непогода, грозовые разряды, солнечная радиация, горные реки и потоки, сели, переохлаждение и обморожение. Опасность падения с высоты (срыва). Недостаточная для данного маршрута подготовка альпиниста (или группы альпинистов) и (или) неправильные (опасные) действия (поведение).	2
5	Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях	Потертости, ссадины, ожоги, обморожения, ушибы, поверхностные ранения. Вывихи и растяжения. Простудные заболевания, расстройства кишечника, отравления, обморок, солнечный или тепловой удар, носовые кровотечения, головные или мышечные боли, снежная	1

		слепота.	
		ИТОГО	**6**
		ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ	
6	Снаряжение и экипировка альпиниста	Виды снаряжения и экипировки. Назначение. Правильное использование и уход за ним.	2
7	Начальные сведения о принципах страховки на скалах	Веревка: назначение, характеристики, бухтование и маркировка, узлы (проводник, восьмерка, грейп-вайн, контрольный, схватывающий Прусика), укорачивание и собирание в кольца. Связка. Одновременное и попеременное движение. Страховка и самостраховка. Страховка напарника через выступ, через ССУ.	5
8	Освоение базовых техник передвижения по простому горному рельефу (склоны, осыпи и тропы)	Передвижение по травянистым склонам, крутым тропам и осыпям (подъемы «в лоб», зигзагом, спуски, траверсы). Ледоруб и трекинговые палки - использование при передвижении. Опасности этого рельефа и меры безопасности.	2
9	Освоение базовых техник передвижения по простым скалам (сложность скал должна соответствовать планируемому восхождению)	Положение корпуса при лазании по некрутым простым скалам. Хваты руками (сверху, сбоку, снизу). Работа рук, ног. Постановка стопы на рант (в ботинках), «на трение». Особенности лазания по разрушенным скалам. Распоры и упоры. Контрупоры. Лазание в ботинках и скальных туфлях с верхней страховкой по коротким участкам разнообразного рельефа II-IV кс: стенкам, плитам, щелям, внутренним и внешним углам. Передвижение в связке по простому горному рельефу со взаимной страховкой (одновременное и попеременное).	10
10	Лазание по скалам с нижней страховкой	Лазание по маршрутам, предварительно оборудованным «точками страховки»: в скальных туфлях (до Fr 5а кс), в ботинках (до III кс). Обучение установке «точек страховки» (крючья, якоря, закладки) на скалах стоя на земле, в лазании с верхней подстраховкой. Лазание по маршрутам с самостоятельной	10

		установкой «точек страховки» в процессе лазания в скальных туфлях (до Fr 4 кс), в ботинках (до III кс).	
11	Психологическая подготовка	Преодоление высотобоязни и боязни срыва с верхней страховкой. Достигается пониманием безопасности срывов с верхней веревочной страховкой после информации о надежности страховочной цепи и многочисленных срывов на высотах от 4-5 м и выше.	1
12	Передвижение по закрепленным веревкам (перилам)	Передвижение по закрепленным веревкам вверх, косой подъем, траверс, спуск. В зависимости от подходящего рельефа занятие может проводиться, как на скальном, так и на ледовом рельефе.	3
13	Освоение базовых техник передвижения по простому льду	Передвижение по пологому леднику без кошек и в кошках. Постановка ноги на лед. Передвижение по некрутому льду (до 30 град) вверх «в лоб» («елочкой»), зигзагом вверх и вниз, спуски прусским шагом, траверсы.	8
14	Начальные сведения о принципах страховки на льду	Ледобуры, правильное кручение в лед. Станции на ледобурах. Ледобуры - как точка промежуточной страховки. Движение по льду на подъеме, на спуске. Спуск по льду с использованием веревки.	2
15	Освоение базовых техник передвижения по снегу	Опасности на снежном рельефе и пути их снижения. Самостраховка и самозадержание на снегу (из «простых» положений). Способы формования ступени ногою: выбиванием носком или рантом, прессованием, вытаптыванием. Движение по мокрому (раскисшему) снегу. Оббивание снежного кома на подошве ледорубом. Передвижение по снегу «в лоб», траверс, спуски (лицом к склону, спиной к склону, зигзагом).	6
16	Начальные сведения о принципах взаимной страховки на снегу	Страховка напарника на некрутом снегу через ледоруб (вертикально вбитый, закопанный Т-образно).	2
17	Организация простых биваков	Организация простых бивуаков (в палатке, под тентом) в горно-лесной зоне, на травянистых склонах, на моренах. Приготовление пищи в условиях похода.	3

18	Транспортировка пострадавшего по простому горному рельефу подручными средствами	Транспортировка одним человеком: на плечах, на веревке, в рюкзаке. Транспортировка двумя альпинистами без носилок разными способами.	4
19	Сдача зачетов	Сдача зачетов, тестирование и контроль.	1
		ИТОГО	**59**
20	ИТОГ подготовки:	Совершить восхождения под руководством инструктора альпинизма 1Бх1	9
		ИТОГО	**9**
		ВСЕГО НА ЭТАПЕ СО	**74**

Примечание: при невозможности проведения ледово-снежных занятий на альпмероприятии участникам, успешно прошедшим остальные занятия и совершившим восхождение 1Б кс, выдаются «Удостоверение и Знак «Альпинист России». При этом в удостоверении делается запись о тех занятиях, которые были пропущены. Ледово-снежные занятия в дальнейшем участник проходит на этапе НП или на следующем альпмероприятии.

Спортивно-оздоровительный этап не является обязательным этапом в подготовке альпиниста: первым может быть этап Начальной подготовки.

2. Этап начальной подготовки (НП)

Обучение по этапу НП должно начинаться до выезда в горы (см. выше **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ)** и продолжаться в горах. Для завершения обучения по этапу необходимо обязательное прохождение всех тем Программы.

Цель данного этапа подготовки - альпинист должен:

ЗНАТЬ:

— процессы, ведущие к образованию гор на земле;

— основные горные и скальные породы;

— формы горного рельефа и природа их образования;

— особенности климата в горах, признаки изменения погоды в горах;

— объективные опасности горной природы и рельефа гор, меры по снижению уровня опасности в горах;

— субъективные опасности в горах;

— особенности альпинизма как вида спорта или активности;

— оказание первой помощи при травмах и заболеваниях;

— снаряжение и экипировку альпиниста, правильное применение и уход за ним.

— начальные сведения о принципах страховки;

— общие понятия об организации и тактике учебных восхождений;

УМЕТЬ:

—обращаться с альпинистским снаряжением, используемым на этапе НП;

— безопасно передвигаться по травянистым склонам, крутым тропам и осыпям;

— обращаться с веревкой: бухтовать, маркировать, вязать узлы, связываться, укорачивать, собирать в кольца;

— обеспечивать безопасность при одновременном движении по простому рельефу;

— страховать через плечо, поясницу, выступ, а также при помощи страховочного устройства;

— передвигаться по заранее подготовленным перилам (подъем, спуск, по горизонтали);

— создавать простую страховочную станцию на выступе, на 2-х и 3-х точках;

— организовывать страховку и самостраховку на простом скальном, ледовом и снежном рельефе;

— передвигаться по скалам 3 категорий сложности в ботинках и 5 категорий сложности в скальных туфлях с верхней и нижней (по оборудованной трассе) страховкой, по перилам с перестежкой, в связке одновременно и попеременно;

— передвигаться по снежным склонам при подъеме, траверсе и спуске индивидуально, в связке, с использованием перил, вытаптывать ступени, само-задерживаться при проскальзывании и срыве;

— передвигаться в кошках по несложному ледовому рельефу (до 45 град), производить самозадержание при срыве, производить задержание партнера по связке при срыве;

— спускаться по закрепленной веревке на спусковом устройстве и без него;

— передвигаться по закрытому леднику в связках;

— переправляться через горные реки простейшими способами вброд;

— переправляться по наведенным переправам через горные реки;

— транспортировать легко пострадавшего с использованием простейших средств и приемов;

— готовиться к походу в высокогорье;

— ориентироваться в горно-лесной зоне;

— организовать бивуак в горно-лесной зоне, на травянистых склонах, на моренах и готовить пищу в условиях похода;

— соблюдать правила личной гигиены в походе;

— предупреждать загрязнение окружающей среды.

СОВЕРШИТЬ:

— восхождения под руководством инструктора альпинизма 1Бх2, 2Ах2 и 2Б кс.

На этапе НП спортсмены изучают теорию и отрабатывают до устойчивого навыка приемы и техники передвижения по простому рельефу в горах, работы со снаряжением на простых маршрутах, развивают необходимые для занятий альпинизмом физические качества.

Содержание тем учебных занятий на этапе НП

	Тема	Содержание	Всего часов

		ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Развитие ловкости, координации и чувства равновесия, подвижности в суставах, быстроты действий, различных видов силы, силовой и общей выносливости общеподготовительными развивающими упражнениями.	170
		СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Развитие специальных физических качеств, необходимых для совершения разнообразных по характеру восхождений (скальных, комбинированных, ледово-снежных) 1Б-2Б кс путем использования специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	70
			240
		ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Формы горного рельефа	Горные страны, горные районы. Происхождение горных пород. Особенности, важные для восхождений. Макрорельеф: хребты, отроги, вершины, перевалы, контрфорсы, ребра, гребни, плечи вершин, склоны, стены, кулуары, желоба, ледники (типы). Средний рельеф: стенки, плиты, зеркала, щели, камины, внешние и внутренние углы, гребешки, полки, нависания, скальные карнизы, снежные карнизы, ледниковые трещины, сераки. Микрорельеф: зацепки, уступы, трещины.	3
2	Климат высокогорья	Высотная зональность гор. Особенности климата в горах (солнечная радиация, сила ветра, сухость воздуха, атмосферное давление, понижение температуры и давления воздуха с набором высоты), влияние высоты на организм человека. Горная болезнь как совокупность реакций организма человека на высокогорье.	2
3	Объективные опасности гор	Снежные лавины, камнепады, обрушение горной породы, обрушение висячих ледников и сераков, ледниковые трещины, непогода, грозовые разряды, солнечная радиация, горные реки и потоки, сели. Меры по снижению уровня этих опасностей.	3
4	Субъективные опасности в горах	Опасность падения с высоты (срывов). Недостаточная для данного маршрута подготовка альпиниста (или группы альпинистов) или неправильные (опасные) действия (поведение).	2

		Виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, практическая, тактическая, психологическая, материальная - их содержание и значение для безопасности.	
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена	Строение и функции организма человека (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы и их строение. Основные сведения о назначении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения в организме под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Нервная система: центральная и периферийная. Акклиматизация и горная болезнь.	3
6	Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях	Потертости, ссадины, ожоги, обморожения, ушибы, поверхностные ранения. Вывихи и растяжения. Простудные заболевания, расстройства кишечника, обморок, солнечный или тепловой удар, носовые кровотечения, головные или мышечные боли, снежная слепота. Переломы. Диагностирование, иммобилизация. Проведение искусственного дыхания. Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.	2
7	Общие понятия об организации и тактике учебных восхождений	Учебные восхождения – цели и задачи. Тактика учебных восхождений в зависимости от высоты вершины, особенностей маршрута, состава отделения. Планирование прохождения маршрута. Тактический план. Тактические схемы проведения восхождений 1Б-2Б кс (скальных, комбинированных, ледово-снежных).	2
8	Подготовка и проведение походов и восхождений	Виды и направления подготовки к походам и восхождениям в горах. Зависимость подготовки от характера предстоящего похода (восхождения). Этапы подготовки. Организация безопасности.	2
9	Снежно-ледовая подготовка	Опасности на снежно-ледовом рельефе и пути их снижения. (1 час) Лекция проводится непосредственно перед выходом в высокогорную зону.	2
10	Техника передвижения по	Уместность использования перил на простых маршрутах: в каких случаях допускается их	1

	рельефу	использование (непогода, травма или болезнь участника, усложнение маршрута, спасательные работы).	
11	Правила по виду спорта «альпинизм»	Раздел «Правила проведения альпмероприятий»	2
			24
		ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ	
1	Снаряжение и экипировка альпиниста.	Виды снаряжения и экипировки. Назначение. Правильное использование и уход за ним. Сертификация и критерии пригодности	2
2	Освоение базовых техник передвижения по простому горному рельефу	Передвижение по травянистым склонам, крутым тропам и осыпям (подъемы «в лоб», зигзагом, спуски, траверсы). Ледоруб и треккинговые палки - использование для передвижения и самостраховки. Опасности этих форм рельефа и меры безопасности.	3
3	Начальные сведения о принципах страховки на скалах	Веревка: назначение, характеристики, бухтование и маркировка, узлы (проводник, восьмерка, грейп-вайн, австрийский, контрольный, схватывающий Прусика, схватывающий обмоточный, УИАА, стремя, булинь одинарный), укорачивание и собирание в кольца. (2 часа) Простейшие станции (на выступе, на 2-3 крючьях, на 2-3 закладных элементах). Простейшие конфигурации станций, распределяющие нагрузку по точкам: компенсационная петля и квад. Фиксированные (направленные) станции. (3 часа) Связка. Одновременное и попеременное движение. Страховка и самостраховка. Страховка напарника через выступ, через плечо, через поясницу, через ССУ, через узел УИАА. (3 часа) Промежуточная страховка на маршрутах 1Б-2Б кс. при одновременном и попеременном движении. (3 часа) Спуск по веревке на ССУ. (3 часа)	14
4	Освоение базовых техник передвижения по скалам	**Демонстрация и отработка следующих элементов и приемов лазания по скале:** Положение корпуса при лазании по не крутым скалам. Хваты руками (сверху, сбоку, снизу, прямой и обратный, активный и пассивный, щипковый, простые щелевые хваты). (3 часа) Положение корпуса при лазании по крутым скалам. (1 час) Работа рук, ног. Постановка стопы на рант (в	25

		ботинках), «на трение», на зуб кошки. Особенности лазания по разрушенным скалам. (5 часов) Распоры и упоры. Контрупоры. Область применения. (3 часа) Лазание в ботинках и скальных туфлях с верхней страховкой по коротким участкам разнообразного рельефа III-V кс: стенкам, плитам, щелям, внутренним и внешним углам. (3 часа) Лазание с верхней страховкой в скальных туфлях (до Fr 6а кс), в ботинках (до Fr 5а кс), в кошках (до М4). (10 часов)	
5	Лазание по скалам с нижней страховкой	Лазание по маршрутам, предварительно оборудованным «точками страховки»: в скальных туфлях (до Fr5с кс), в ботинках (до V F5а кс) (8 часов). Обучение установке «точек страховки» на скалах стоя на земле, в лазании с верхней подстраховкой. (3 часа) Лазание по маршрутам с самостоятельной установкой «точек страховки» в процессе лазания в скальных туфлях (до Fr 5с кс), в ботинках до IV кс (Fr 4) (15 часов).	26
6	Освоение базовых техник передвижения по снегу	Самостраховка и самозадержание на снегу (3 часа). Снег: состояния. Движение по поверхности снега (смерзшийся снег, фирн, прочный наст). Способы формования ступени ногою в снегу: выбиванием носком или рантом, прессованием, вытаптыванием. Движение по мокрому (раскисшему) снегу. Оббивание снежного кома на подошве ледорубом. (5 час) Передвижение по снегу «в лоб», траверс, спуски (ступени, глиссер). Подъем и спуск «в три такта». (4 час) Спуск по закрепленной веревке с «самосбросом». (2 часа)	
7	Начальные сведения о принципах страховки на снегу	Страховка напарника через ледоруб (в снегу вертикально вбитый, закопанный Т-образно): нагрузки при срыве и область применения. (2 часа) Необходимость протравливания веревки для снижения нагрузки. Страховка через поясницу сидя в приямке с протравливанием веревки. (4 часа)	6
8	Освоение	**Демонстрация и отработка следующих**	

	базовых техник передвижения по простому льду	**элементов и приемов:** Передвижение по пологому леднику без кошек и в кошках. (1 час) Постановка ноги на лед. Передвижение по некрутому льду (до 30 град) вверх «в лоб» («елочкой»), зигзагом вверх и вниз, спуски прусским шагом, траверсы. Вырубание ступеней. (2 часа) Передвижение (подъемы и спуски) по льду 30-45 рад на передних зубьях с опорой на штычок ледоруба. Движение в два и в три такта. (2 часа) Передвижение (подъемы и спуски) по льду средней крутизны (до 60 град) с опорой на клювик ледоруба в положении самозадержания. Движение в два и в три такта. (2 часа) Траверсы и косые подъемы на льду до 60 град. (1 час) **В зависимости от крутизны, состояния рельефа и изучаемых приемов, применяется верхняя страховка.** **После отработки техник постепенно произвести переход на лазание с нижней страховкой «по прокрученному» ледобурами маршруту.** (4 часа)	11
9	Начальные сведения о принципах страховки на льду	Ледобуры, правильное кручение в лед. Станции на ледобурах. Ледобуры как точка промежуточной страховки. Движение связки по льду на подъеме, на спуске. (2 часа) Спуск по льду с использованием веревки. «Самовыкрут» и «проушина» на льду. (2 часа)	4
10	Передвижение по закрытым и открытым ледникам	Организация связки на закрытом леднике. Выбор пути. Признаки трещины под снегом. Зондирование. Прохождение снежных мостов. (1 час) Подъем провалившегося в трещину (самовылаз, «грудь-нога», полиспаст 2-1). (6 часов)	7
11	Передвижение по закрепленным веревкам (перилам)	Передвижение по закрепленным веревкам вверх, косой подъем, траверс, спуск. (3 часа) Организация спуска группы по закрепленной веревке с «продергиванием» после спуска. (3 часа) В зависимости от наличия подходящего рельефа занятия могут проводиться, как на скальном, так и на ледовом рельефе.	6
12	Организация	Организация простых бивуаков (в палатке, под	4

	простых бивуаков	тентом) в горно-лесной зоне, на травянистых склонах, на моренах. Приготовление пищи в условиях похода.	
13	Переправа через горные реки	Основные виды переправ: вброд, вплавь, по камням, по бревну, по наведенной навесной веревочной переправе.	4
14	Оказание первой помощи при травмах	Вывихи и растяжения. Остановка кровотечений: наложение жгута, тампонирование и перевязки. Поддерживающие мероприятия. Переломы: диагностирование, иммобилизация места перелома, противошоковые мероприятия.	3
15	Транспортировка пострадавшего по простому горному рельефу подручными средствами	Эвакуация пострадавшего из опасного места. Выбор способа эвакуации. Транспортировка одним человеком: на плечах, на веревке, в рюкзаке. Транспортировка двумя альпинистами без носилок разными способами. Носилки из подручных средств. Способы транспортировки в зависимости от травмы или заболевания. Организация и проведение транспортировки по тропам, травянистым и снежным склонам, осыпям.	5
16	Психологическая подготовка	Преодоление высотобоязни и боязни срыва с верхней страховкой. Достигается пониманием безопасности срывов с верхней веревочной страховкой после информации о надежности страховочной цепи и многочисленных срывов на высотах от 4-5 м и выше.	2
17	Сдача зачетов	Сдача зачетов, тестирование и контроль.	8
			144
	ИТОГ подготовки:	Восхождения 1Б + 2Ах2 + 2Б кс.	**48**
		ВСЕГО НА ЭТАПЕ НП	**456**

3. Учебно-тренировочный этап (УТ)

Обучение по УТ этапу должно начинаться до выезда в горы (см выше **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ)** и продолжаться в горах. Для завершения обучения по этапу необходимо обязательное освоение всех тем Программы.

Цель данного этапа подготовки - альпинист должен:

ЗНАТЬ:

— анализ статистики несчастных случаев в альпинизме, основные причины гибели и травм альпинистов в горах;

— основные причины срывов в горах и пути снижения вероятности срыва;

— основы лавинной безопасности;

— организацию и проведение восхождений, правила проведения альпмероприятий;

— права и обязанности руководителя спортивной группы;

— основы тактики восхождений 2-3 кс, оценивать и соизмерять трудность и опасность участков маршрутов 2-3 кс;

— процесс оформления маршрутной документации;

—организацию и планирование тренировок;

— теорию страховки, усилия в страховочной цепи, особенности страховки на разных формах рельефа;

— радиосвязь в горах;

— ориентирование и навигация в горах;

— особенности климата в горах, признаки изменения погоды в горах;

— меры по охране окружающей среды в горах;

—горная болезнь, акклиматизация к высоте;

УМЕТЬ:

— передвигаться надежно и уверенно по различному рельефу (скалам, миксту, льду и снегу), соответствующему маршрутам 3Б кс;

— уверенно производить самозадержание при срыве на снегу;

— организовать страховку на скалах, миксте, льду и снегу, соответствующим маршрутам 3Б кс;

— выполнять роль руководителя группы при организации и проведении восхождения 2 кс;

— организовать спуск группы по закрепленной веревке;

— организовывать станции страховки и осуществлять страховку на крутых скалах, снегу и льду;

— оказывать первую помощь пострадавшему или заболевшему;

— транспортировать пострадавшего по сложному рельефу группой с использованием подручных средств под руководством инструктора;

— организовывать подъем пострадавшего из ледниковой трещины.

СОВЕРШИТЬ:

— 5 восхождений под руководством инструктора альпинизма и 1 восхождение в качестве руководителя группы в соответствии с требованиями разрядных норм на 2 сп.р.

На этапе УТ спортсмены продолжают изучать теорию и повышают свои практические навыки передвижения по рельефу, работы со снаряжением, развивают свои физические качества, необходимые для совершения восхождений 3 к.с.

Программа достижения этого квалификационного уровня рассчитана на два года, но может выполняться и в другие сроки. В этом случае объемы занятий по ОФП и СФП меняются пропорционально времени достижения КУ.

Содержание тем учебных занятий на учебно-тренировочном этапе (УТ)

	Тема	Содержание	Всего часов
		ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Развитие ловкости, координации и чувства равновесия, подвижности в суставах, быстроты действий, различных видов силы, силовой и общей выносливости общеподготовительными развивающими упражнениями.	Первый год 180 Второй год 160
		СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Развитие специальных физических качеств, необходимых для совершения разнообразных по характеру восхождений (скальных, комбинированных, ледово-снежных) 2Б-3Б кс путем использования специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	Первый год 120 Второй год 160
			620 часов
		ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Объективные опасности в горах	Снежные лавины, камнепады, обрушение горной породы, обрушение висячих ледников и сераков, ледниковые трещины, непогода, грозовые разряды, солнечная радиация, горные реки и потоки, сели. Меры по снижению уровня этих опасностей	2,5
2	Субъективные опасности в горах	Недостаточная подготовка альпиниста или группы: 1. Физическая и техническая подготовка, не соответствующая конкретной категории трудности. 2. Неправильно выбранная тактика восхождения. 3. Недостаточное изучение маршрута (описания, консультации предыдущих	1

		восходителей, визуальное наблюдение). 4. Ориентация в группе на самого сильного участника. 5. Переоценка физических и технических возможностей группы. 6. Неумение определить точку невозврата. 7. Пренебрежение психологической несовместимостью участников группы. 8. Пренебрежение принципом единоначалия в группе.	
3	Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности	Физиология человека в условиях высокогорья. Влияние физических нагрузок на организм. Влияние высоты на ловкость, координацию, чувство равновесия, скоростные и силовые качества, выносливость	3
4	Горная болезнь как реакция организма на высоту	Причины, симптомы, проявление, опасность горной болезни, профилактика и лечение, пути и методы акклиматизации к высоте.	1
5	Организация и планирование подготовки альпиниста	Основные физические качества альпиниста, пути их развития, планирование тренировок.	1,5
6	Анализ НС в альпинизме	Анализ статистики НС в альпинизме, основные причины гибели и тяжелых травм альпинистов в горах. Разбор произошедших НС.	2
7	Основные причины срывов в горах и пути снижения вероятности срыва	На скалах, снегу, льду, миксте: - не соответствие уровня лазания (технической подготовки) сложности проходимого участка (переоценка своих возможностей, недооценка сложности рельефа, уход с нитки маршрута, усложнение рельефа из-за непогоды); - плохая техническая и специальная физическая подготовки, приводящие к срыву из-за накопления усталости («забитые» руки, икры), не позволяющие пройти участок; - потеря точки опоры (основные причины): на скалах, на снегу, на льду, по миксту; - потеря равновесия (нарушение координации – причины, неравновесные положения); - воздействие внешних сил на лезущего: ветра, камней, снега (лавинок и лавин), льда (сосулек, ледовых осколков и линз от идущих впереди, сорвавшимся выше альпинистом,	2

		сдергивание веревкой и пр.); - неуправляемое чувство страха (паническая атака).	
8	Снежные лавины	Снег и лед в горах, изменение состояния снежного и ледового покрова в зависимости от сезона, времени суток, погоды и высоты. Лавины и причины их возникновения, меры по снижению рисков попадания в лавины, поиск в лавинах.	2
9	Оказание первой помощи при сложных случаях травм и заболеваний	Травматический шок. Кровотечения (включая внутренние). Диагностирование травм. Характерные болезни в горах и оказание первой помощи.	4
10	Поисковые и спасательные работы в горах	Организация поисково-спасательных работ на альпмероприятиях. Формирование групп при проведении ПСР.	3
11	Нормативные правовые документы, регулирующие альпинистскую деятельность	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) - основные положения. «Устав Общероссийской общественной организации «Федерация альпинизма России» от 21 мая 1994 года (с изменениями от 05 декабря 2010 года) - основные положения. «Правила вида спорта «альпинизм» (приказ Минспорта России от 22 октября 2021 г. N 818 с изменениями, внесенными приказом от 09 февраля 2022 г. No 92) - основные положения. «Правила проведения альпинистских мероприятий» (Глава V, п. 1 «Правил вида спорта «альпинизм») «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорт «альпинизм» (приложение No 1 к приказу Минспорта России от 14.02.24 No 170). Учебная программа подготовки альпинистов.	4
12	Основы тактики учебных и спортивных восхождений 2-3 кс	Тактика как совокупность мероприятий и действий, обеспечивающих достижение поставленной цели с наименьшими затратами сил, средств, времени и с необходимой степенью безопасности. Особенности и различия восхождений 2-3 кс в зависимости от рельефа (скальных, комбинированных,	3

		ледово-снежных), региона, высоты. Составление тактических планов и оформления маршрутной документации. Решение ситуационных задач по тактике проведения восхождений.	3
13	Теория страховки	Усилия в страховочной цепи при срыве на отвесе, на склоне (в зависимости от характера склона), при срыве с гребня. Фактор рывка - теоретический и фактический.	4
14	Основы метеорологии в горах	Признаки изменения погоды в горах.	1
15	Психологическая подготовка	Психологическое состояние участников. Взаимоотношения в отделении и на альпмероприятии. Их влияние на успешность и безопасность восхождений.	2
			39
		ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ	
1	Совершенствование техник передвижения по скалам	Основы безопасности и предотвращения срыва на скалах. Распорно - упорная техника лазания. Правильная работы рук и ног. Положения корпуса на пологих и крутых скалах. Фронтальная и боковая стойки. Расслабление мышц (снятие ненужного напряжения). Скрутки как замена подтягиваниям. Способы поддержки равновесия при перехвате рукою или перестановки ноги в неравновесных положениях: перестановки и перетанцовки, поддержки, зацепы, подвороты ноги, флаги. Отказ от резких и динамических движений. Лазание с верхней страховкой в скальных туфлях (до Fr 6b кс), в ботинках (до Fr 5c кс), в кошках (до М4) по участкам разнообразного рельефа: стенкам, плитам, щелям, внутренним и внешним углам, гребешкам.	2 3 4 20

2	Лазание по скалам с нижней страховкой	Лазание по маршрутам, предварительно оборудованным «точками страховки»: в скальных туфлях (до Fr 6а кс), в ботинках (до Fr 4+ кс).	20
		Средства страховки на скалах и особенности работы с ними.	3
		Обучение установке «точек страховки» на скалах: развеска снаряжения, поиск мест установки, расположение для установки точки, установка точки. Использование для лазания ИТО А1. Последовательность обучения: стоя на земле, в процессе лазания с верхней страховкой, при лазании с нижней страховкой по менее сложному рельефу.	8
		Лазание по маршрутам с самостоятельной установкой «точек страховки» в процессе лазания в скальных туфлях (до Fr 6а кс), в ботинках до V кс (до Fr 5а кс), в кошках (драйтулинг до М4).	20
		Создание на скалах станций разных типов на «своих точках».	7
		Прохождение спортивного мультипитча в скальных туфлях макс Fr 6а.	4
3	Спуск группы по крутым протяженным скалам	Работа группы на спуске по веревкам с пересадками. Создание спусковых и страховочных станций, обеспечение безопасности, последовательность действий. Зависимость тактики спуска от количества веревок в группе.	10
4	Освоение и совершенствование техник передвижения по ледовому рельефу	Опасности на ледовом рельефе и пути их снижения.	2
		Освоение и отработка техник осуществляется с верхней страховкой на льду разного состояния:	
		Работа ног при лазании на передних зубьях.	5
		Передвижение (подъемы и спуски) по льду 45 – 50 град на передних зубьях с опорой на штычок ледоруба.	6
		Движение в два и в три такта.	10
		Траверсы и косые подъему на льду до 60 град.	6

		Постановка кистевого удара ледорубом (инструментом) левой рукой и правой рукой.	4
		Передвижение по льду 60-80 град с ледовыми инструментами в техниках: - рука-нога - рука- нога (в два такта) - рука – нога-нога (в три такта).	10
		После отработки техник постепенно произвести переход на лазание с нижней страховкой по «прокрученному» ледобурами маршруту.	10
5	Страховка на льду	Выбор места и расположение альпиниста для кручения ледобура. Меры безопасности при кручении.	5
		Движение связки по льду со сменой лидера на подъеме, на спуске.	6
		Работа группы на спуске с использованием веревки. Проушина на льду.	6
6	Передвижение по закрытым и открытым ледникам	Организация связки на закрытом леднике. Выбор пути. Признаки трещины под снегом. Зондирование. Прохождение снежных мостов.	3
		Действия группы по подъему провалившегося в трещину: самовылаз, способом «грудь-нога», полиспастные системы.	13
7	Совершенствование техник передвижения по снегу	Опасности на снежном рельефе и пути их снижения.	2
		Самостраховка и самозадержание на снегу (из разных положений на большой скорости).	6
		Формирование ступеней в снегу разного состояния, плотности и крутизны на подъеме («в лоб» и наискосок), траверсе, спуске.	6
		Движение в три такта. Глиссирование.	2
		Прохождение бергшрундов на подъеме и на спуске. Спуск по закрепленной веревке с «самосбросом».	4
8	Страховка на снегу	Страховка напарника через ледоруб (в снегу вертикально вбитый, закопанный Т-образно): нагрузки при срыве и область применения. Необходимость протравливания веревки для снижения нагрузки. Организация страховки через поясницу сидя с протравливанием веревки.	8
9	Передвижение по закрепленным веревкам	Уместность использования перил на простых маршрутах: в каких случаях допускается их использование (непогода, травма или болезнь участника, усложнение маршрута,	5

	(перилам)	спасательные работы). Передвижение по закрепленным веревкам вверх, косой подъем, траверс, спуск. На скалах, льду, снегу. Крутизна постепенно увеличивается. Разные способы.	
10	Организация бивуаков	Организация плановых и вынужденных (аварийных) бивуаков (в палатке, под тентом, «холодная ночевка») на маршрутах 2-3Б кс. Меры безопасности.	5
11	Оказание первой помощи при травмах	Остановка кровотечений: наложение жгута, тампонирование и перевязки. Сложные перевязки. Переломы: диагностирование, иммобилизация, противошоковые мероприятия. Реанимационные действия. Порядок (последовательность) действий при травмах и НС.	10
12	Транспортировка пострадавшего (заболевшего) по сложному горному рельефу группой подручными средствами	Эвакуация пострадавшего из опасного места. Экспресс-диагностика, оказание первой помощи и выбор способа транспортировки. Спуски на веревке с сопровождением и без. Наращивание веревки. Подъем с помощью полиспастов. Полиспасты разного типа (1:2, 1:3, 1:6). Организация и проведение транспортировки по скалам, склонам, осыпям вниз, вверх, траверсы	25
			260
		1 год: совершить восхождения под руководством инструктора альпинизма 3А кс, 3А кс, 3Б кс. **2 год:** совершить восхождения под руководством инструктора альпинизма 3А кс, 3Б кс и 2 кс. Руководство. Руководство совершается в группе из 3-х и более участников. К этому числу по усмотрению старшего тренера альпмероприятия может быть добавлен инструктор-методист.	**140**
		ВСЕГО НА ЭТАПЕ УТ	**1069**

4. Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Цель этапа подготовки - альпинист должен:

ЗНАТЬ:

— правила соревнований по виду спорта «альпинизм»;

— альпинизм: история, современное состояние, тенденции, направления (спортивный, коммерческий, производственный);

— принципы формирования спортивной группы, права и обязанности руководителя и участников;

— механизмы энергообеспечения мышечной деятельности и их использование в альпинизме;

— основы теории и методики тренировок, планирования и организации тренировочного процесса в альпинизме;

— основные аспекты психологической подготовки альпиниста;

— критерии оценки физической, технической и тактической готовности группы к восхождению;

— основы тактики спортивных восхождений по маршрутам средней и выше средней категории сложности, составление тактических планов и решение тактических задач;

— особенности тактики стенных, высотных, зимних восхождений и траверсов;

— организацию и тактику спасательных работ в горах;

— организацию спасательных работ силами малой группы;

— приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами на различном горном рельефе силами малой группы.

УМЕТЬ:

— уверенно передвигаться свободным лазанием по скалам (в различной обуви) и льду, соответствующим маршрутам 5А кс;

— уверенно передвигаться по скалам и миксту с ледовыми инструментами (драйтулинг), соответствующим маршрутам 5А кс;

— уметь передвигаться по сложным коротким участкам скал на искусственных точках опоры (ИТО);

— оценивать трудности и опасности маршрутов 1Б – 5А кс.;

— готовиться к восхождениям 1Б – 5А кс., в том числе оформлять маршрутную документацию;

— выполнять любую роль в спортивной группе при организации и проведении восхождения до 5А кс;

— использовать современное снаряжение для обеспечения страховки и передвижения;

— обеспечивать задержание сорвавшегося на любом горном рельефе;

— организовать длительный (несколько участков подряд) спуск группы из 2-6 человек по веревкам;

— организовывать транспортировку пострадавшего силами малой группы;

— обеспечивать радиосвязь в высокогорном походе и на восхождении;

— организовать ночевку на маршрутах до 5А кс;

— быстро и безопасно подниматься по любым перилам (закрепленным веревкам) на любом рельефе.

СОВЕРШИТЬ:

— восхождения 4А-5А кс в составе спортивных групп и приобрести опыт руководства восхождениями 3А-3Б кс.

Программа достижения этого квалификационного уровня рассчитана на два года, но может выполняться и в другие сроки. В этом случае объемы занятий по ОФП и СФП меняются пропорционально времени достижения КУ.

Содержание тем учебных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (СС)

	Тема	Содержание	Всего часов
		ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
		Развитие ловкости, координации и чувства равновесия, подвижности в суставах, быстроты действий, различных видов силы, силовой и общей выносливости общеподготовительными развивающими упражнениями.	Первый год - 136. Второй год - 144
		СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
		Повышение уровня специальной физической подготовки для передвижения по скалам путем дозирования сложности, объемов и интенсивности лазания. Повышение уровня специальной физической подготовки для передвижения по льду путем дозирования сложности, объемов и интенсивности лазания. Развитие специальных физических качеств, необходимых для совершения разнообразных по характеру восхождений (скальных, комбинированных, ледово-снежных) 4А-5А кс путем использования специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	Первый год – 204 Второй год - 216
		ВСЕГО за два года	**700**
		ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	История альпинизма	Зарождение альпинизма, первые восхождения в Альпах, в других горных районах мира. Этапы развития. Выдающиеся восхождения 19 и 20 века. Выдающиеся альпинисты прошлого и настоящего и их достижения.	2
2	Современное состояние альпинизма,	Современное состояние альпинизма в мире и в России. Лучшие восхождения современности и их сравнение с лучшими	4

	тенденции и направления развития	восхождениями прошлого. Характерные черты современного альпинизма: коммерциализация, подмена личного мастерства хорошим снаряжением, облегчающим прохождение маршрута. Этическая (Тирольская) декларация и её роль в сохранении духа приключений и спортивности в альпинизме. Классификация видов альпинизма: любительский, спортивный, коммерческий. Их особенности. Современные тенденции в спортивном альпинизме: малые группы, отказ от осадных стилей (гималайского и капсульного) в пользу быстрых (легких) стилей (альпийского, фаст-н-лайта, нон-стопа) во всех направлениях альпинизма (скальном, техническом, ледово-снежном, высотном).	
3	Правила вида спорта «Альпинизм»	Углубленное изучение.	2
4	Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности и их использование в альпинизме	**В дополнение к изученному на этапе СП:** углубленное изучение темы. Типы мышечных волокон и их роль в мышечной работе, пути развития. Зоны относительной мощности мышечной работы. Аэробный порог и анаэробный порог. Максимально возможная длительность работы в зонах. Критерии, влияющие на выбор скорости движения в альпинизме.	4
5	Основы теории и методики тренировок, планирования и организации тренировочного процесса в альпинизме	Основные понятия. Принципы физвоспитания. Эффект суперкомпенсации. Физические качества спортсмена-альпиниста, механизмы и пути их развития. Циклы тренировочного процесса: микро, мезо, макро. Роль и соотношение ОФП и технической подготовки на разных этапах развития спортсмена. Обучение двигательным действиям в альпинизме. Планирование тренировочного процесса.	5
6	Усилия в страховочной цепи при срыве	Опасность срыва (срыв - причина 41%НС). Страховочная цепь. Несущая способность и надежность точек страховки. Взаимозависимость усилий на сорвавшегося, точки страховки, станцию и страхующего. Фактор рывка: теоретический и реальный.	3

		Величины нагрузок в цепи при срыве (расчетно-идеальные и фактические). Необходимость и способы снижения нагрузок. Нагрузки при срыве с разными факторами рывка на станцию (направление и величина) и необходимость защиты станции от рывка вверх.	
			20
7		**ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ**	
8	Совершенствование техник передвижения по скалам	Основные причины срывов на скалах и меры по их предотвращению. Щелевое и каминное лазание. Офвиды. Щелевые хваты и заклинки, работа ног в щели. Офвидные заклинки рук, ног, корпуса. Освоение техник с верхней страховкой. Повышение уровня лазания по стенкам, плитам, нависаниям, карнизам, щелям, внутренним и внешним углам. Лазание с верхней страховкой в скальных туфлях (до Fr 7a кс), в ботинках (до Fr 6b кс), в кошках (до М5).	3 20 20
9	Лазание по скалам нижней страховкой	Лазание по маршрутам, предварительно оборудованным «точками страховки»: в скальных туфлях (до Fr 6c кс), в ботинках (до Fr 6a кс), микст М4. Современные средства страховки на скалах и особенности работы с ними. Лазание по маршрутам с самостоятельной установкой «точек страховки» в процессе лазания в ботинках до V+ (Fr 5b кс), в скальных туфлях (до Fr 6b кс), в кошках (драйтулинг до М5). Создание на скалах сложных станций разных типов на «своих точках». Лазание по длинным (мультипитчевым) маршрутам с самостоятельной установкой «точек страховки» в процессе лазания, организацией станций, смена лидера: в ботинках (до Fr 5a кс), в скальных туфлях (до Fr 5c кс), в кошках (драйтулинг до М3).	20 3 20 4 20
10	Лазание по скалам на ИТО	Передвижение по сложным коротким участкам скал на искусственных точках опоры (ИТО) А2:	30

		- простые ИТО (крючья, якоря, закладки, френды) - подручные средства передвижения («зальцуг», лесенки из петель) - специально взятые средства передвижения (клифы, лесенки, крюконоги) - средства позиционирования (клифы, крюкопуз, дейзичейн).	
11	Спуск малой группы по крутым протяженным скалам	Работа малой группы на спуске по веревкам с пересадками. Создание спусковых и страховочных станций, обеспечение безопасности, последовательность действий. Зависимость тактики спуска от количества человек и веревок в группе.	10
12	Страховочный стенд	Задержание груза 80 кг с разными факторами рывка (от 1,75 до 0,5) на удобных и полуудобных станциях.	2
13	Совершенствование техник передвижения по льду	**Отработка техник осуществляется с верхней веревочной страховкой на льду разного состояния:** Передвижение (подъемы и спуски) по льду до 60 град с опорой на штычок или клювик. Движение в два и в три такта. Траверсы и косые подъему на льду до 60 град. Передвижение по льду 60-90 град с ледовыми инструментами в техниках: - рука - нога - рука- нога (в два такта) - рука – нога - нога (в три такта). Траверсы на крутом льду (60-90 град). **После отработки техник постепенно произвести переход на лазание с нижней страховкой «по прокрученному» ледобурами маршруту.**	5 5 20 5
14	Страховка на льду	Расположение альпиниста для кручения ледобура на крутом льду. Меры безопасности при кручении. Отработка. Прохождение сложного крутого льда с прокручиванием ледобуров (лидирование). Движение связки по протяженному льду разной крутизны и состояния со сменой лидера (замерзшие водопады). Работа связки на спуске с использованием веревки. «Самовыкрут» и «проушина» на льду.	10
15	Передвижение по	Малая группа (двойка). Спасение напарника,	15

	закрытым и открытым ледникам	провалившегося в трещину: задержание, создание станции и перенос нагрузки на станцию, подъем разными способами.	
16	Передвижение по закрепленным веревкам (перилам)	Передвижение по закрепленным веревкам на сложном крутом рельефе. Разные способы. Прохождение перил с рюкзаком. Вытягивание груза.	10
17	Организация бивуаков	Организация плановых и вынужденных (аварийных) бивуаков на сложном восхождении (в палатке, под тентом, сидя на полке, в гамаке, «висячая ночевка») на маршрутах 4-5 кс. Меры безопасности.	10
18	Оказание первой помощи при травмах	Остановка кровотечений: наложение жгута, тампонирование и перевязки. Сложные перевязки. Сложные переломы: диагностирование, иммобилизация, противошоковые мероприятия. Реанимационные действия. Порядок (последовательность) действий при травмах и НС.	10
19	Транспортировка пострадавшего (заболевшего) по сложному горному рельефу в малой группе (двойке)подручными средствами	Эвакуация пострадавшего из опасного места. Экспресс-диагностика, оказание первой помощи и выбор способа транспортировки. Спуски по веревке с сопровождением и без. Наращивание веревки. Подъем с помощью полиспастов. Полиспасты разного типа (1:2, 1:3, 1:6).	22
			264
		ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
20	Психологическая подготовка	Структура межличностных отношений между членами группы, структура власти, структура коммуникаций. Динамические процессы в малой группе. Механизмы управления малой группой. Направленное воспитание у альпиниста психологических качеств: воли к победе, решительности, быстроты принятия решений, смелости, твердости характера, психоэмоциональной устойчивости и др. Средства – воспитательная работа тренера со спортивной командой, разборы занятий и восхождений, ситуационные задачи.	20
			20
		ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	

21	Основы тактики спортивных восхождений	Основы тактики спортивных восхождений по маршрутам средней и выше средней категории сложности, составление тактических планов, решение ситуационных задач. Особенности тактики стенных, высотных, зимних восхождений и траверсов. Практическая отработка тактических схем работы на рельефе.	10 10
			20
		ВОСХОЖДЕНИЯ	
22	Восхождения	Совершить восхождения 4А-5А кс в составе спортивных групп и приобрести опыт руководства восхождениями 3А-3Б кс.	**240**
		ВСЕГО НА ЭТАПЕ СС	**1254**

5. Этап высшего спортивного мастерства (СМ)

Цель этапа подготовки - альпинист должен:

ЗНАТЬ:

— современное состояние альпинизма, критерии оценки достижений в альпинизме, лучшие восхождения в стране и в мире;

— современные тактики совершения сложных восхождений 5Б-6Б кс;

— правила составления отчетов о спортивных восхождениях;

— анализ НС в горах по сложности восхождений и КУ восходителей;

— основы долголетнего планирования тренировочного и спортивного процесса на этапе СМ;

— основы спортивной психологии, психологической подготовки альпинистов, психологии безопасности в альпинизме;

УМЕТЬ:

— выбирать маршруты восхождений в соответствии с КУ и спортивной формой;

— прогнозировать условия работы на маршруте;

— организовывать автономные альпмероприятия: восхождения в отдаленных районах, экспедиции;

— планировать восхождение любой сложности и характера: правильно рассчитывая время прохождения отдельных участков и всего маршрута; оценивать опасности маршрута и находить средства их снижения; выбирать места и средства ночевок; определять запасные пути возвращения или схода с маршрута; определять необходимые снаряжение, питание, средства связи и пр.

— совершать восхождения любого характера и любой сложности;

— работать в спортивной группе или команде в любом качестве;

— владеть мастерством преодоления особо сложного скального, снежного и ледового рельефов с максимально возможным обеспечением безопасности;

— организовать ночевку на маршрутах любой сложности и характера в любых погодных условиях;

— организовывать транспортировку пострадавшего силами малой группой;

— анализировать совершенные восхождения и особенности тактики их реализации.

СОВЕРШИТЬ:

— на КУ СМ-1 — в спортивных группах восхождения 5Б кс с положительной аттестацией;

— на КУ СМ-2 — в спортивных группах восхождения 5Б кс, в том числе 5Б кс - в двойке по комбинированному маршруту, а затем восхождение 6А кс с положительной аттестацией;

— на КУ СМ-3 — в спортивных группах восхождения 6А кс, а затем восхождение 6Б кс с положительной аттестацией

Программа достижения этого квалификационного уровня рассчитана на три года, но может выполняться и в другие сроки. В этом случае объемы занятий по ОФП и СФП меняются пропорционально времени достижения КУ.

Содержание тем учебных занятий на этапе высшего спортивного мастерства (СМ)

	Тема	Содержание	Всего часов
		Физическая подготовка – указан годовой объем. Выполняется на этапе СМ ежегодно.	
		ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
		Развитие ловкости, координации и чувства равновесия, подвижности в суставах, быстроты действий, различных видов силы, силовой и общей выносливости общеподготовительными развивающими упражнениями.	114- 1 год 117- 2 год 120- 3 год
		СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
		Повышение уровня специальной физической подготовки для передвижения по скалам путем дозирования сложности, объемов и интенсивности лазания. Повышение уровня специальной физической подготовки для передвижения по льду путем дозирования сложности, объемов и интенсивности лазания. Развитие специальных физических качеств, необходимых для совершения разнообразных по характеру восхождений (скальных,	266- 1 год 273- 2 год 280- 3 год

		комбинированных, ледово-снежных) 4А-5А кс путем использования специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	
			1170
		Теоретическая, техническая и специальная практическая подготовки – указан объем двух лет. Свыше двух лет ежегодно повторяется в половинном объеме.	
		ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Альпинизм: лучшие восхождения последних лет в России и за рубежом	Критерии оценки достижений в альпинизме: сложность маршрута, стиль его прохождения, затраченное на прохождение время. Лучшие восхождения в стране и в мире: анализ и оценка.	3
2	Составление отчетов о спортивных восхождениях	Требования классификационной комиссии ФАР к отчетам о первовосхождениях. Требования к участникам соревнований по составлению отчета Сбор материала для отчета.	3
3	Анализ НС в горах по сложности восхождений и КУ восходителей	Анализ НС за 90 лет (СССР и СНГ). Анализ НС за последние 10 лет.	2
4	Основы долголетнего планирования тренировочного и спортивного процесса на этапе СМ	Цели и задачи планирования. Пути реализации поставленных задач и намеченных долгосрочных планов. Этапы достижения целей. Планирование подготовки к выполнению поставленных целей: долгосрочное и краткосрочное.	3
5	Теория и практика веревочной страховки	Усилия в страховочной цепи при срыве на разных формах рельефа и их крутизне. Меры и способы снижения нагрузок на точки и станцию. Обоснование использования в ряде случаев двойной веревки. Динамическая страховка – назначение. Основы динамической страховки на скалах, на снежно-ледовом рельефе. Способы и меры предотвращения при срыве вылета точек промежуточной страховки.	3
6	Психологическая подготовка	Воспитание психологических качеств альпиниста (направленность, установка, сила воли, эмоции, чувства и др.)	2

			16
		ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ	
7	Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях, транспортировка пострадавшего (заболевшего) по сложному горному рельефу	Прохождение курса по программе «Жетон «Спасение в горах»	144
8	Совершенствование техник передвижения по скалам	Основные причины срывов на скалах и меры по их предотвращению. Щелевое и каминное лазание. Офвиды. Щелевые хваты и заклинки, работа ног в щели. Офвидные заклинки рук, ног, корпуса. Отработка техник с верхней страховкой. Повышение уровня лазания по стенкам, плитам, нависаниям, карнизам, щелям, внутренним и внешним углам. Лазание с верхней страховкой в скальных туфлях (Fr 7a+ кс), в ботинках (Fr 6c кс), в кошках (до M5+).	3 15 25
9	Лазание по скалам нижней страховкой	Лазание по маршрутам, предварительно оборудованным «точками страховки»: в скальных туфлях (до Fr 6c+ кс), в ботинках (до Fr 6a кс). Современные средства страховки на скалах и особенности работы с ними. Лазание по маршрутам с самостоятельной установкой «точек страховки» в процессе лазания в скальных туфлях (до F6c кс), в ботинках (до F5c кс), в кошках (драйтулинг до M5+). Создание на скалах сложных станций разных типов на «своих точках». Лазание по длинным (мультипитчевым) маршрутам с самостоятельной установкой «точек страховки» в процессе лазания, организацией станций, сменой лидера: в скальных туфлях (до Fr 6c кс), в ботинках (до Fr 5a кс), в кошках (драйтулинг до M3).	25 5 25 5 25
10	Лазание по скалам на ИТО	Простое ИТО (А1). Отработка приемов лазания. Передвижение по сложным протяженным участкам скал на искусственных точках опоры	5 15

		(ИТО) А2-А2+: - «ненадежные» ИТО (скайхуки, камхуки, копперхеды, «семечки», якорьки и топорики, ненадежные якоря и крючья); - средства передвижения для длительного ИТО (клифы, лесенки, крюконоги с кольчатыми лесенками); - отработка лазания; - средства позиционирования (клифы, крюкопуз, дейзичейн). Прохождение сложных перил: на нависаниях, через карнизы, косые нависания и траверсы. Работа на перилах по удалению ИТО, вытягивание рюкзаков и баулов.	15 10 5 15 10
11	Спуск малой группы по крутым протяженным маршрутам	Работа малой группы на спуске по веревкам с пересадками. Создание спусковых и страховочных станций, обеспечение безопасности, последовательность действий. Зависимость тактики спуска от количества человек и веревок в группе.	10
12	Страховочный стенд	Задержание груза 80 кг с разными факторами рывка (от 1,75 до 0,5) на полуудобных и неудобных станциях.	5
13	Совершенствование техник передвижения по льду	**Поддержание двигательных навыков (технических приемов передвижения). Осуществляется с верхней веревочной страховкой на льду разного состояния:** Передвижение (подъемы и спуски) по льду до 60 град с опорой на штычок или клювик. Движение в два и в три такта. Траверсы и косые подъему на льду до 60 град. Передвижение по льду 60-90 град с ледовыми инструментами в техниках: - рука - нога - рука- нога (в два такта) - рука – нога - нога (в три такта). Траверсы на крутом льду (60-90 град). **Ознакомление и отработка:** Передвижение по нависающему льду 90-100 град с ледовыми инструментами. Основные приемы: скрутки, перетанцовки, флаги, перехваты по инструменту.	2 3 5 5 2

		После отработки техник постепенно произвести переход на лазание с нижней страховкой «по прокрученному» ледобурами маршруту.	5
14	Страховка на льду	Расположение альпиниста для кручения ледобура на крутом льду. Меры безопасности при кручении. Отработка. Прохождение сложного крутого льда с прокручиванием ледобуров (лидирование). Движение связки по протяженному льду разной крутизны и состояния со сменой лидера (замерзшие водопады). Работа связки на спуске с использованием веревки. «Самовыкрут» и «проушина» на льду.	2 10 10 5
15	Передвижение по закрытым и открытым ледникам	Малая группа (двойка). Спасение напарника, провалившегося в трещину: задержание, создание станции и перенос нагрузки на станцию, подъем разными способами.	5
16	Передвижение по закрепленным веревкам (перилам)	Передвижение по закрепленным веревкам на сложном крутом рельефе. Разные способы. Прохождение перил с рюкзаком или баулом.	5 5
17	Организация бивуаков	Организация плановых и вынужденных (аварийных) бивуаков на сложном восхождении (в палатке, под тентом, сидя на полке, в гамаке, «висячая ночевка») на маршрутах 5-6 кс. Меры безопасности.	10
18	Психологическая подготовка	Направленное воспитание у альпиниста психологических качеств: воли к победе, решительности, быстроты принятия решений, смелости, твердости характера, психоэмоциональной устойчивости и др. Средства – воспитательная работа тренера со спортивной командой, разборы занятий и восхождений.	10
			446
		ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
19	Современные тактики совершения сложных восхождений 5Б-6Б кс	Современные тактики совершения сложных восхождений 5Б-6Б кс: тактики осадные и легкие (скоростные). Особенности, современное отношение к ним. Разновидности легких быстрых стилей: альпийского, фаст-н-лайт, нон-стоп. Решение тактических задач в этих стилях.	5
20		Основы тактики спортивных восхождений по	5

		маршрутам высокой категории сложности на разных восхождениях (стенных, высотных, зимних восхождений и траверсов), составление тактических планов и решения тактических задач;	
			10
21	Участие в спортивных соревнованиях - восхождениях	Совершить восхождения 5Б-6Б кс в разных классах (стенных, высотных, зимних восхождений и траверсов)	**660**
		ВСЕГО НА ЭТАПЕ СМ	**2302**

БЛОЧНО-МОДУЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В АЛЬПИНИЗМЕ

Учебная программа для подготовки альпинистов на каждом этапе должна выполняться полностью, без пропусков каких-либо тем и занятий. В противном случае знания и умения альпиниста будут неполноценными, а восхождения – опасными из-за отсутствия не приобретенных знаний и умений.

Причины, по которым программа выполняется не в полном объеме, обычно нижеследующие:

в подготовительный период:

1. Отсутствие по месту проживания необходимого для проведения занятий рельефа (скал, снега, льда).

2. Отсутствие по месту проживания необходимых для проведения занятий инструкторов.

Часто часть или весь объем пропущенных занятий планируется провести в основном периоде (в горах).

В основном периоде (в горах):

1. Отсутствие по месту проведения альпмероприятия необходимого для проведения занятий рельефа (скал, снега, льда).

2. Недостаток времени для участия в альпмероприятии и как следствие сокращения учебных занятий для восхождений.

Таким образом, занятия остаются не пройденными ни в подготовительном периоде, ни в основном.

Решить все эти проблемы можно, проводя учебные занятий по блочно-модульной схеме:

- в местах, наиболее пригодных для обучения;
- инструкторами, умеющими методически грамотно и полноценно проводить технические блоки и модули.

Для проведения блоков занятий достаточно выезда на выходные с нанятым (если нет в своем коллективе) инструктором.

Для проведения модулей (скального, ледового и др.) требуется больше времени. Для этого у каждого есть возможности:

- на Новогодние праздники (до 10 дней)
- на праздники и выходные, связанные с 23 февраля и (или) 8 марта.
- на майские праздничные и выходные дни.

Содержание модулей берется из учебной программы для данного этапа подготовки. При отсутствии в своем коллективе квалифицированного инструктора можно пригласить провести модуль инструктора из другого региона или федерации. Достаточно много в это время проводится квалифицированными инструкторами школ и курсов, в которых принимают участие все желающие.

При этом, независимо от наличия или отсутствия по месту проведения основного альпмероприятия снежного или ледового рельефа, пригодного для учебных занятий, учебная программа будет выполнена.

Результаты проведенных занятий, блоков и модулей заносятся в «Книжку альпиниста, Часть II «Квалификационные уровни альпиниста».

Примеры модулей занятий для этапа НП
(объемы в соответствии с Программой):

№ п/п	**Содержание занятий (наименование темы)**
	Вводный модуль:
1	Горы: причины горообразования, особенности климата и природы. Скальные породы, снег и лед в горах.
2	Формы горного рельефа.
3	Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме. Инструктаж по технике безопасности при занятиях.
4	Особенности альпинизма как вида спорта. Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке.
5	Передвижение по горным тропам, травянистым и осыпным склонам. Меры безопасности.
6	Альпинистские одежда и снаряжение (краткий обзор). Индивидуальное снаряжение и его использование.
7	Бивачное снаряжение. Устройство простого бивуака в горах. Организация питания.
8	Походы выходного дня для приобретения навыков движения на подходах в горах и устройства бивуаков.
9	Веревка и обращение с ней. Узлы, применяемые в альпинизме. Самостраховка.
10	Страховка в горах. Веревочная страховка. Приемы и способы страховки (простейшие: страховочное устройство, выступ, плечо, крюк).
11	Начальные сведения об основах техники альпинизма. Роль техники в совершенствовании мастерства.
12	Первая доврачебная помощь пострадавшему или заболевшему и

	транспортировка по простому рельефу подручными средствами.
13	Переправа через горные реки.
	Модуль «Передвижение по скалам и страховка»:
14	Освоение основных приемов передвижения по скалам: - работа рук, ног, корпуса. - распоры, упоры, контрупоры, скрутки Передвижение по простому рельефу (II - III кс): гребни, короткие гребешки, не высокие стенки, плиты, щели, камины.
15	Страховка «верхняя» и «нижняя», организация точек страховки на скальном рельефе. Особенности и освоение приемов
16	Отработка приемов скалолазания на скалах. Лазание по скалам с объяснениями и корректировкой техники с верхней страховкой: - в скальной обуви –до Fr 5a-5b кс - в ботинках до IV кс
17	Отработка приемов скалолазания и страховки (нижней) на оборудованных маршрутах. Лазание по скалам с объяснениями и корректировкой техники лазания и страховки с нижней страховкой по оборудованным скалам: - в скальной обуви –до Fr 4b-4c кс - в ботинках до III кс
18	Движение в связках «одновременное» и «попеременное». Укорачивание веревки, страховка.
19	Подъем, траверс и спуск по закрепленным веревкам (перилам). Организация спуска группы по веревке.
	Модуль «Передвижение по снегу и страховка»:
20	Формы снежного рельефа и их происхождение: снежные склоны, заструги, снежные подушки, снежные гребни, карнизы, снежные мосты.
21	Опасности при передвижении по снегу в горах.
22	Состояния снега в горах и способы формования ступеней в зависимости от состояния снега (фирна): - выбиванием носком, рантом, или пяткой - вытаптыванием (прессованием). - использованием для опоры наста (толстой корки).
23	Сомозадержание на снегу при срыве с помощью ледоруба: - с опорой на штычок ледоруба - зарубанием клювиком ледоруба.
24	Подъем по склону зигзагом, «в лоб» (в три такта, в два такта). Самостраховка ледорубом.
25	Спуск по снежному склону: - зигзагом - лицом к склону в три такта - на пятках прямо вниз - глиссированием.

26	Страховка на снегу: - через вертикально забитый ледоруб - через «Т-образно» закопанный ледоруб - через станцию на двух ледорубах - через закопанные предметы снаряжения или вещи - через поясницу сидя в снежном «гнезде».
27	Движение в связках: «в лоб», зигзагом, на спуске (одновременное и попеременное).
28	Перепускание связки-по-связке при спуске по снежному склону
29	Передвижение по закрытым ледникам. Обеспечение безопасности.
30	«Самосброс» из ледорубов для спуска по веревке.
	Модуль «Передвижение по льду и страховка»
31	Формы ледового рельефа в горах: макрорельеф, средние формы, микрорельеф.
32	Опасности на льду и пути их снижения. Инструктаж по безопасности.
33	Снаряжение для передвижения по льду. Правильное использование. Принципы минимизации и необходимой достаточности при выборе снаряжения.
34	Самозадержание при срыве (проскальзывании): - с опорой на штычок ледоруба - зарубанием клювиком ледоруба.
35	Передвижение по некрутому (до15-20 град) льду в кошках («елочкой», зигзагом вверх, спуск прусским шагом).
36	Передвижение по льду 20-45 град с верхней страховкой.
37	Передвижение по льду 45-60 град с одним ледорубом (с опорой на штычок, с опорой клювиком, в ударной технике) с верхней страховкой.
38	Передвижение по льду 60-80 град с ледовыми инструментами (ознакомительно) с верхней страховкой.
39	Страховка на льду ледобурами. Расположение на льду для кручения бура. Передвижение по льду в связках.
40	Лазание по льду 45-60 град по прокрученной бурами трассе с нижней страховкой.
41	Лазание по льду 45-50 град по трассе с нижней страховкой с кручением буров.

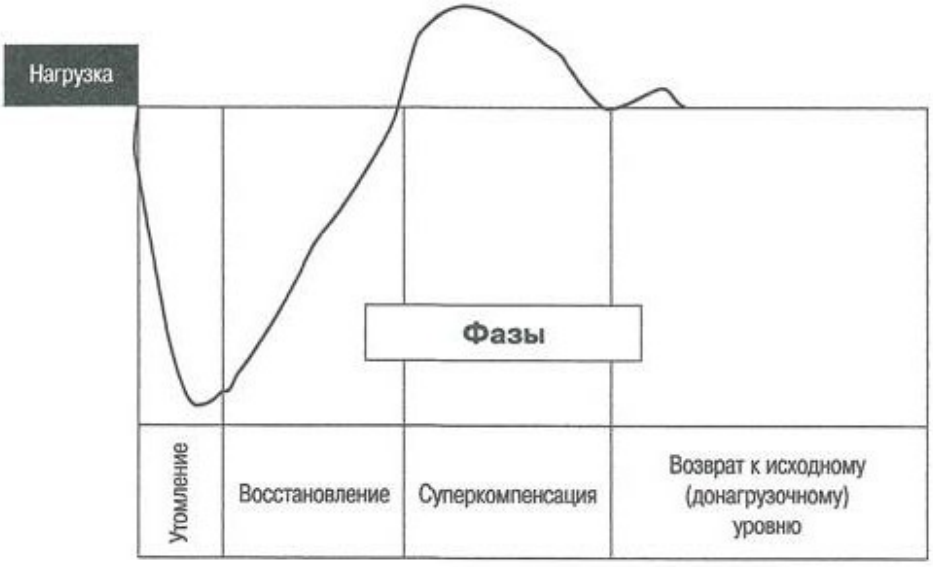
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ)

Основные принципы спортивной подготовки:

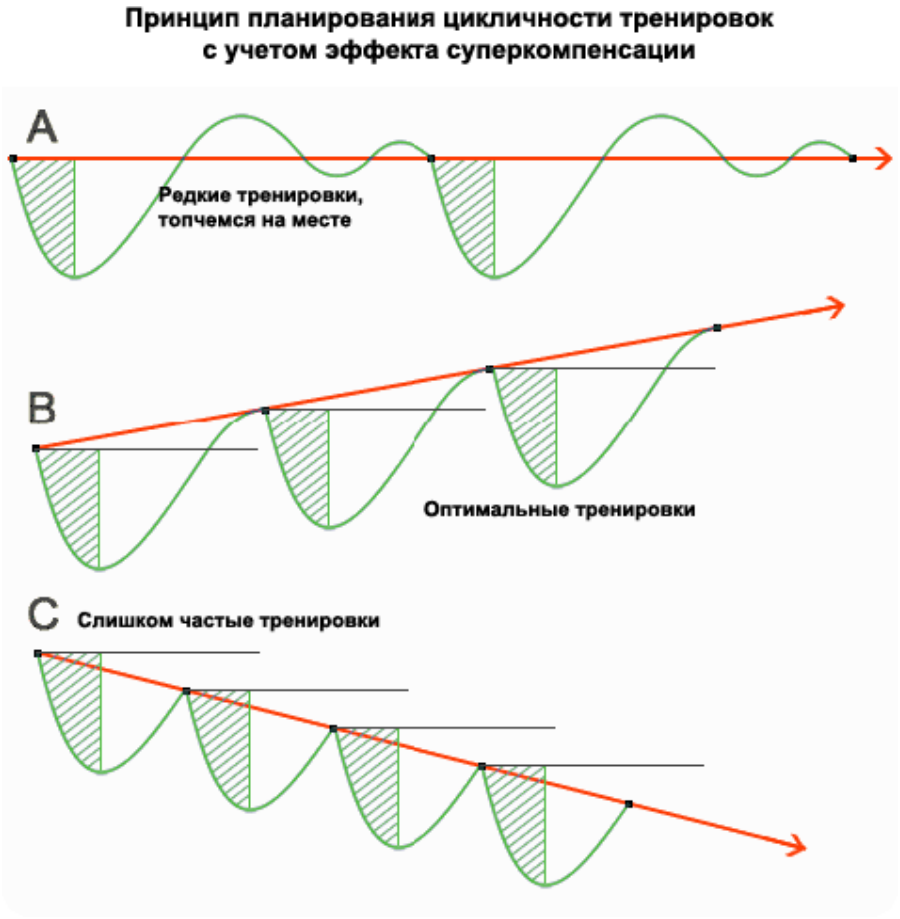
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

В основе роста результатов в спорте лежит эффект суперкомпенсации:

Восстановительный период после тренировки включает в себя три фазы. Первая наступает сразу после тренировки, в это время происходит репарация тканей и постепенный возврат к исходным показателям. Далее наступает вторая фаза — **суперкомпенсация**, которая характеризуется тем, что тренируемый параметр достигает более высокого показателя, чем первоначальный. На третьей фазе происходит постепенный возврат на исходную.



Рост результатов происходит при правильном использовании эффекта суперкомпенсации:



В процессе спортивной подготовки используются физические упражнения: общеподготовительные, специально- подготовительные и соревновательные.

Общеподготовительные – множество упражнений общего характера, развивающих спортивные качества: ловкость, координацию, равновесие, подвижность в суставах (растяжка), силу, силовую выносливость, общую выносливость. Используются для общей физической подготовки - базы для занятий спортом.

Специально-подготовительные упражнения - это средства, включающие элементы близкие по структуре выполнения с изучаемыми двигательными действиями, а также действия, приближенные к ним по форме, содержанию, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Для альпинизма специально-подготовительные упражнения – разучивание техник передвижений по горному рельефу по элементам и связкам элементов на горном рельефе или тренажерах в режимах предстоящих восхождений по объему и типу нагрузки.

Соревновательные упражнения - это типичные для соответствующего вида спорта или спортивной дисциплины целостные двигательные действия, которые являются предметом специализации и исполняются в соответствии с правилами соревнований. Их качественная характеристика определяется тем, что по динамике нервно-мышечных усилий и по внешней структуре они являются адекватными специфической деятельности. Для альпинизма соревновательные упражнения – передвижение по разнообразному горному рельефу (скальному, ледово- снежному, миксту) в условиях восхождений или близких к этим условиям.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения используются для обучения техникам передвижения по горному рельефу и специальной физической подготовки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) — это укрепление органов и систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств **строго применительно к требованиям избранного вида спорта**.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта, и на максимально возможную степень их развития.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения являются основными средствами СФП спортсмена**.** СФП позволяет спортсмену достигнуть необходимого уровня для соревновательного успеха в конкретном виде спорта.

ЗАЧЕТЫ, СДАВАЕМЫЕ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ

1. **Теоретическая подготовка**: проверка усвоения пройденного на данном этапе материала. Принимающий зачет инструктор составляет список вопросов по пройденным темам, с которым знакомит экзаменуемых. На базе этого списка инструктор готовит экзаменационные билеты (по пять вопросов в каждом), которые случайным образом распределяются между сдающими экзамен. Дается время на подготовку, по истечении которого экзаменуемый отвечает на вопросы билета, а остальные, после его ответа, дополняют или исправляют неточности и ошибки. Зачет считается сданным при положительном ответе не менее чем на четыре вопроса из пяти и активном участии в обсуждении.

2. **Общая физическая подготовка.** Зачет лучше всего принять непосредственно перед выездом в горы для совершения восхождений. Необходимо показать результаты, указанные в таблице на стр.6 для данного этапа подготовки. Зачет по бегу: можно сдать либо кросс, либо горный бег (на усмотрение инструктора и сдающего).

3. **Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях**. Зачет проставляется врачом, проводившим занятие, после собеседования и на основании субъективной оценки усвоения материала спортсменом.

4. **Работа с веревкой и страховка**: *узлы, укорачивание, страховка через выступ, плечо, поясницу, ссу.* Сдается на этапе НП после прохождения соответствующего занятия. Каждый участник получает пять заданий по вязке узлов и способам страховки, дается время на подготовку, после которого сдающий зачет демонстрирует заданные узлы и приемы, остальные исправляют неточности и ошибки. Зачет считается сданным при правильной демонстрации не менее чем четырех узлов или приемов из пяти заданных.

5. **Прохождение скального «спортивного» маршрута с нижней страховкой.** Для принятия зачета подбирается существующий спортивный маршрут нужной сложности (сложность см стр.7) или создается новый. В целях безопасности маршрут должен быть оборудован анкерами в соответствии с «Техническим регламентом Федерации альпинизма России по оборудованию скальных маршрутов». До прощелкивания веревки в первый анкер обязательна гимнастическая страховка. В конце маршрута оборудуется надежная спусковая станция. Протяженность маршрута не менее 20 м. Сдающий зачет проходит маршрут, прощелкивая веревку в оттяжки на анкерах. Спуск «парашютом» через спусковую станцию. Зачет считается сданным при уверенном прохождении маршрута нужной категории сложности свободным лазанием, без срывов и зависаний на точках страховки и без нарушений безопасности.

6. **Прохождение скального маршрута в стиле «Драйтулинг».** Для принятия зачета готовится (или подбирается готовый) маршрут нужной сложности. Протяженность маршрута не менее 15 м. Сдающий зачет проходит маршрут с верхней веревочной страховкой в кошках и с одним ледорубом на маршруте М3(D3) или с двумя инструментами на маршрутах М4 (D4) и выше. Зачет считается сданным при прохождении маршрута нужной категории сложности (см. стр. 7) без срывов и зависаний.

Примечание:

М3 (D3): Крутизна не большая, простое лазание в кошках с одним ледорубом.

М4 (D4): Рельеф от покатого до вертикального, требующий простой техники лазания в кошках с двумя инструментами.

М5 (D5): Напряжённые/продолжительные участки работы с инструментами.

М5+ (D5+): То же, что М5, но с элементами М6.

М6 (D6): Вертикальные и нависающие участки, требующие нестандартной работы с инструментами.

7. **Передвижение по льду.** Для сдачи зачета выбирается безопасный участок льда нужной крутизны (см стр. 7) протяженностью не менее 15 м и очищается от вмерзших камней. Маршрут прокручивается ледобурами через 2-2,5 м, в которые вщелкиваются оттяжки с карабинами. Первый ледобур - на высоте 3-3,5 м над площадкой старта, в оттяжку которого перед стартом вщелкивается страховочная веревка (до этого места каждый сдающий зачет лезет с верхней страховкой). На этапах НП и УТ маршрут проходится с одним ледорубом (работа в два или в три такта), на этапах СС и СМ – с двумя инструментами. Зачет считается сданным при прохождении маршрута нужной крутизны (см. стр. 7) без срывов и зависаний, нарушений безопасности.

8. **Прохождение скального маршрута на ИТО** (с нижней страховкой). Для зачета выбирается скальный маршрут протяженностью 10-15 м с возможностью создания ИТО: А1- на УТЭ, А2 – на этапе СС и А2+ (А3) на этапе СМ. Для подстраховки сдающего зачет на случай срыва с вырывом ИТО делается верхняя веревочная страховка. На УТЭ маршрут А1 проходится с использованием подручных средств: (без использования крюконог, лесенок и пр.). На ЭСС и ЭСМ средства передвижения на ИТО не ограничиваются (крюконоги с кольчатыми лесенками, лесенки ступенчатые, клифы-педали от ноги и пр.) Зачет считается сданным при прохождении маршрута без срывов и нарушений безопасности

   Примечание:
   А1: Есть возможность все ИТО установить (забить) абсолютно надёжно.
   А2: Можно сделать надежно все точки, но их не так просто установить (забить).
   А2+: Нет возможности установить (забить) все точки надежно. Возможно 10-метровое падение с ненадёжных точек, но без травм и риска для жизни.
   А3: Много ненадёжных точек подряд (скайхуки, камхуки, копперхеды и пр.). Возможность срыва на 15-метров с получением травм, но без риска для жизни.

9. **Передвижение по перилам, вытяжка рюкзаков (баулов). Организация вынужденного бивака на маршруте подручными средствами.** После прохождения занятий этой темы проставляется тренером на основании субъективной оценки усвоения материала спортсменом.

10. **Транспортировка пострадавшего: по простому рельефу подручными средствами.** После прохождения занятий этой темы проставляется тренером на основании субъективной оценки усвоения материала спортсменом.
11. **Экзамен «Спасательные работы составом учебного отделения на сложном рельефе подручными средствами»** - см. стр. 51

12. **Экзамен «Спасательные работы в двойке»** - см стр. 52

Экзамен «Спасательные работы составом учебного отделения на сложном рельефе подручными средствам

Подготовка к экзамену ведется в процессе выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму, желательно до выезда в горы для восхождений, и может занимать 3-5 дней, которые можно выделить в отдельный блок. Для выполнения экзаменационного задания выбирается скала (или стена здания) с полкой (крышей здания) на высоте 15-20 м от земли. На полке создаются две независимые надежные станции.

Экзамен сдает отделение этапа УТ из пяти человек. Руководитель спасработ и пострадавший при сдаче экзамена определяются жребием. Отделением используется стандартный набор личного и группового снаряжения для маршрута 3Б кс. Условно пострадавший по легенде получил травму, при которой не может помогать спасателям, но может быть транспортирован с сопровождением спасателем.

Экзамен принимает комиссия из двух инструкторов, один из которых имеет 2 категорию.

Оценку за проведенные работы получают все участники, кроме пострадавшего. Пострадавший, а также участники, получившие неудовлетворительную оценку – сдают экзамен повторно, также в составе отделения.

Экзаменационные задания:

1. Подъем пострадавшего с сопровождающим по крутой скальной стенке не менее 15 м.
2. Спуск пострадавшего с сопровождающим по крутой скальной стенке не менее 15 м.

Сценарий выполнения задания 1:

Условно пострадавший находится под скалой и привязан к веревке, соединяющей его с одним из участников отделения. Отделение находится на безопасной полке на высоте 10-15 м над пострадавшим (на самостраховках). Руководитель спасработ назначает сопровождающего. Сопровождающий спускается к пострадавшему по закрепленной веревке (с верхней страховкой или со схватывающим узлом). Группа на станции готовит полиспаст (кратность и конфигурацию определяет руководитель) из двух веревок, идущих к пострадавшему и сопровождающему.

Отделение полиспастом поднимает пострадавшего с сопровождающим на полку. Задание считается выполненным после постановки пострадавшего на самостраховку на станции, если не было грубых нарушений безопасности (на усмотрение экзаменаторов).

Время выполнения задания не должно превышать 40 минут.

Сценарий выполнения задания 2:

Условно пострадавший находится на скальной полке на самостраховке и привязан к веревке, соединяющей его с одним из членов отделения. Отделение находится рядом на самостраховках. Руководитель спасработ назначает сопровождающего. Отделение готовит спуск пострадавшего с сопровождающим со спусковых станций. На расстоянии 5-7 метров от пострадавшего на веревках завязаны узлы, имитирующие наращивание веревок. Руководитель дает команду

сопровождающему присоединить себя и пострадавшего к концам веревок, приняв необходимые меры безопасности, и группа помогает пострадавшему подняться на спину сопровождающего. После нагружения веревок группа начинает спускать пострадавшего с сопровождающим.

При приближении концов веревок (узлов) к спусковому устройству спуск останавливается, отделение выполняет необходимые меры для безопасного наращивания веревок (прохождения узлов), плавно переносит нагрузку на нарощенные веревки, снимает лишнее снаряжение и продолжает спуск пострадавшего до земли.

Задание считается выполненным после приземления пострадавшего, если не было грубых нарушений безопасности (на усмотрение экзаменаторов).
Время выполнения задания не должно превышать 40 минут.

Экзамен «Спасательные работы в двойке»

Принцип подведения итогов: максимальная оценка за тест 100 баллов. Из этой суммы вычитаются штрафные баллы за действия в процессе теста (см. список штрафных баллов). Проходной балл - 70. Время на выполнение упражнения: 45 мин. - контрольное время без штрафных баллов, 60 мин. - время остановки упражнения и снятия участника. Тренеры, принимающие экзамен, могут делать фотографии и видео выполнения упражнений. Коммуникация между партнерами оценивается. На каждом полиспасте необходимо поднять партнера на 3-5 метра. Дистанции подъемов и начало каждого перехода определяет принимающий экзамен тренер. Конец упражнения определяется по продергиванию веревки после элемента «Тандем-противовес». Некоторые важные критерии оценивания технических элементов: БОХ - 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 БОХ 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 репшнура, не допустимо брать прусик в кулак, не допустимо разгружать прусик силой\ сбиванием.
ССУ в положении автоблок	Блокировочный карабин большой (толстый пруток). На полиспасте с БОХ 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 вщелкнут в одну из в точкек закрепления станции (должен быть в мастер-точке). Карабин ре-директа должен быть вщелкнут на другой высоте (выше, чем ССУ).
Самостраховка	Из динамической веревки. Если регулируемая, то только сертифицированная самостраховка.
Все используемое снаряжение	Сертифицированное, пригодное, если у курсанта есть сомнения - необходимо проконсультироваться с тренерами перед экзаменом.
Карабины	Все муфтованные карабины используемые для выполнения упражнений при использовании должны быть замуфтованы. (Даже если карабин выполняет вспомогательную функцию). Не муфтовать допускается только при переноске на себе.
Провис в системе	При выполнении переходов с подъема на спуск и обратно провис основной веревки не должен превышать 1 м.
Полиспаст	Эффективность рабочего хода, плавность тяги, отсутствие перехлестов в ветвях.
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 «редирект»	Подстраховка плавающей точкой
Варианты подъема		Примечание
1	Полиспаст, с/у 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	Лазание со страховкой узлом УИАА со станции	
5	Лазание со страховкой с/у в положении автоблок	

Ориентировочный список необходимого и допустимого снаряжения на экзамене:

Каска защитная
Система страховочная
Устройство страховочное типа «стакан» (реверсо, лукошко 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 2х длинных репшнуров (5-7м), один короткий (2 м)
Диаметр всех репшнуров только 7 мм

Одежда теплая + штормовая верх и низ
Личная аптека
Фонарь
Термос
Немного еды
Очки
Крем от солнца
Ботинки горные или скальные туфли (по желанию)
Магнезия (по желанию)

Механические устройства не допускаются. Перчатки для работы с веревкой по желанию/погоде. Для подготовки места сдачи экзамена можно дополнительно взять у напарника материал для организации станции.

Перечень ошибок и штрафных баллов:

Использование снаряжения без сертификации ГОСТ-Р, ЕАС, СЕ или UIAA	- 100
Участник без страховки/самостраховки на высоте	- 100
Спуск по веревке без подстраховки, стаховки	- 100
Участник без каски в опасном месте	- 100
Техника страховки или самостраховки с грубыми\критическими нарушениями	- 100

Критически опасные ошибки в организации страховочной станции	- 100
Движение по перилам на вертикальном рельефе со страховкой только 1 зажимом или узлом	- 100
Отсутствие узла на конце веревки при спуске/во время страховки	- 100
Вмешательство тренера - многократные подсказки/руководство действиями курсанта	- 100
Пропуск оттяжек или опасно большое расстояние между точками при лазании с нижней страховкой	- 25
Карабин с муфтой незамуфтован в страховочной цепи	- 25
Нагружение (или риск нагружения) веревок и петель через острый перегиб	- 25
Участник на высоте с фактором срыва более 1,5	- 25
Вмешательство тренера - однократная подсказка/указание на ошибку	- 20
Опасная организация страховочной станции (неправильная работа компенсационных петель, неправильная длина петель, трение и т.п.)	- 15
Карабин с муфтой незамуфтован не в страховочной цепи	- 5
Потеря снаряжения	- 5
Отсутствие необходимой коммуникации с партнером	- 5
Неправильная/неаккуратная работа с веревкой (неверно завязанные узлы, длинные петли, падение веревки, наступ на веревку)	- 5
Потеря эффективности или нерациональное использование снаряжения	- 3
Превышение контрольного времени	- 1 балл/минута

Программа разработана М.А. Ситником (МСМК, 1 кат.).
Обсуждение и корректировку Программы произвели С.С. Леонкин (КМС, 1 кат.), А.А Одинцов (МСМК, 1 кат.), А.А. Киселев (КМС, 1 кат.), А.А. Расторгуев (МС, 1 кат.), В.А. Молодожен (МС, 2 кат.), Н.Г. Кобыляцкий (КМС, 2 кат).