

Общие требования к подготовке инструкторов УАЛ по альпинизму.

1. Введение.

- 1.1. Требования к подготовке инструкторов по альпинизму (Требования) разработаны в соответствии с нормативными документами Федерации альпинизма России (ФАР) и «Стандартами UIAA для инструкторов и руководителей групп альпинистов (UIAA Standards for Voluntary Leaders and Instructors)».
- 1.2. Требования определяют минимально необходимый уровень квалификации, знаний, умений и навыков, опыта и подготовки, которыми должен владеть инструктор по альпинизму (Инструктор) при устройстве на работу.
- 1.3. Требования обязательны для выполнения руководящим, инструкторским и преподавательским составом альпинистских мероприятий, туров, программ, учебных курсов и мероприятий, которые проводятся предприятием.

2. Функции и определения.

2.1. Инструктор как член сообщества:

- проводит подготовку любителей, спортсменов и профессионалов к максимально безопасному совершению путешествий, восхождений и другой деятельности в горах;
- руководит восхождениями на значок «Альпинист России», учебными группами при начальной (НП) и спортивной (СП) подготовке альпинистов;
- ведёт работу с новичками и альпинистами в секциях, клубах, федерациях, коммерческих программах и турах до выезда в горы и в горах;
- несёт ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение мер обеспечения безопасности при организации и проведении занятий и восхождений;
- осуществляет пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирует и развивает в участниках бережное отношение к природе и экологии, стремление и желание узнать больше нового о мире гор и истории его освоения;
- принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и увлечениях, борьбу с ним.

2.2. Инструктор - это специалист:

- понимающий важность уважительного, терпеливого и доброжелательного отношения к участникам;
- способный своими действиями и поведением обеспечить максимально возможный комфорт и гостеприимство, благоприятный психологический климат в группе и безопасность каждого участника;
- с глубоким знанием природы гор и окружающей среды, способный максимально безопасно работать в горах, осознанно принимая во внимание объективные опасности и избегая субъективных;
- соответствующий требованиям к уровню знаний и квалификации, с опытом восхождений на вершины в различных горных районах по разнообразным маршрутам (скальным, ледовым, комбинированным, высотным) в качестве участника и руководителя;
- владеющий техническими навыками, достаточными для организации максимально безопасного процесса обучения, проведения учебных, тренировочных и спортивных восхождений по маршрутам с разнообразным горным рельефом в любое время года и в

- различных погодных условиях;
 - хорошо подготовленный индивидуально физически и психологически;
 - знающий и соблюдающий действующую «Учебную программу для подготовки альпинистов», «Правила проведения альпинистских мероприятий» и другие нормативные документы ФАР;
 - применяющий в работе при подготовке к выезду в горы и на восхождениях современные методики обучения альпинистов, основы педагогики и психологии, принципы дидактики, общие и частные технологии преподавания;
 - знающий и соблюдающий требования производителей специального снаряжения и оборудования, правила по технике безопасности при использовании для занятий спортивных сооружений и инвентаря, объектов с искусственным и естественным рельефом.
- 2.3. Кандидат – инструктор альпинизма, соответствующий настоящим Требованиям.
- 2.4. Стажёр – выпускник школы инструкторов, который для получения звания инструктора должен пройти стажировку под руководством опытного инструктора и получить рекомендацию для допуска к самостоятельной работе с участниками.
- 2.5. Участник – любитель гор, альпинист или турист, входящий в группу под руководством инструктора.

3. Требования к кандидатам.

3.1. Для работы инструктором

Таблица 1

	На дату подачи заявления инструктор – методист 3 кат	Требования (не менее)
1	Возраст	19 лет
2	Членство в ФАР	не регламентируется
3	Восходительский стаж с даты первого восхождения, подтверждённый записями в «Книжке альпиниста»	3 года
4	Спортивный разряд	второй с превышением
5	Опыт восхождений (не менее)	20 в трёх горных районах
	скальных, или комбинированных	3*1Б 1*2А; 1*2Б 2*3А; 1*3Б 1*4А
	комбинированных и ледовых (к), одно из которых зимнее (з)	1*2Акз; 1*2Бк 1*3Ак; 1*3Бк 1*4Бк
	руководство (р), кроме восхождений в двойке	1*2Ар; 1*2Бкр 1*3Ар; 1*3Бкр
	в двойке (д)	1*4Акд; 1*4Бд
6	Наличие зачётов, экзаменов, сертификатов	
	Правила проведения альпинистских мероприятий	зачёт
	Первая медицинская помощь	зачёт или сертификат
	СР подручными средствами	зачёт
	СР на скальном и ледовом рельефе в малой группе	экзамен или сертификат
	Лавинная безопасность	экзамен или сертификат
	Допуск на первое восхождение 4 к.с. в двойке	экзамен
7	Уровень лазания с нижней страховкой на естественном рельефе с организацией собственных станций и точек страховки:	
	- скалы	5А
	- ледники	4Б
8	Рекомендация	приветствуется
9	Медицинский допуск	к занятиям альпинизмом без ограничений
10	Страховка	ОМС, страховка от НС на время нахождения в горах
11	Знание иностранного языка	для работы с группами иностранцев

	На дату подачи заявления инструктор – методист 2 кат	Требования (не менее)
1	Возраст	21 год
2	Членство в ФАР	не регламентируется
3	Восходительский стаж с даты первого восхождения, подтверждённый записями в «Книжке альпиниста»	5 лет
4	Спортивный разряд	КМС
5	Опыт восхождений (дополнительно к п.5 Таб.1)	18
	скальных, или комбинированных	1*5А; 1*5Б; 1*6А
	комбинированных и ледовых (к)	1*5Ак; 1*5Бк
	инструктором с группами НП и СП	6*(от 1Б до 3Б); 6*(от 1Бк до 3Бк)
	в двойке (д)	1*5Ад
6	Опыт работы инструктором с группами НП и СП	
	в горах (запись в книжке инструктора)	120 дней
	в подготовительный период (журнал проведённых занятий ведётся самостоятельно)	60 дней
7	Наличие зачётов, экзаменов, сертификатов	
	Правила проведения альпинистских мероприятий	зачёт
	Первая медицинская помощь	зачёт или сертификат
	СР на скальном и ледовом рельефе в малой группе	экзамен или сертификат
	Лавинная безопасность	экзамен или сертификат
	Жетон «Спасение в горах» или «Спасательный отряд»	удостоверение
8	Уровень лазания с нижней страховкой на естественном рельефе с организацией собственных станций и точек страховки:	
	- скалы	5А
	- ледники	4Б
9	Рекомендация	приветствуется
10	Медицинский допуск	к занятиям альпинизмом без ограничений
11	Страховка	ОМС, страховка от НС на время нахождения в горах
12	Знание иностранного языка	для работы с группами иностранцев

3.3. Владеть техническими приёмами «Базовые элементы техники альпинизма» (БЭТА), которое является неотъемлемой частью программы подготовки инструкторов.

3.4. Обладать знаниями и умением по темам в разделах 4 - 6 Требований.

3.5. Во время работы на мероприятиях предприятия пройти тестирование по вопросам и темам Требований.

3.6. Кандидатом и инструктором может быть только лицо:

- не лишенное права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда (часть вторая статьи 331 Трудового кодекса РФ);
- не имеющее или не имевшее судимости, не подвергающееся или подвергавшееся уголовному преследованию (за исключением лиц, уголовное преследование в отношении которых прекращено по реабилитирующим основаниям) за преступления против жизни и здоровья, свободы, чести и достоинства личности (за исключением незаконного помещения в психиатрический стационар, клеветы и оскорбления), половой неприкосновенности и половой свободы личности, против семьи и несовершеннолетних, здоровья населения и общественной нравственности, основ конституционного строя и безопасности государства, а также против общественной безопасности (часть вторая статьи 331 Трудового кодекса РФ);
- не имеющее неснятой или непогашенной судимости за умышленные тяжкие и особо тяжкие преступления (часть вторая статьи 331 Трудового кодекса РФ);
- не признанное недееспособным в установленном федеральным законом порядке (часть вторая статьи 331 Трудового кодекса РФ);
- не имеющее заболеваний, предусмотренных перечнем, утверждаемым федеральным

органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области здравоохранения (часть вторая статьи 331 Трудового кодекса РФ).

4. Знания и умения инструктора. Программа подготовки альпинистов.

- 4.1. В процессе работы инструктор должен уметь привить участникам любовь к природе гор, активным видам отдыха, желание ещё раз воспользоваться услугами предприятия и порекомендовать эти услуги другим.
- 4.2. Инструктор должен иметь знания и навыки, достаточные для работы с участниками по программе подготовки альпинистов на этапах НП и СП.
- 4.3. Инструктор должен грамотно и квалифицированно работать с участниками, делать оценку их подготовки и готовности к восхождению, проводить разборы занятий и восхождений, давать объективные характеристики и рекомендации к дальнейшим занятиям альпинизмом на разных этапах подготовки.
- 4.4. В программах предприятия вне рамок альпинистских мероприятий по правилам ФАР, включающих подготовку участников к восхождению и совершение восхождения с последующим вручением значка «Альпинист России»:

Таблица 3

Для совершения восхождения с участниками уметь	
Ознакомить и объяснить	Научить и сформировать опыт
<ul style="list-style-type: none"> • особенности альпинизма как экстремального увлечения; • особенности и опасности горной природы и рельефа гор; • личная гигиена альпиниста, гигиена тела, водные процедуры, Гигиена одежды и обуви; • личное и групповое снаряжение альпиниста, экипировка, применение и уход за ними; • основные правила обеспечения безопасности в горах, санитарные и гигиенические нормы, правила поведения человека в горах; • правила оказания доврачебной помощи во время походов в горах; • основы ориентирования в горах; • признаки погоды; • меры по охране окружающей среды в горах. 	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать трудности и опасности предстоящего маршрута; • уверенно и безопасно передвигаться по горному рельефу, задерживаться при проскальзывании, производить самозадержание при срывах; • организовать бивуак на горном рельефе планируемых ночёвок; • передвигаться по перилам с перестежками в штатных, непредвиденных и аварийных ситуациях; • передвигаться с верхней страховкой и в связке по горному рельефу со сложностью, соответствующей наиболее сложным участкам предстоящего маршрута; • спускаться по веревке с верхней страховкой и с самостраховкой схватывающим узлом; • переправляться по мостам, камням и налаженной инструктором переправе, если это предстоит на выходе; • транспортировать травмированного участника при помощи подручных средств.

4.5. На этапе НП-1:

Таблица 4

Для совершения первого восхождения 1Б с участниками уметь	
Ознакомить и объяснить	Научить и сформировать навыки
<ul style="list-style-type: none"> • особенности альпинизма как экстремального увлечения и вида спорта; • особенности и опасности горной природы и рельефа гор; • личное и групповое снаряжение альпиниста, экипировка, применение и 	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать трудности и опасности маршрута 1Б категории сложности; • передвигаться по осыпям и травянистым склонам; • организовать бивуак на травянистом склоне, на морене, на осыпи; • передвигаться по скальному рельефу

<p>уход за ними;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные правила обеспечения безопасности в горах, санитарные и гигиенические нормы, правила поведения человека в горах; • правила оказания доврачебной помощи во время походов в горах; • основы ориентирования в горах; • признаки погоды; • меры по охране окружающей среды в горах. 	<p>сложностью, соответствующей наиболее сложным участкам предстоящего восхождения 1Б, с верхней страховкой и в связке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвигаться по перилам с перестежками в штатных, непредвиденных и аварийных ситуациях; • передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, задерживаться при проскальзывании; • передвигаться без кошек и в кошках по открытому леднику, вырубать ступени, производить самозадержание при срывах; • передвигаться по закрытому леднику в связках; • спускаться по веревке с верхней страховкой и с самостраховкой схватывающим узлом; • переправляться по мостам, камням и налаженной инструктором переправе через горную реку; • транспортировать травмированного участника при помощи подручных средств.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.6. На этапе НП-2 дополнительно к Таб.4:

Таблица 5

Для совершения восхождений 1Б, 2*2А и 2Б с участниками уметь	
Проверить знания, умения и навыки из Таб.4	
Ознакомить и объяснить	Научить и сформировать навыки
<ul style="list-style-type: none"> • формы горного рельефа, природу их образования; • характеристики страховочного снаряжения и страховочная цепь; • меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, фактор рывка; • способы ориентирования в горах с картой и компасом; • правила организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1 – 2 категорий сложности; • основы тактики на подходах и восхождениях; • правила оформления маршрутной документации; • условные знаки и схемы по системе UIAA; • правила оказания доврачебной медицинской помощи во время восхождений. 	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать трудности и опасности маршрута 2Б категории сложности; • правильно организовать точки страховки, станции, самостраховку и перила на всех видах горного рельефа; • передвигаться по любому виду горного рельефа сложностью, соответствующей наиболее сложным участкам предстоящего восхождения 2А-2Б, в связках и первым; • правильно организовать верхнюю и нижнюю страховку; • проводить различные виды спуска по веревке; • выполнять приемы страховки на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки; • проводить задержание партнера при срывах на скалах, обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии; • проводить самозадержание и задержание партнера при срывах на снегу и льду, обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии; • оказывать помощь при подъеме и спуске

	<p>напарника по связке с применением полиспаста и страховочных устройств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • с помощью группы применять приемы самостоятельного подъема и вытаскивания партнёра в случае падения в ледниковую трещину; • организовывать транспортировку пострадавшего группой в носилках из подручных средств по простому рельефу.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.7. На этапе СП дополнительно к Таб.5:

Таблица №6

Для совершения восхождений 3*3А, 2*3Б с участниками и выпуска их на 2Ар, 2Бр	
Проверить знания, умения и навыки из Таб.5	
Ознакомить и объяснить	Научить и сформировать навыки
<ul style="list-style-type: none"> • краткую историю развития альпинизма и его современное состояние; • альпинистскую характеристику района; • анализ происшествий в горах; • меры безопасности на всех видах горного рельефа; • правила соревнований; • правила организации и проведения восхождений отделениями разрядников; • правила составления тактических планов, порядок оформления маршрутной документации; • классификацию маршрутов; • основы динамической страховки; • правила проведения радиообмена и сигнализации; • причины возникновения лавинной опасности в горах; • организацию поиска в лавинах; • права и обязанности руководителя спортивной группы; • обзор лучших восхождений в РФ и за рубежом за прошедший сезон; • разбор ситуационных задач, предотвращение возникновения и преодоление аварийных ситуаций. 	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать трудности и опасности маршрута 3Б категории сложности; • правильно выбирать маршрут; • разрабатывать и отстаивать тактические планы восхождений, составлять схемы маршрутов по символике UIAA; • прогнозировать ожидаемые и анализировать возникающие источники объективной и субъективной опасности; • передвигаться по любому виду горного рельефа сложностью, соответствующей наиболее сложным участкам предстоящего восхождения 3Б, в связках, первым и замыкающим; • организовывать взаимодействие связок; • организовывать различные виды спуска по веревке, организовывать и проводить спуски по веревке с пересадками, по двойной верёвке с продёргиванием; • подниматься по верёвке с рюкзаком на отвесных участках маршрута; • использовать ИТО и приемы работы с двойной веревкой на сложном скальном рельефе; • владения приёмами задержания сорвавшегося, фиксации веревки после срыва, самостоятельного подхода к пострадавшему; • организовывать место для спуска или подъема пострадавшего; • организовывать и проводить транспортировку пострадавшего на сложном скальном рельефе при помощи подручных средств силами малой группы; • организовывать собственными силами систему подъема из ледниковой трещины, применять приемы подъема пострадавшего из трещин; • вести поиск в лавинах, организовывать транспортировку пострадавшего на ледово-снежном рельефе; • оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

5. Темы и вопросы для самостоятельной подготовки.

5.1. Перечисленные ниже темы из «Учебной программы для подготовки альпинистов» (Учебной программы) должны быть освоены кандидатами в процессе их занятий альпинизмом, однако, перед поступлением на работу все знания и умения должны быть обновлены и систематизированы с учётом современных условий. Работая по темам Учебной программы, следует самостоятельно и творчески подходить к их содержанию, понимая, что Учебная программа составлялась предыдущими поколениями инструкторов.

5.2. Темы по теории и практике альпинизма для повторения.

- Высокогорные районы мира и история их освоения альпинистами.
- Альпинизм в СССР, в России и за рубежом.
- Особенности работы инструктора в турфирмах и коммерческих мероприятиях.
- Особенности альпинизма как вида спорта.
- Краткая характеристика альпинизма как вида деятельности и увлечения, требования к альпинистской подготовке.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм альпиниста.
- Врачебный контроль и самоконтроль альпиниста.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Гигиена, закаливание, режим и питание.
- Оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.
- Формы горного рельефа.
- Природа высокогорья и ее особенности.
- Объективные и субъективные опасности в горах.
- Меры обеспечения безопасности при занятиях альпинизмом.
- Организация и задачи спасательной службы в горах.
- Организация и проведение спасательных работ в горах.
- Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе.
- Снаряжение и экипировка альпиниста.
- Виды и способы, средства и приемы страховки, применяемые в альпинизме.
- Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.
- Переправа через горные реки.
- Организация бивуака.
- Приёмы передвижения по скалам и страховка.
- Приёмы передвижения по льду и страховка.
- Приёмы передвижения по снегу и страховка.
- Подготовка и проведение учебно-тренировочных походов и восхождений.
- Тактика проведения восхождения учебной и спортивной группы.
- Тактические планы. Оформление маршрутных документов.
- Морально-волевые качества, психологическая подготовка альпиниста.
- Охрана окружающей среды и экология в горах.
- Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений.
- Сведения о несчастных случаях в горах, произошедших с альпинистами. Анализ причин несчастных случаев в группе и в контрольно - технической комиссии ФАР.
- Обзор лучших восхождений прошлого сезона в России и за рубежом.
- Особенности организации походов и восхождений в зимних условиях.
- Основы метеорологии.
- Элементы топографии и ориентирования в горной местности.
- Радиосвязь и сигнализация в горах.
- Основы геологии, геоморфологии и гляциологии.
- Директивные и нормативные документы ФАР.

5.3. Технические приёмы и способы, которыми должны владеть инструктор, «Базовые элементы техники альпинизма» (БЭТА) по программе Школы инструкторов ФАР.

6. Требования к методической подготовке.

6.1. Уровень методической подготовки инструктора должен обеспечить проведение занятий с участниками: теоретической части с вводной лекцией и вступительной беседой инструктора по теме занятия; практической части с демонстрацией действий участника; последующего освоения материала участником; разбора занятия в составе группы; индивидуальной оценки участника инструктором по критериям тем занятий и ежедневной работы.

6.2. Инструктор обязан иметь знания по разделам:

- Методическая работа инструктора с группой участников. Практическое применение педагогических принципов и методов при обучении альпинистов.
Планирование и анализ итогов рабочего дня. Методика проведения вводных бесед и занятий по теоретическим и практическим разделам учебной программы. Составление плана методического урока. Самоподготовка инструктора и участника. Проведение разбора занятий и оценка участников.
- Методика проведения занятий по теме: Верёвки и узлы в альпинизме.
Страховочная веревка: укладка, маркирование, переноска. Узлы. Приемы самостраховки и страховки. Приемы работы в связках при одновременном и попеременном движении. Работа с кольцами верёвки. Укорачивание веревки.
- Методика проведения занятий по теме: Передвижение по травянистым склонам и осыпям.
Особенности передвижения, подъёмов, траверсов и спусков по травянистым склонам, осыпям, моренам, скальным завалам. Самостраховка и самозадержание при срывах. Использование ледоруба. Использование треккинговых палок. Передвижение по осыпям различного вида. Постановка ног и шаги. Опасность сбрасывания камней.
- Методика проведения занятий по теме: Транспортировка пострадавшего подручными средствами на простом горном рельефе (Этап НП).
Транспортировка по склонам, тропам, осыпям. В рюкзаке, на веревке, на спине, на руках, на носилках из подручных средств. Вязка носилок из подручных средств. Обеспечение безопасности при транспортировке.
- Методика проведения занятий по теме: Транспортировка пострадавшего подручными средствами на крутом горном рельефе (Этап СП).
Полиспастные системы. Спуск и подъем пострадавшего с сопровождающим и без сопровождающего по сложному рельефу различными способами. Нарачивание веревки. Транспортировка по тропе и рельефу средней сложности в носилках. Вязка носилок, организация страховки. Обеспечение безопасности при транспортировке.
- Методика проведения занятий по теме: Передвижение по скалам и страховка (Этап НП).
Выбор места занятий. Опасности и преимущества рельефа. Техника передвижения по простым скалам. Особенности постановки ног и рук при передвижении в альпинистской обуви по скалам. Гимнастическая страховка. Страховка через плечо и поясицу. Организация страховки с использованием рельефа, одновременное и попеременное движение связок на простом скальном рельефе. Организация пункта страховки с помощью петель через выступы, простейшие станции для страховки и закрепления верёвки. Движение и самостраховка на перилах, перестежки, закрепление веревки. Страховка потери ледоруба, палок и рюкзака. Спуски по верёвке. Взаимодействие связок на подъеме и спуске.
- Методика проведения занятий по теме: Передвижение по сложному скальному рельефу и страховка (Этап СП).
Подготовка места занятий. Опасности и преимущества рельефа. Взаимодействие инструкторов при проведении занятий. Приемы передвижения по сложному рельефу свободным лазанием в скальной и альпинистской обуви. Способы и техника лазания. Работа рук, постановка ног, положения корпуса при выполнении различных движений. Способы поддержания и удержания равновесия. Станции различных типов. Организация страховки и самостраховки с применением специального снаряжения. Размещение снаряжения. Приемы работы с двойной веревкой. Искусственные точки опоры. Тактика и техника передвижения в связках. Взаимодействие связок. Спуск по веревке с пересадкой в связке и группой.
- Методика проведения занятий по теме: Работа на страховочном стенде.
Оборудование безопасного места занятий. Технические характеристики веревки и страховочного снаряжения. Силы и нагрузки в страховочной цепи. Фактор рывка. Опасные приемы страховки, характерные примеры несчастных случаев из-за ошибок при организации страховки. Упражнения, дающие представление участнику о реальной силе

- рывка при срыве первого в связке, о влиянии трения в промежуточных точках страховки на силу рывка. Страховка при неудобном положении страхующего.
- Методика проведения занятий по теме: Передвижение по снегу и страховка (Этапы НП и СП).
Выбор места занятий. Место расположения инструктора. Опасности и преимущества рельефа. Следы, тропа, ступени. Техника передвижения и страховка. Индивидуальная техника и работа в группе. Организация страховки через ледоруб. Станции и промежуточные точки страховки. Использование палок и ледоруба. Самозадержание. Спуск глассированием. Передвижение в связке. Взаимодействие связок на подъеме и спуске. Режущие свойства верёвки под нагрузкой и возможные последствия. Спуск по крутому участку с последующим сдёргиванием станции на ледорубах.
 - Методика проведения занятий по теме: Передвижение по льду и страховка (Этап НП).
Подготовка кошек, ледоруба и палок. Одевание кошек различной конструкции. Выбор и подготовка места занятий. Расположение инструктора и участников. Опасности и преимущества рельефа. Передвижение по открытому леднику в ботинках и в кошках. Использование палок и ледоруба. Вырубание ступеней. Самозадержание при срывах в кошках и без кошек. Приемы индивидуальной техники и работы связки на склоне крутизной не более 50 градусов. Станции и промежуточные точки страховки на ледобурах. Организация и передвижение связки по закрытому леднику.
 - Методика проведения занятий по теме: Передвижение по льду и страховка (Этап СП).
Подготовка места занятий. Взаимодействие инструкторов при проведении занятий. Приёмы ледолазания по крутому льду. Выбор техники в зависимости от крутизны льда и его происхождения, состояния и погоды. Техника работы ледорубом. Техника постановки ног. Положение корпуса. Ледолазание с одним и двумя ледорубами. Лазание с ледовыми инструментами. Техника удара ледовым инструментом. Техника извлечения инструмента. Положение инструментов. Техника ледолазания с инструментами на крутом и нависающем льду. Организация станций и промежуточных точек страховки. Вытаивание ледобуров. Передвижение в связке. Взаимодействие связок на подъеме и спуске. Спуск по крутому участку с последующим сдёргиванием станции на ледобуре. Удержание партнёра при его падении в трещину. Помощь упавшему в трещину. Действия при падении в трещину.
 - Методика проведения занятия по теме: Переправы через горные реки.
Выбор места занятий. Место расположения инструктора и участников. Технические приемы для переправы. Демонстрация организации навесной переправы. Обеспечение самостраховки и страховки при всех способах переправ. Переправа рюкзаков.
 - Методика проведения занятий по теме: Ситуационные задачи.
Значение темы для инструкторов и участников. Типовые аварийные ситуации. Решение ситуационных задач из методических пособий.
 - Методика проведения занятий по теме: Подготовка к выходу в высокогорную зону.
Цель, задачи, оформление выхода. План с определением времени выхода, графика движения и отдыха, мест биваков и распорядка дня на биваке. Планирование мест учебных занятий или маршрутов акклиматизационных выходов, перевальных походов. Раскладки времени для выполнения задач похода, сроков и маршрута возвращения на базу, радиосвязи; решение вопросов обеспечения безопасности. Подбор и подготовка участниками личного и группового снаряжения, одежды, обуви, примусов, канистр, питания. Распределение груза в отделении и в отряде. Упаковка груза. Роль инструктора в подготовке.
 - Методика проведения занятий по теме: Подготовка и организация учебного восхождения.
- 6.3. Практическая подготовка участников. Проводится инструкторами в форме урока на естественном горном рельефе.
- Оказание доврачебной помощи. Помощь при травмах, заболеваниях, гипоксии, потертостях и мозолях, укусах змей и насекомых. Остановка кровотечений. Имобилизация суставов. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.
 - Радиосвязь и сигнализация в горах. Ориентирование. Применяемые радиостанции. Режимы симплексной и дуплексной связи. Обращение с радиостанцией и питанием. Правила радиообмена. Пользование картой, компасом, высотомером, GPS - навигатором. Движение по азимуту. Ориентирование в тумане. Поиск объекта по координатам. Составление кроков. Ориентирование по известным приметам. Вешки на маршруте. Описание маршрутов в символах УИАА. Аварийные аудио и визуальные сигналы.
 - Организация биваков на различном рельефе. Бивак на простом рельефе. Выбор места. Установки палатки. Безопасная работа с газовым и бензиновым оборудованием.

Организация бивуака на сложном рельефе. Страховка палатки, снаряжения и участников. Снежные укрытия и пещера.
Организация помощи попавшему в лавину. В соответствии с методическим пособием ФАР

7. Рекомендованные темы практических занятий и методических уроков на разных этапах.

7.1. Движение группы на подходах.

- Передвижение по тропам, травянистым склонам и осыпям.
- Радиосвязь в горах.
- Ориентирование, планирование и управление движением группы на подходах.
- Организация бивуаков, укрытий, вынужденных ночевок.

7.2. Страховка, самостраховка и работа с веревкой.

- Узлы, применяемые в альпинизме. Специальные узлы. Завязывание, назначение, опробование. Укладка и переноска веревки.
- Проверка и выбраковка страховочного снаряжения, ревизия и подготовка к занятиям личного снаряжения участников и инструкторов.
- Страховочная система. Устройство, регулировка, блокировка, опробование, присоединение основной веревки, присоединение самостраховки. Развеска снаряжения.
- Виды и особенности организации страховочных станций.
- Силы и нагрузки в страховочной цепи. Страховочный стенд.
- Простейшие способы страховки: через плечо, поясницу и выступ, через петлю на выступе с карабином. Комбинированная страховка.
- Страховка через страховочные устройства. Страхующий снизу, страхующий сверху.
- Спуски по закрепленной одинарной и двойной веревке: спортивный дюльфер, классический дюльфер, UIAA + схватывающий, страховочное устройство + схватывающий. Спуск связки-двойки через станцию.
- Подъемы по закрепленной веревке: на двух схватывающих, реверсо + схватывающий, жумар + схватывающий, на двух жумарах с подстраховкой схватывающим.
- Освобождение от страховочной веревки при срыве партнера. Перенос нагрузки с себя на станцию.
- Переход от страховки через страховочное устройство в режиме «Автоблок» к спуску на узле UIAA с подстраховкой схватывающим.

7.3. Скальный рельеф.

- Гимнастическая страховка, основы техники лазания по скалам в горах.
- Организация верхней страховки. Лазание с верхней страховкой.
- Организация связки, укорачивание веревки в связке.
- П-образные перила. Организация работы инструктора. Организация перил, техника и порядок передвижения участников.
- Одновременное и попеременное движение связки, подъемы и спуски по простому рельефу 1-3 к.т.
- Спуск группы с продергиванием веревки.
- Нижняя страховка. Лазание с нижней страховкой на подготовленных маршрутах.
- Скальное страховочное снаряжение, его характеристики, правила и рекомендации по применению. Установка точек страховки и организация страховочных станций на неподготовленном скальном рельефе.
- Работа связок на скальном рельефе. Прохождение маршрута из нескольких участков на подготовленном и неподготовленном скальном рельефе. Взаимодействие связок.
- Техника короткой веревки.

7.4. Ледовый рельеф.

- Передвижение по льду без кошек. Рубка ступеней. Организация страховки на учебных занятиях.
- Передвижение по ледовому рельефу крутизной 30-50 градусов в кошках с использованием ледоруба как трость и как опора.
- Передвижение по ледовому рельефу крутизной 50-90 градусов в кошках с использованием ледоруба как ударный инструмент.

- Передвижения по крутому льду с верхней страховкой с ледорубами и ледовыми инструментами.
- Организация точек и станций страховки на льду: ледобур, проушина, столбик, рельеф.
- Передвижение связки по ледовому рельефу, подъемы, спуски.
- Передвижение по закрытому леднику. Организация связки с учетом структуры ледника. Снаряжение. Задержание сорвавшегося, перенос нагрузки на станцию.
- Вытаскивание из трещины в двойке полиспаст 3:1, 5:1.
- Вытаскивание из трещины в группе полиспаст 2:1, 6:1.
- Самостоятельный подъем из трещины.

7.5. Снежный рельеф:

- Передвижение по снежному рельефу. Подъем ёлочкой, зигзагом, траверсом, в три такта. Спуск спиной к склону, лицом к склону.
- Самозадержание на снегу из разных положений. Глиссирование.
- Организация и испытание станций и промежуточных точек на снегу: 1 ледоруб, 2 ледоруба, лопата, снежный якорь, рюкзак, рельеф, через себя.
- Способы страховки на снегу и техника задержания партнёра по связке при его падении на крутом склоне.
- Передвижение связки со сменой ведущего и взаимодействие связок на подъеме и спуске по снежному рельефу. Сдергивание станции из двух ледорубов.
- Лавинная подготовка инструктора. Оценка лавинной опасности и выбор пути безопасного пути движения.

7.6. Спасательные работы.

- Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Одним человеком и двумя.
- Транспортировка пострадавшего группой. Вязка носилок, передвижение с пострадавшим.
- Спуск на веревке легко пострадавшего без сопровождения с наращиванием
- Спуск на веревке пострадавшего с сопровождением, узел парсел-прустик.
- Спуск методом «Тандем-противовес».
- Помощь партнёру по связке на подъеме, полиспасты 3:1.
- Подъемы с помощью полиспастных систем 3:1 и 5:1.
- Спасательные работы в группе. Подъем и спуск с сопровождающим.
- Способы подъема к пострадавшему лидеру после его срыва.
- Снятие участника зависшего на перилах при подъеме, траверсе, спуске. .

7.7. Рекомендованные темы самостоятельных презентаций курсантов.

7.7.1. Темы презентаций по Программе подготовки НП.

- Горная болезнь и её профилактика. Основные принципы акклиматизации.
- Особенности подготовки и планирования восхождения. Символы УИИА и чтение маршрута.
- Основы топографии и ориентирования в горах. Навигационные приборы. Чтение карт.
- Личное и групповое снаряжение альпиниста. Подбор личного снаряжения. Уход и хранение. Срок годности. Выбраковка.
- Экипировка альпиниста. Подбор одежды. Уход и хранение.
- Погода в горах. Признаки изменения погоды.
- Особенности питания в горах.
- Экология. Меры по охране окружающей среды в горах. Бивак и санитарные нормы.
- Формы горного рельефа. Объективные и субъективные опасности гор.
- Особенности передвижения и страховки на разных видах горного рельефа.
- История освоения горных районов мира.
- История Советского и Российского альпинизма.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.
- Личная аптечка альпиниста.

7.7.2. Темы презентаций по Программе подготовки СП.

- Основы страховки. Страховочная цепь, нагрузки в ней. Основные ошибки страховки.
- Специальное снаряжение для альпинизма. Подбор, уход, хранение, выбраковка.
- Радиосвязь в горах. Взаимодействие с ОБ и МЧС в штатных и нештатных ситуациях. Сигналы бедствия.
- Тенденции развития современного альпинизма. Обзор выдающихся восхождений за год.

- Обязанности руководителя. Порядок оформления маршрутной документации
- Лавинная безопасность в горах. Причины возникновения лавинной опасности в горах.
- Лавинная безопасность в горах. Организацию поиска в лавинах. Лавинное снаряжение.
- Основы тактической подготовки, правила составления тактических планов
- Способы разрешения типовых опасных и аварийных ситуаций, опасные участки маршрута.
- Об опасностях перехода от сложного рельефа к простому и от одних форм рельефа к другим.
- Другие темы презентаций по желанию из личного опыта курсантов.

8. Система оценивания.

- 8.1. Честная и объективная система оценивания участников является основой учебного процесса, а умение делать оценку - неотъемлемой частью Требований.
- 8.2. Качество и полнота усвоения знаний и приобретения навыков, соответствующих Программам, должны быть проверены и отражены в виде индивидуальных оценок участника.
- 8.3. Входное тестирование.
 - 8.3.1. Целью входного тестирования является оценка уровня технической, теоретической и физической подготовки участника.
 - 8.3.2. Тестирование в первые дни занятий необходимо для того, чтобы перевести на другую программу или отсеять неподготовленных участников, равномерно распределить участников с разным уровнем подготовки по учебным группам.
 - 8.3.3. Вопросы, критерии и порядок входного тестирования разрабатывается тренерским советом мероприятия.
- 8.4. Контроль ошибок.
 - 8.4.1. Очень важен контроль любых ошибок, но самые опасные - недопустимые ошибки требуют особого внимания. Это ошибки в обеспечении безопасности группы и каждого участника. Совершение таких ошибок участником во время методических уроков фиксируется инструктором. Участнику, допустившему такую ошибку, рекомендуется повторить упражнение.
 - 8.4.2. Недопустимые действия участника и инструктора.
 - Использование снаряжения без сертификации CE или UIAA.
 - Неправильно завязан узел.
 - Ошибки в организации связки и укорачивании верёвки.
 - Ошибки в технике страховки.
 - Незакрученные муфты карабинов.
 - Ошибки в креплении веревки к страховочной системе.
 - Ошибки при организации верхней страховки, трение веревки через острые края скалы.
 - Ошибки в организации станций.
 - Ошибки в установке страховочных точек.
 - Отсутствие подстраховки и дублирования на страховочной станции, неправильная работа компенсационных петель, неправильная длина петель.
 - Участник без страховки или само страховки на верхней станции или на опасном участке рельефа.
 - Спуск по веревке без страховки или само страховки.
 - Участник без каски на занятиях.
 - Участники не должны оказываться в ситуации, угрожающей фактором рывка 2.
 - Первая промежуточная точка страховки при лидировании работает только в одном направлении.
 - При лидировании точки страховки размещаются так, что возможен срыв на большую глубину, либо с высоким фактором рывка, либо падения на рельеф.
 - Большое расстояние между точками страховки на траверсах.
 - Выбор опасного места занятий.
 - В рюкзаке отсутствует необходимое снаряжение.
 - 8.4.3. Рекомендуемая шкала оценки ошибок в баллах.
 - Использование снаряжения без сертификации ГОСТ-Р, CE или UIAA - 30
 - Отсутствие страховки или само страховки на верхней станции или на опасном участке - 30
 - Спуск по веревке без страховки/само страховки - 30
 - При лидировании точки страховки размещаются так, что возможен срыв на большую глубину, с высоким фактором рывка и/или падение на рельеф - 30

- Выбор опасного места занятий - 30
- Использование проушин шлямбурных крючьев в качестве зацепок - 30
- Не выполнено одно из заданий (часть заданий) - 30
- Потеря контроля над группой - 30
- Курсанты без каски в опасных местах - 30
- Использование техники страховки с грубыми нарушениями - 20
- Не закручена муфта карабина в страховочной цепи - 20
- Опасная организация страховки, трение веревки через острые края скалы. - 20
- Курсанты в ситуации с фактором рывка 2 - 15
- Первая точка страховки при лидировании работает только в одном направлении - 15
- Переход рек и ручьёв с нарушением техники безопасности - 15
- Использование опасной точки страховки на станции (ржавые шлямбура, неправильно установленные точки страховки и т.д.) - 10
- Опасная организация страховочной станции (неправильная работа компенсационных петель, неправильная длина петель, отсутствие подстраховки, трение и т.п.) - 10
- Неправильная работа на станции (логистика, работа с веревкой, взаимодействие) - 10
- Слишком большое расстояние между точками страховки на траверсах - 10
- В рюкзаке инструктора не содержится необходимое снаряжение. - 10
- Неправильная организация аварийной системы при движении по закрытому леднику - 10
- Отсутствие у группы на занятиях аптечки - 10
- Неправильная положение ледоруба при движении по рельефу - 10
- Не закручена муфта карабина не в страховочной цепи. - 10
- Потеря снаряжения - 5
- Отсутствие коммуникации с партнером или пострадавшим. - 5
- Неправильная и неаккуратная работа с веревкой (неверно завязанные узлы, длинные петли, падение веревки) - 5
- Движение по леднику без перчаток - 5
- Неправильное привязывание к связочной веревке (восьмерка с перехлестом, короткий свободный конец, большая/маленькая петля) - 5
- Советы инструктора:
 - a. Инструктор просит обратить внимание («думай») - 5
 - b. Инструктор предлагает решение («сделай так») - 10
 - c. Инструктор руководит участником (показывает, что и как сделать) - 25
- Потеря эффективности и нерациональное использование снаряжения - 3
- Отклонение от контрольного времени - минус 1 за каждую минуту.

- 8.4.4. Презентации и экзамены проводятся в виде отдельных уроков и занятий. Зачеты принимаются в ходе выполнения учебной программы. Ежедневное оценивание - это одна из самых важных оценок, которая должна мотивировать курсантов на подготовку к каждому занятию и настраивать на работу под постоянным контролем со стороны инструкторов.
- 8.4.5. Зачет, тест и экзамен у участника должен принимать и оценивать инструктор, который не проводил занятия с этим курсантом по данной конкретной теме.
- 8.4.6. Экзамен по теоретическим вопросам должен включать вопросы из всех тем.
- 8.4.7. Участник, не согласный с полученной оценкой на любом этапе обучения имеет право получить разъяснения от поставившего оценку инструктора, а в случае не согласия с мнением инструктора – обратиться к старшему тренеру АМ, за которым остаётся право принятия окончательного решения.