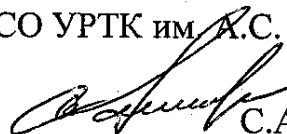


СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора ГАПОУ  
СО УРТК им. А.С. Попова

  
С.А. Орлов  
«10» 02. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Министр образования и молодежной  
политики Свердловской области

\_\_\_\_\_ Ю.И. Биктуганов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о школе начальной альпинистской подготовки обучающихся  
профессиональных образовательных организаций  
Свердловской области**

**«Альпиниада – 2020», посвященной подвигу советских альпинистов  
в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 годов**

### І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения Школы начальной альпинистской подготовки «Альпиниада – 2020», посвященной подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной Войны 1941–1945 годов. Среди обучающихся средних профессиональных образовательных организаций Свердловской области (далее – Альпиниада).

Альпиниада проводится в рамках государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года», утвержденной постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП «Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развития системы образования и молодежной политики Свердловской области до 2025 года».

1.2. Общее руководство организацией и проведением Альпиниады осуществляется Министерством образования и молодежной политики Свердловской области. Ответственным за подготовку и проведение является Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодежи ГАПОУ СО «Уральский радиотехнический колледж им. А.С. Попова».

1.3. Руководство организацией и проведением Альпиниады на уровне управленческого округа Свердловской области и города Екатеринбурга осуществляется соответствующим организационным комитетом.

1.4. Организационный комитет по проведению Альпиниады вправе вносить изменения в Положение о проведении Альпиниады в зависимости от места и погодных условий проведения соревнований.

1.5. Меры безопасности при проведении Альпиниады осуществляются в соответствии с правилами соревнований по альпинизму, утвержденными

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.12.2018 № 1008 «Об утверждении правил вида спорта «Альпинизм».

## **II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ АЛЬПИНИАДЫ**

2.1. Цель: создание условий, обеспечивающих формирование у молодых граждан основ патриотического сознания, гражданской позиции и готовности к защите интересов своего Отечества.

2.2. Задачи проведения игры:

- сохранение исторической памяти о подвиге советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 годов;
- привлечения молодежи к занятиям альпинизмом;
- выполнение норм на значок «Альпинист России»;
- формирование здорового образа жизни, физическое и духовно-нравственное воспитание молодежи;
- психологическая подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков и способности действовать в экстремальных ситуациях;
- проверка уровня знаний, умений и навыков по основам безопасности жизнедеятельности человека, общей физической подготовки.

## **III. ЭТАПЫ И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Альпиниада проводится с 5 по 9 марта 2020 года в районе массива горы Серебрянский Камень (50 км от г. Карпинск Свердловской области).

## **IV. УЧАСТНИКИ АЛЬПИНИАДЫ**

4.1. Участниками Альпиниады являются обучающиеся профессиональных образовательных организаций, подведомственных Министерству образования и молодежной политики Свердловской области.

4.2. Возраст участников: от 18 до 21 лет (включительно) на момент проведения Альпиниады.

4.3. Состав команды: 5 человек от образовательной организации. Команду сопровождает 1 руководитель, назначенный приказом руководителя образовательной организации.

4.4. Участники должны быть обеспечены снаряжением для проживания в полевых условиях.

## **V. ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ В АЛЬПИНИАДЕ**

5.1. Заявка (Приложение № 1) на участие направляется предварительно в формате Microsoft Word организаторам Альпиниады до 24 февраля 2020 года на адрес эл. почты **Капустина Михаила Сергеевича**: [kapustin-ms@urtk.su](mailto:kapustin-ms@urtk.su).

5.2. Оригинал заявки, заверенный подписью и печатью врача, подписью руководителя организации и печатью организации, подается во время регистрации команд 05.03.2020.

5.3. Обязательным требованием для допуска участников является предоставление каждым членом команды договора о страховании жизни и здоровья и от несчастных случаев (вид деятельности - альпинизм).

Страхование участников производится за счет командующих организаций или за собственные средства.

5.4. Перечень документов:

- заявка установленного образца (Приложение № 1);
- документы, удостоверяющие личность участников и копии паспортов;
- приказ руководителя образовательного учреждения о направлении команды и назначении сопровождающего руководителя с возложением на него ответственности за жизнь и здоровье участников команды;
- инструктаж по технике безопасности пребывания в горной зоне (Приложение № 2);
- договор о страховании жизни и здоровья участников;
- справка о медицинском допуске к соревнованиям;
- согласие на обработку персональных данных участников и руководителя команды (Приложение № 3);
- бланк с медицинской информацией участников и руководителя команды (Приложение № 4).

## VI. ПРОГРАММА АЛЬПИНАДЫ

**05.03.2020, 08:00–09:00** – регистрация команд по адресу г. Екатеринбург, ул. Крауля, д. 168 (ГАПОУ СО Уральский радиотехнический колледж им. А.С. Попова);

**05.03.2020, 09:00** – отъезд участников (проезд из г. Екатеринбурга на автобусе до трассы Карпинск – Кытлым, далее 7 км пешком до места базового лагеря);

**05.03.2020**

- прибытие участников на место, установка лагеря, знакомство команд;
- торжественное открытие Альпиниады, вечер фронтовой песни;

**06.03.2020**

- показ и обсуждение документального фильма, посвященного Великой Отечественной войне 1941–1945 годов, «Освободители «Горные стрелки»;
- занятия по технике альпинизма (теория и тактика горвосхождений);

**07.03.2020**

- подвиг альпинистов-спортсменов по сохранению архитектурных памятников в годы войны;
- занятия по технике альпинизма (передвижение по горному рельефу);

**08.03.2020**

– знакомство с экипировкой альпинистов времен Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, практическое применение в условиях горного рельефа;

– зачетное восхождение 1Б категории, церемония посвящения в альпинисты, вручение знака «Альпинист России»;

**09.03.2020**

– подведение итогов, торжественное закрытие «Альпиниады – 2020», посвященной подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 годов;

– сбор лагеря;

– отъезд участников в г. Екатеринбург. Прибытие в г. Екатеринбург в 19:00.

Приложение № 5: Программа школы начальной альпинистской подготовки обучающихся профессиональных образовательных организаций Свердловской области.

## **VII. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

7.1. Проезд, питание и проживание команд осуществляется за счет средств областного бюджета.

7.2. Проезд участников до места регистрации осуществляется за счет средств образовательного учреждения, направившего команду.

**Положение является вызовом на Альпиниаду.**

Приложение № 1  
к положению о школе начальной альпинистской  
подготовки обучающихся профессиональных  
образовательных организаций Свердловской области  
«Альпиниада – 2020», посвященной подвигу советских  
альпинистов в годы Великой Отечественной войны  
1941–1945 годов

### ЗАЯВКА

на участие в школе начальной альпинистской подготовки  
профессиональных образовательных организациях Свердловской области  
«Альпиниада – 2020», посвященной подвигу советских альпинистов в годы  
Великой Отечественной войны 1941–1945 годов  
5–9 марта 2020 года

команды \_\_\_\_\_  
образовательная организация

№	Фамилия, имя участника	Дата рождения	Контактный телефон	ФИО законного представителя и контактный телефон	Виза врача
1					
2					
3					
4					
5					

Допущено \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) человек  
(пропись)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Все участники к мероприятию подготовлены

Руководитель команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (должность, Ф.И.О.)

Моб. телефон руководителя команды \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
МП (подпись) (должность, Ф.И.О.)

Приложение № 2  
к положению о школе начальной альпинистской  
подготовки обучающихся профессиональных  
образовательных организаций Свердловской области  
«Альпиниада - 2020», посвященной подвигу советских  
альпинистов в годы Великой Отечественной войны  
1941–1945 годов

### Техника безопасности пребывания в горной зоне

«Я являюсь дееспособным гражданином Российской Федерации и не имею ограничений по принятию самостоятельных решений.

У меня нет физических ограничений, которые могут создать опасность для меня или зависящих в этот момент от меня лиц, при участии в школе начальной альпинистской подготовки обучающихся средних профессиональных образовательных организаций Свердловской области «Альпиниада 2020» посвященная подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны.

Во время пребывания в горной зоне (далее – Г/З) обязуюсь выполнять требования и рекомендации, связанные с моей безопасностью.

1. Обязуюсь сообщать свое местонахождение руководителю команды и порядок связи в случае самостоятельных прогулок.
2. При занятиях экстремальными видами отдыха (горные лыжи, ледолазание, сноуборд, катание на санях и др. средствах, пешеходные прогулки и др. виды отдыха) обязуюсь соблюдать технику безопасности данных видов и выбирать сложность, соответствующую своей подготовке.
3. Я признаю, что процессу пребывания в Г/З могут быть присущи риски из-за моей невнимательности или неосторожности, случайного стечения обстоятельств.
4. Я ясно и добровольно принимаю все риски причинения вреда моему здоровью во время пребывания в Г/З. Я не буду возбуждать уголовных или гражданских дел, или делать заявления против организаторов школы начальной альпинистской подготовки обучающихся средних профессиональных образовательных организаций Свердловской области.

«Альпиниада 2020» посвященная подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны, за травмы или другие потери, произошедшие по моей вине или неосторожности, понесенные в результате моего участия в школе начальной альпинистской подготовки обучающихся средних профессиональных образовательных организаций Свердловской области «Альпиниада 2020» посвященная подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны.

Я внимательно прочитал данную ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ, полностью понял ее содержание и подписал ее по собственной воле.

#### Протокол инструктажа по технике безопасности

Прохождения школы начальной альпинистской подготовки обучающихся профессиональных образовательных организаций Свердловской области «Альпиниада 2020» посвященная подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны, с 5 по 9 марта 2020 года в районе массива горы Серебрянский Камень (50 км от г. Карпинск Свердловской области)

Инструктаж по технике безопасности прошел, с требованиями согласен и обязуюсь их выполнять.

№	ФИО	Дата	подпись

Инструктаж провел \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Дата \_\_\_\_\_

Приложение № 3  
к положению о школе начальной альпинистской  
подготовки обучающихся профессиональных  
образовательных организаций Свердловской области  
«Альпиниада – 2020», посвященной подвигу советских  
альпинистов в годы Великой Отечественной войны  
1941-1945 годов

**Согласие  
субъекта на обработку его персональных данных**

Я \_\_\_\_\_  
проживающий (-ая) адресу:

паспорт серии \_\_\_\_\_ номер \_\_\_\_\_ выдан \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г., в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006  
№ 152-ФЗ «О персональных данных», даю согласие ГАПОУ СО Уральский радиотехнический колледж  
им. А.С. Попова, расположенного по адресу: 620131, г. Екатеринбург, ул. Крауля, д. 168.  
(Далее – Оператор) на обработку моих персональных данных, а именно:

- фамилия, имя, отчество;
- дата рождения;
- место жительства;
- данные паспорта (серия, номер, дата выдачи, орган, выдавший документ);
- медицинское заключение о допуске к участию в спортивном мероприятии;
- место учебы/работы;
- спортивный разряд;
- вид спорта;
- результат моего участия в официальном спортивном мероприятии, указанном ниже;
- другая информация \_\_\_\_\_

(при наличии, заполняется субъектом персональных данных).

Цель обработки персональных данных:

участие в официальном спортивном/физкультурном мероприятии:

Школа начальной альпинистской подготовки «Альпиниада 2020» посвященной подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны, 5.03–9.03.2020.

(указать наименование официального спортивного/физкультурного мероприятия),

(далее – спортивное/физкультурное мероприятие), а также обработка и освещение результатов мероприятия.

Обработка вышеуказанных персональных данных будет осуществляться путем: любых действий (операций) или совокупности действий (операций), совершаемых с использованием средств автоматизации или без использования таких средств с персональными данными, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу третьим лицам в соответствии с целью обработки персональных данных (распространение, предоставление, доступ, публикация), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение.

Данное согласие не дает право использовать третьими лицами мои персональные данные в коммерческих или иных целях, на которые не было дано мной согласие.

Я утверждаю, что ознакомлен с документами Оператора, устанавливающими порядок обработки персональных данных, а также с правами и обязанностями в области обработки персональных данных.

Мне разъяснены юридические последствия отказа предоставить персональные данные Оператору.

Согласие вступает в силу со дня его подписания и действует до достижения целей обработки персональных данных.

Согласие может быть отозвано мною в любое время на основании моего письменного заявления, направленного в адрес Оператора заказным письмом с уведомлением.

Уничтожение персональных данных будет осуществляться в сроки, установленные действующим законодательством РФ.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
расшифровка подписи

Приложение № 4  
к положению о школе начальной альпинистской  
подготовки обучающихся профессиональных  
образовательных организаций Свердловской области  
«Альпиниада - 2020», посвященной подвигу советских  
альпинистов в годы Великой Отечественной войны  
1941–1945 годов

## БЛАНК С МЕДИЦИНСКОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

## КОНТАКТНОЕ ЛИЦО ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Имя \_\_\_\_\_

Степень родства \_\_\_\_\_

Телефон № 1 \_\_\_\_\_

Телефон № 2 \_\_\_\_\_

## МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Аллергии \_\_\_\_\_

Препараты \_\_\_\_\_

Состояние здоровья \_\_\_\_\_

Медицинская страховка ОМС (Номер, страховая компания) \_\_\_\_\_

Другая информация о Вашем здоровье, которую Вы посчитаете нужной, чтобы мы знали: \_\_\_\_\_

Спортивная страховка \_\_\_\_\_

Номер, страховая компания \_\_\_\_\_



Приложение № 5  
 К положению о школе начальной альпинистской  
 подготовки обучающихся профессиональных  
 образовательных организаций Свердловской области  
 «Альпиниада - 2020», посвященной подвигу советских  
 альпинистов в годы Великой Отечественной войны  
 1941–1945 годов

**ПРОГРАММА**  
**школы начальной альпинистской подготовки**  
**обучающихся средних профессиональных образовательных организаций Свердловской**  
**области**

**Пояснительная записка**

Альпинизм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим подростков и молодёжь, сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом альпинизм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования.

Программа школы начальной альпинистской подготовки составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Школа начальной альпинистской подготовки проводится в рамках государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года», утвержденной постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП. «Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развития системы образования и молодежной политики Свердловской области до 2025 года».

**Цель программы:**

содействие духовному и физическому развитию подростков средствами альпинизма.

**Задачи программы:**

- 1) достижение уровня физической подготовленности, достаточного для восхождений соответствующей сложности;
- 2) создание представления о сложных и необычных условиях высокогорья и соответствующих им нормах поведения;
- 3) освоение минимального набора технических приемов, позволяющих безопасно совершать походы в высокогорной зоне и восхождений на вершины по маршрутам 1Б категории;
- 4) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Возраст участников и срок реализации программы**

Программа ориентирована на молодёжь в возрасте 18-21 лет.

Программа реализуется в рамках школы начальной альпинистской подготовки обучающихся средних профессиональных образовательных организаций Свердловской области «Альпиниада 2020», посвященной подвигу советских альпинистов в годы Великой Отечественной войны с 5 по 9 марта 2020 года.

**Формы и режим занятий**

Программа рассчитана на 72 учебных часов: включая теоретические занятия, практические занятия на местности, самостоятельную работу участников.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

**Тематический план и содержание программы**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа участников	Объем часов		
		теор	практ	самост. раб
1	2	3	4	5
Опасности в горах и меры предосторожност и, применяемые в альпинизме	Образование горного рельефа. Формы гор. Зависимость формы гор от их возраста. Породы, слагающие горы. Макро – и микрорельеф. Камнепадоопасность. Снежно-фирновый рельеф. Лавины и их последствия. Климатогеографические и орографические особенности высокогорья как источник опасных ситуаций. Недостаточная всесторонняя подготовка и неправильное поведение альпиниста – основной источник опасности. Меры безопасности. Профилактические меры	1		
Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке	Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречающихся в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах. Нормативы и требования, предъявляемые к занимающимся: прохождение медицинского контроля, общефизическая и специальная подготовка, подготовка к сдаче нормативов на получение значка «Альпинист России». Краткая характеристика районов подготовки начинающих альпинистов	1		
Табельное снаряжение и экипировка альпиниста	Классификация снаряжения: личное и групповое, табельное и специальное. Основные требования, предъявляемые к снаряжению и экипировке, применяемым в альпинизме. Перечень табельного снаряжения для начинающих альпинистов, его характеристики. Назначение группового табельного снаряжения и его характеристика. Личная экипировка альпиниста. Правила использования, повседневного ухода, сбережения и транспортировки снаряжения. Подготовка его к проведению занятий	1	4	4
Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние	Строение и функции организма человека. Постановка дыхания в процессе занятий кроссами, лыжными гонками, альпинизмом. Акклиматизация и горная болезнь. Влияние различных физических упражнений на	1		

1	2	3	4	5
физических нагрузок на организм спортсмена Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстроту, силу, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ			
Организация и назначение спасательной службы в горах Первая доврачебная помощь пострадавшему и транспортировка	<p>Назначение и задачи контрольно-спасательной службы в горах. Организация работы МЧС района и спасательного отряда альпинистского мероприятия</p> <p>Порядок выпуска альпинистов в высокогорную зону. Определение контрольных сроков. Порядок выхода спасательного отряда в высокогорную зону</p> <p>Сигналы бедствия в горах. Правила подачи сигналов бедствия и ответов на них. Общепринятые сигналы и время связи в районе. Обязанности альпиниста, принявшего сигнал бедствия</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при наминах и потертостях ног, ссадинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз и соринки из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, при носовых кровотечениях, при головных или мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте или горной болезни. Простейшие приемы применения искусственного дыхания и случаи их применения.</p> <p>Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке</p>	1	4	4
Организация бивуака	Выбор места бивуака и подготовка площадки для установки палатки в лесу, на поляне, на травянистом склоне, на моренах, на осыпях. Хранение на бивуаке продуктов питания и снаряжения. Приготовление пищи. Гигиенические требования к бивуакам. Работа отделения на бивуаке			4
Изучение средств и приемов страховки, применяемых в	Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные петли, закладные элементы, индивидуальная страховочная система (страховочный пояс).		6	4

1	2	3	4	5
альпинизме	<p>Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок; для привязывания; специальные узлы. Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки в движении. Приемы страховки партнера. Протравливание веревки при рывке. Составление связок. Приемы присоединения к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка</p>			
Передвижение по скалам и страховка	<p>Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и самостраховки через выступы, крючья, петли и т.д.</p> <p>Организация массовой страховки – «перил» – при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и самостраховки при передвижении по закрепленной веревке. Приемы передвижения по «перилам»: подъемы, траверсы, спуски. Самостраховка в местах перехода с одних перил на другие. Приёмы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльферу), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска. Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для самостраховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок. Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховка для него</p>		6	2
Передвижение по снегу и страховка	<p>Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме: прямо вверх; наискось при траверсе; при спуске – прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу.</p> <p>Использование ледоруба как дополнительной точки опоры при движении по снегу.</p> <p>Передвижение в три такта Организация и приемы страховки на различном по состоянию снегу. Страховка веревкой через ледоруб. Выбирание и выдача веревки при страховке партнера. Совмещение страховки и самостраховки на ледорубе. Приемы самозадержания на снежном склоне.</p> <p>Передвижение по снежному склону в связках. Попеременное движение связки прямо вверх; прямо вниз и наискось со сменой направляющего.</p>		6	2

1	2	3	4	5
	Одновременное движение связки. Приемы страховки при движении связки (взаимная страховка)			
Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону	Обязательному разбору подлежат ведущие темы учебного плана, а также – темы отдельных уроков-занятий или темы, выбранные по усмотрению учебной части альпинистского мероприятия. На разборе оцениваются качество и эффективность проведенного занятия или цикла занятий, условия проведения, активность и дисциплина участников			4
Подготовка и проведение учебно-тренировочных походов и восхождений на значок «Альпинист России»	Знакомство с маршрутом похода и восхождения, тактический план выхода. Подбор и подготовка снаряжения и питания. Распределение груза. Порядок оформления выхода в высокогорную зону. Медицинский осмотр. Распределение обязанностей. Режим движения колонны. Поведение и дисциплина в походе и на стоянках. Правила безопасности при передвижении в высокогорной зоне			4
Охрана окружающей среды	Необходимо преподать основные сведения о флоре и фауне района и о необходимости их сохранения; о необходимости и способах сохранения в чистоте мест стоянок, источников, троп, ледников, скальных маршрутов		2	4
Восхождение на вершину категории 1Б сложности	Восхождение на вершину по маршруту 1Б категории сложности является итоговой проверкой альпинистской подготовки участников. Оно включает: подготовку и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработку взаимодействия связок, знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организацию бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов		7	
	ИТОГО: 72 часа	5	35	32

### Требования к уровню подготовки.

К концу курса обучения обучаемые должны

1) знать:

особенности альпинизма как вида спорта;

особенности и опасности горной природы и рельефа гор;

основные меры обеспечения безопасности, правила поведения человека в горах;

снаряжение альпиниста - применение и уход за ним;

правила оказания доврачебной помощи во время походов и восхождений;

меры по охране окружающей среды;

2) уметь:

оценивать трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1 - 2 категории сложности;

передвигаться по скалам 1–2 категории сложности с верхней страховкой, по перилам с перестежкой, в связке;

передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, уметь задержаться при проскальзывании;

передвигаться по снежным склонам в связке, используя перила;

организовывать бивак;  
переносить пострадавшего простейшими способами силами группы;  
оказывать первую доврачебную помощь при простейших травмах и заболеваниях.

**Календарно-тематический план**

Дата	Содержание	Объем часов/ самостоятельная работа
05.03.20	Заезд в базовый лагерь. Организация бивака. Занятия по технике альпинизма	8/6
06.03.20	Занятия по технике альпинизма	8/7
07.03.20	Занятия по технике альпинизма. Подготовка к зачётному восхождению.	8/7
08.03.20	Совершение зачётного восхождения по маршруту 1Б к/с	8/6
09.03.20	Снятие бивака, уборка территории базового лагеря, отъезд участников	8/6

**Список литературы:**

1. Алинцев И. Школа альпинизма. М.: ФАР, 2017
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., Толк, 1996.
3. Фредерик Лисак. Горы. М., АСТ. Астрель, 2003.
4. Хаттинг Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания. М.: ФАИР, 2006.
5. Хаттинг Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. М.: ФАИР, 2006.
6. Хилл П. Навыки альпинизма. Курс тренировок. М.: Гранд, 2005.