**Поэтапные компетенции альпинистов**

**Уровень: Начальная подготовка**

**Этап НП1 (совершение восхождения на значок «Альпинист России»)**

|  |
| --- |
| **Совершаемые восхождения: 1Б категории сложности (с инструктором)** |
| **Знать** | **Уметь** |
| Особенности альпинизма как вида спорта | Оценивать трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1 категории сложности |
| Особенности и опасности горной природы и рельефа гор | Передвигаться по осыпям и травянистым склонам |
| Основные правила обеспечения безопасности в горах  | Обеспечивать страховку напарника на простом рельефе |
| Признаки погоды | Передвигаться по скалам 1 – 3 категорий сложности с верхней страховкой, по перилам с перестежкой, в связке |
| Основы ориентирования в горах | Передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, задерживаться при проскальзывании |
| Правила оказания первой помощи пострадавшему в высокогорье | Организовать бивуак на травянистом склоне, на морене, на осыпи |
| Снаряжение и экипировка альпиниста, применение и уход за ним | Передвигаться в кошках по льду средней крутизны. Производить самозадержание при срывах. |
| Меры по охране окружающей среды в горах, правила поведения человека в горах | Передвигаться по закрытому леднику в связках |
|   | Переправляться по наведенной инструкторским составом переправе через горную реку |
|  | Переносить легкопострадавшего при помощи подручных средств |
|  |  |
| **Уровень: Начальная подготовка****Этап НП2 (выполнение норм 3 спортивного разряда по альпинизму)** |
| **Совершаемые восхождения: 1Б, 2А, 2А и 2Б** **(с инструктором)** |
| **Знать Уметь** |
| Меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники | Уверенно и надежно передвигаться по скальному рельефу 1 – 2 категорий сложности в связках и первым в связке на отдельных участках 3 категории сложности |
| Основы ориентирования в горах | Организовать самостраховку и страховку, используя выступы и свои точки страховки (крючья и закладные элементы) |
| Правила оказания первой помощи пострадавшему | Организовывать перила и использовать их для передвижения |
| Правила организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1 – 2 категорий сложности, правила оформления маршрутной документации, схемы по системе UIAA | Организовать комбинированную страховку, страховать напарника при срыве |
| Формы горного рельефа, природу их образования | Передвигаться по снежным склонам средней крутизны, организуя страховку и самостраховку |
| Начальные знания тактики восхождения | Выполнять самозадержание и задержание напарника при срывах на снегу и льду, обеспечивать безопасность личную и других участников, находящихся во взаимодействии |
| Меры по охране окружающей среды в горах | Передвигаться в кошках по ледовому рельефу средней крутизны с организацией страховки |
| Основы динамической страховки | Передвигаться по закрытому леднику, применять приемы подъема в случае падения в ледниковую трещину |
|  | Определять характер травмы и организовывать транспортировку пострадавшего подручными средствами |
| **зачет** | **Транспортировка пострадавшего подручными средствами** |
|  |  |
| **Уровень: Спортивная подготовка****Этап СП1 (частичное выполнение 2-го спортивного разряда по альпинизму)** |
| **Совершаемые восхождения: 3А, 3А, 3Б (без учета тренировочного восхождения)****(все восхождения выполняются с инструктором)** |
| **Знать Уметь** |  |
| Правила проведения АМ, классификацию маршрутов | Уверенно работать в связке на скальном рельефе 3 категории сложности. Преодолевать первым в связке отдельные участки скального рельефа 4 категории сложности |
| Альпинистскую характеристику района проведения АМ |  |
| Правила проведения радиообмена и сигнализации | Организовывать взаимодействие связок |
| Меры по охране окружающей среды в горах | Организовывать страховочную цепь, точки страховки, станции |
| Краткую историю развития альпинизма и его современное состояние | Организовывать место для спуска или подъема пострадавшего, применять приемы транспортировки на сложном скальном рельефе |
| Правила организации и проведения восхождений отделениями разрядников, основы тактической подготовки, правила составления тактических планов, порядок оформления маршрутной документации | Выполнять приемы задержания сорвавшегося на специально оборудованном пункте страховки |
| Основы организации полиспастов | Преодолевать различные формы снежного и ледового рельефа в связке, организовывать страховку, производить самозадержание при срыве |
|   | Преодолевать различные формы скального рельефа в связке, организовывать страховку, самостраховку |
|   | Организовывать различные виды спуска по веревке на всех видах горного рельефа |
|   | Организовывать систему самовылаза и подъема пострадавшего из ледниковой трещины |
|  |  |
|  |  |
| **Уровень: Спортивная подготовка****Этап СП2 (выполнение норм 2-го спортивного разряда по альпинизму)** |
| **Совершаемые восхождения: 3А и 3Б с инструктором, (без учета тренировочного восхождения)****руководство 2А или 2Б** |
| **Знать Уметь** |  |
| Основы организации и тактики проведения восхождений, составления тактических планов, правила решения тактических задач | Применять меры безопасности на всех видах горного рельефа |
| Правила соревнований, классификацию маршрутов, организацию и проведение восхождений | Выбирать и оценивать маршрут |
| Анализ происшествий в горах | Работать в связке первым на различном горном рельефе  |
| Причины возникновения лавинной опасности в горах | Преодолевать отдельные участки 4-5 категории скального рельефа |
| Организацию поиска в лавинах | Передвигаться по сложному снежному и ледовому рельефу в связках, организовывать страховку и задержание при срыве |
| Меры безопасности на всех видах горного рельефа | Вести поиск в лавинах, организовывать транспортировку пострадавшего на ледово-снежном рельефе |
| Права и обязанности руководителя спортивной группы |  |
| Обзор лучших восхождений в РФ и за рубежом за прошедший сезон | Организовывать приемы задержания сорвавшегося, фиксацию веревки после срыва, подходить к пострадавшему |
| Предотвращение и преодоление аварийных ситуаций | Использовать ИТО и приемы работы с двойной веревкой на сложном скальном рельефе |
|   | Организовывать и проводить спуски по веревке с пересадками |
|   | Разрабатывать тактические планы восхождений, составлять схемы маршрутов по символике UIAA |
|   | Оказывать первую помощь пострадавшему, организовывать и проводить транспортировку пострадавшего на сложном скальном рельефе при помощи подручных средств силами малой группы |
|   | Анализировать ожидаемые и возникающие источники объективной и субъективной опасности |
|   | Обеспечивать безопасность личную и групповую |
| **зачеты** | 1. **по нормативным документам ФАР,**
2. **по оказанию первой помощи,**
3. **по технической подготовке для совершения первого восхождения в двойке (самоспасение в малой группе)**
 |