**Подготовка альпинистов в АУСБ Узун-кол проводится по утвержденной Федерацией альпинизма России учебной программе (см сайт ФАР)**

Для этапа начальной подготовки в программу входит:

**НП1, 10 дней**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Содержание занятий в горах | Количество часов | | |
| **теория** | **прак-тика** | **всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1.1.13. | Приезд, размещение, оформление документов  Особенности альпинизма как вида спорта  Табельное снаряжение и экипировка | 1  1 | -  1 | 1  2 |
| 1.1.14. | Формы горного рельефа  Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме  Сдача физнормативов  Способы и приемы страховки | 1  1  -  - | -  -  2  3 | 1  1  2  3 |
| 1.1.15. | Медицинский осмотр  Организация и назначение спасательной службы в горах  Первая доврачебная помощь пострадавшему и транспортировка  Передвижение по скалам и страховка | -  1  2  - | -  1  5 | -  1  3  5 |
| 1.1.16. | Подготовка и проведение учебно-тренировочных походов и восхождений на значок «Альпинист РФ»  Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.  Переправа через горные реки  Организация бивуака | 2  -  -  - | -  3  3  2 | 2  3  3  2 |
| 1.1.17. | Географический обзор района  Передвижение по льду и страховка  Передвижение по снегу и страховка | 1  -  - | -  5  3 | 1  5  3 |
| 1.1.18. | Охрана окружающей среды  Передвижение по скалам и страховка  Способы и приемы страховки | 1  -  - | -  3  2 | 1  3  2 |
| 1.1.19. | Собеседование по программе подготовки альпинистов  Передвижение по льду и страховка  Передвижение по снегу и страховка | 1  -  - | -  4  3 | 1  4  3 |
| 1.1.20. | Совершить перевальный поход через перевалы 1А и 1Б категории сложности  Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону  Подготовка к выходу в высокогорную зону для восхождения на вершину 1Б категории сложности | 1  - | 10  4  4 | 10  5  4 |
| 1.1.21. | Восхождение на вершину категории 1Б категории сложности  Передвижение по скалам и страховка (в процессе восхождения) | - | 8  4  - | 8  4 |
| 1.1.22. | Сдача снаряжения  Вручение значка «Альпинист РФ»  Отъезд участников |  |  |  |

Всего часов: 13 70 83

**Общее количество учебных часов: 377**

**НП2 14 дней**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Содержание занятий в горах | Количество часов | | |
| **теория** | **прак-тика** | **всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1.2.15. | Альпинистский обзор района и история его освоения альпинистами | 2 | - | 2 |
| 1.2.16. | Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений (раздел 3) | 1 | - | 1 |
| 1.2.17. | Анализ несчастных случаев, произошедших с альпинистами в районе | 1 | - | 1 |
| 1.2.18. | Организация и проведение спасательных работ | 1 | - | 1 |
| 1.2.19. | Радиосвязь и сигнализация в горах | 1 | 1 | 2 |
| 1.2.20. | Тактика проведения восхождения отделением | 3 | - | 3 |
| 1.2.21. | Меры по обеспечению безопасности при занятиях альпинизмом | 2 | - | 2 |
| 1.2.22. | Приемы страховки веревкой. Работа на учебном страховочном стенде | - | 4 | 4 |
| 1.2.23. | Оказание первой доврачебной медицинской помощи | - | 2 | 2 |
| 1.2.24. | Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе | - | 8 | 8 |
| 1.2.25. | Организация бивуаков | - | 2 | 2 |
| 1.2.26. | Передвижение по скалам и страховка | - | 12 | 12 |
| 1.2.27. | Передвижение по льду и страховка | - | 10 | 10 |
| 1.2.28. | Передвижение по снегу и страховка | - | 8 | 8 |
| 1.2.29. | Восхождения выполнения норм на 3-й спортивный разряд по альпинизму | - | 47 | 47 |
| 1.2.30. | Разбор результатов учебно-тренировочных занятий и восхождений | 8 | - | 8 |
| 1.2.31. | Проверка знаний по вопросам техники альпинизма и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке | 2 | 2 | 4 |

Всего часов: 21 96 117

**Общее количество учебных часов: 431**

**СП1 (14 дней- частичное выполнение, 20 дней – полное выполнение этапа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Содержание занятий в горах | Количество часов | | |
| **теория** | **прак-тика** | **всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2.1.18. | Правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений | 2 | - | 2 |
| 2.1.19. | Зачет по теме «Правила соревнований» | 2 | - | 2 |
| 2.1.20. | Анализ несчастных случаев в районе | 1 | - | 1 |
| 2.1.21. | Обзор лучших восхождение прошлого сезона в России и за рубежом | 1 | - | 1 |
| 2.1.22. | Тактическая подготовка. Организация и тактика проведения восхождений отделение разрядников. Тактические планы. Оформление маршрутных документов | 1 | 2 | 3 |
| 2.1.23. | Географический обзор района и освоение его альпинистами | 1 | - | 1 |
| 2.1.24. | Основы радиосвязи в горах | 1 | 1 | 2 |
| 2.1.25. | Оказание первой доврачебной медицинской помощи при сложных случаях травм, заболеваний. Экзамен | 2 | 2 | 4 |
| 2.1.26. | Транспортировка пострадавшего подручными средствами | 1 | 7 | 8 |
| 2.1.27. | Приемы страховки и самостраховки. Приемы динамической страховки. Работа на страховочном стенде | - | 4 | 4 |
| 2.1.28. | Техника передвижения по скалам и страховка | - | 10 | 10 |
| 2.1.29. | Техника передвижения по льду и страховка | - | 8 | 8 |
| 2.1.30. | Техника передвижения по снегу и страховка | - | 6 | 6 |
| 2.1.31. | Решение ситуационных задач | - | 4 | 4 |
| 2.1.32. | Учебно-тренировочное восхождение | - | 8 | 8 |
| 2.1.33. | Восхождение с целью частичного выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму | - | 42 | 42 |
| 2.1.34. | Разбор учебно-тренировочных занятий и восхождений | 5 | - | 5 |
| 2.1.35 | Проверка знаний по вопросам техники альпинизма и выполнение контрольных нормативов по ОФП | 2 | 2 | 4 |

Всего часов: 19 96 115

**Общее количество учебных часов: 465**

**СП2 (14 дней- частичное выполнение, 20 дней – полное выполнение этапа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Содержание занятий в горах | Количество часов | | |
| **теория** | **прак-тика** | **всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2.2.16. | Новые документы руководящих альпинистских организаций, распоряжения и приказы по КСП района | 1 | - | 1 |
| 2.2.17. | Анализ несчастных случаев, происшедших с альпинистами в прошлом сезоне | 1 | - | 1 |
| 2.2.18. | Организация и тактика спортивных восхождений | 1 | 1 | 2 |
| 2.2.19 | Географический обзор района, история его восхождения альпинистами | 1 | - | 1 |
| 2.2.20. | Обзор лучших восхождений прошлого сезона в России и за рубежом | 1 | - | 1 |
| 2.2.21. | Транспортировка пострадавшего на различном рельефе подручными средствами и сдача экзамена по теме | 1 | 13 | 14 |
| 2.2.22. | Организация страховки и самостраховки. Работа на страховочном стенде | - | 4 | 4 |
| 2.2.23. | Передвижение по скалам в связках и страховка. Сдача экзамена по теме | - | 14 | 14 |
| 2.2.24. | Передвижение по льду в связках и страховка. Сдача экзамена по теме | - | 12 | 12 |
| 2.2.25. | Передвижение по снегу в связках и страховка | - | 10 | 10 |
| 2.2.26. | Совершение восхождения для выполнения норм 2-го спортивного разряда по альпинизму | - | 42 | 42 |
| 2.2.27. | Разбор результатов учебно-тренировочных занятий и восхождений | 5 | - | 5 |
| 2.2.28. | Проверка знаний по вопросам теории альпинизма и выполнение контрольных нормативов по ОФП | 2 | 2 | 4 |
| 2.2.29. | Сдача зачетов по программе учебно-тренировочного цикла | 1 | - | 1 |

Всего часов: 14 100 114

**Общее количество учебных часов: 485**