
«Утверждаю»
Руководитель
Учебно-методического центра
горной подготовки



А. Н. Свитка

М. П.

Программа подготовки инструкторов-проводников по альпинизму и горному туризму

1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

- 1.1. История развития туризма в дореволюционной России, СССР и современной России.
 - 1.2. Горные районы России, СНГ и мира
 - 1.3. Туристские и альпинистские возможности Краснодарского края
 - 1.4. Типология туризма и альпинизма
 - 1.5. Нормативно-правовое регулирование туристской деятельности в России
 - 1.6. Правовой статус инструктора-проводника в российском туризме, его ответственность, права и обязанности
 - 1.7. Психологические качества инструктора-проводника
 - 1.8. Структура и деятельность федераций спортивного туризма и альпинизма
 - 1.9. Общественно-полезная, краеведческая деятельность. Наблюдения в горном путешествии
 - 1.10. Научно-спортивная деятельность, организация экспедиций
 - 1.11. Виды туризма, их особенности и перспективы развития
 - 1.12. Международные кодексы, хартии, декларации
 - 1.12.1. Гаагская декларация по туризму
 - 1.12.2. Директива Совета европейского экономического сообщества
 - 1.12.3. Манильская декларация по мировому туризму
 - 1.12.4. Международные гостиничные правила
 - 1.12.5. Осакская декларация тысячелетия
 - 1.12.6. Тирольская декларация о хорошем стиле в горных видах спорта
 - 1.12.7. Хартия туризма
 - 1.12.8. Декларация по альпинистской этике в горах
 - 1.13. Основные руководящие материалы по спортивному туризму и альпинизму
 - 1.13.1. Регламент. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов
 - 1.13.2. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов
Кодекс путешественника
 - 1.13.3. Правила вида спорта спортивный туризм
-

-
- 1.13.4. Правила совершения восхождений в горах
 - 1.13.5. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов
 - 1.13.6. Высокогорные перевалы. Перечень классифицированных перевалов
 - 1.13.7. Классификационная таблица маршрутов на горные вершины СССР (2013)
 - 1.13.8. Разрядные требования по туризму спортивному (2014-2017)
 - 1.13.9. Разрядные требования по альпинизму
 - 1.13.10. Классификационные таблицы вершин и перевалов

2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ГОРНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ И ВОСХОЖДЕНИЙ

- 2.1. Понятие о горном путешествии и восхождении. Принципы организации, подготовки и проведения горных путешествий и восхождений. Стратегия и тактика горных путешествий и восхождений
- 2.2. Планирование подготовительного периода горного путешествия, экспедиции или восхождения
- 2.3. Выбор района путешествия и сроков его проведения. Климатические и астрономические особенности
- 2.4. Комплектование группы (РМГ, РГМ, ГРМ, ГМР)
- 2.5. Руководитель и инструктор-проводник горного путешествия, восхождения
- 2.6. Этапы подготовки группы
- 2.7. Распределение обязанностей в группе
- 2.8. Подготовка картографического материала и сбор информации о районе путешествия, восхождения
- 2.9. Разработка нитки маршрута горного путешествия, схемы восхождения. Составление календарного плана-графика движения
- 2.10. Составление тактического плана путешествия
- 2.11. Составление плана обеспечения безопасности (запасные и аварийные варианты)
- 2.12. Материальное обеспечение горных путешествий
 - 2.12.1. Снаряжение для горных путешествий и восхождений
 - 2.12.2. Питание в горах. Составление меню и раскладки. Два основных принципа
 - 2.12.3. Медицинское обеспечение горного путешествия
 - 2.12.4. Ремонтный набор как необходимая часть обеспечения жизнедеятельности
 - 2.12.5. Средства связи. Принципы организации радиосвязи в горах
 - 2.12.6. Сигнальные средства. Оптика. Фото- и видеоаппаратура
- 2.13. Оформление маршрутных документов и выпуск группы на спортивный тур
- 2.14. Составление отчета о путешествии. Защита СПТ в МКК. Оформление справок о походе
- 2.15. Представление на спортивный разряд

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

- 3.1. Особенности горного туризма и альпинизма как видов спорта и активного отдыха
 - 3.2. Природа гор. Горообразование. Формы и элементы горного рельефа
 - 3.3. Элементы топографии и ориентирования на местности. Ориентирование в горах. Работа с кроками и картосхемами
 - 3.4. Элементы метеорологии, облаковедение. Погода и климат в горах
 - 3.5. Опасности в горах. Общая теория опасностей. Главная опасность в горах. Поражающие факторы. Понятие опасной ситуации. Недопустимость перехода опасной ситуации в аварийную. Правила поведения в опасной ситуации.
-

-
- 3.5.1. Опасности, связанные с горным рельефом
 - 3.5.2. Опасности, обусловленные климатическими особенностями высокогорья
 - 3.5.3. Опасности, обусловленные высотой и воздействием солнца
 - 3.5.4. Опасности, вызванные неправильными действиями туристов и альпинистов
 - 3.5.5. Опасности флоры и фауны
 - 3.5.6. Бытовые и техногенные опасности
 - 3.5.7. Скрытая опасность – человеческий фактор в горах
 - 3.6. Привалы и ночлеги в горах. Принципы организации
 - 3.7. Организация движения группы на маршруте
 - 3.8. Техника передвижения на различных формах горного рельефа
 - 3.8.1. Общие принципы передвижения в горах (темп, скорость, привалы, минутки)
 - 3.8.2. Передвижение по дорогам и тропам
 - 3.8.3. Особенности передвижения по травянистым склонам
 - 3.8.4. Особенности передвижения по осыпям и моренам
 - 3.8.5. Особенности передвижения по снегу и фирну
 - 3.8.6. Особенности передвижения по льду. Секреты правильной ходьбы
 - 3.8.7. Особенности передвижения по скалам. Золотые правила скалолазания
 - 3.8.8. Переправы через горные реки (по воде, над водой, с помощью полиспастов)
 - 3.8.9. Передвижение по сложному горному рельефу (лед, скалы)
 - 3.9. Работа с веревкой. Узлы. Секреты вязки на примере узлов «восьмерка» и «булинь»
 - 3.10. Страховка и самостраховка
 - 3.10.1. Типы страховки. Нужна ли она?
 - 3.10.2. Виды страховки. Что выбрать?
 - 3.10.3. Способы страховки. Какой применить?
 - 3.10.4. Скрытые опасности страховки и самостраховки. Когда нельзя использовать те или иные типы, виды и способы страховки на маршруте
 - 3.11. Стратегия и тактика горных походов и восхождений
 - 3.11.1. Понятие стратегии горного путешествия, восхождения
 - 3.11.2. Определение тактики горного путешествия, восхождения
 - 3.11.3. Тактические схемы построения маршрутов горных путешествий
 - 3.11.4. Тактические секреты организации дневок и забросок
 - 3.12. Общая и специальная физическая подготовка горвосходителя
 - 3.13. Личная гигиена в горных условиях. Профилактика легких травм
 - 3.14. Психологические аспекты горных путешествий и восхождений
 - 3.14.1. Ожидания. Цели. Роли. Конфликты.
 - 3.14.1. Психология малых групп в горах
 - 3.14.2. Психодинамика малой группы в экстремальных условиях гор
 - 3.15. Основы физиологии человека в условиях высокогорья
 - 3.15.1. Физиологические системы организма
 - 3.15.2. Адаптация и резервы организма
 - 3.15.2. Водно-солевой обмен
 - 3.15.3. Кислотно-щелочной баланс
 - 3.15.4. Особенности и секреты правильного питания в горах
 - 3.15.5. Особенности сна и отдыха в горах
 - 3.15.6. Терморегуляция и теплообмен. Потоотделение
 - 3.15.7. Усталость. Утомление. Переутомление.
 - 3.15.8. Акклиматизация к высоте и акклиматизация к холоду. В чем секрет их несовместимости?
-

-
- 3.15.10. Индивидуальные особенности человеческого организма. Особенности физиологии в зависимости от пола, возраста, высотного опыта и других параметров.
 - 3.19. Первая доврачебная помощь в горах
 - 3.19.1. Правовые аспекты оказания первой помощи в горах. Этика и право
 - 3.19.2. Безопасность пострадавшего
 - 3.19.3. Экстренные меры и немедленные действия
 - 3.19.4. Что можно сделать, что нужно делать и чего нельзя делать
 - 3.19.5. Смерть при спасении
 - 3.19.6. Алгоритм реанимационных мероприятий
 - 3.19.6. Наиболее вероятные и частые травмы в горах
 - 3.20. Причины аварий в горах
 - 3.21. Особенности несчастных случаев в горном туризме и альпинизме
 - 3.22. Анализ массовых аварий в горах. Точка невозврата
 - 3.23. Понятие экстремальной и аварийной ситуации. Их отличие от опасной ситуации
 - 3.23. Организация и проведение ПСР малой группой
 - 3.24. Основы выживания в экстремальных условиях холода в горах
 - 3.25. Автономное существование в горной среде
 - 3.26. Обзор районов Западного и Центрального Кавказа
-