

пункт	тема	школа	план положение	примечание	Навык - отработка определенных действий для быстрого выполнения в условиях ограниченного времени (включая предыдущий уровень)
Разработал Макаров Алексей mataxon@yandex.ru					
Общая подготовка					
1.1	Понятие о видах спортивного туризма, их особенностях и перспективах развития. История развития туризма. Особенности, содержание и специфика вида, история вида туризма	НУ	Что такое туризм. Туризм как вид спорта. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Виды спортивного туризма, их особенности.		-
		БУ	Горный туризм. Особенности вида. Краткая история развития.	дополнительно к НУ	-
		СУ	Современное состояние туризма. Обзор последних достижений.		-
1.2	Структура и деятельность общественных ТСО	НУ	Кратко общая структура: МФСТ-ФСТР-региональные организации-муниципальные и ведомственные организации.		-
		БУ	Общая структура: МФСТ-ФСТР-региональные организации-муниципальные и ведомственные организации с дочерними комиссиями по подготовке кадров и МКК	включая НУ	-
		СУ	-		-
1.3	Основные руководящие материалы по спортивному туризму	НУ	Правила вида спорта. Группы дисциплин "маршрут" и "дистанция"		-
		БУ	Слайд со всеми основными документами (ФЗ о туризме, Правила вида спорта, Регламенты по спортивному (горному) туризму "маршрут" и "дистанция", Положение о кадрах "маршрут", Положение о МКК, Положение о ЕВСК, разрядные нормы). Кратко о том, какие сведения можно почерпнуть в этих документах.	дополнительно к НУ	-
		СУ	Слайд со всеми основными документами. Кратко о том, какие сведения можно почерпнуть в этих документах. Подробно о Положении о подготовке кадров СТ (направления подготовки - звания, судьи соревнований и т.д.) Подробно: Положение о МКК, структура, роль и полномочия МКК.		-
1.4	Юридические аспекты в туризме	НУ	Взаимодействие с МЧС. Координационный центр. Взаимодействие со страховой компанией. Действия в случае НС		-
		БУ	Взаимодействие с местными службами (регистрация по месту, МЧС, КЦ, страховая, пограничники, заповедники и заказники, лесничества). Действия в случае НС	включая НУ	-
		СУ	Виды юридической ответственности. Особенности организации коммерческих и некоммерческих туров. Нарушение законов туристами. Нарушение прав туристов. Взаимодействие с турфирмами и посредниками при оказании услуг. Юридические аспекты НС, первой помощи и медицины.		-
1.5	Охрана природы	НУ	Основные аспекты охраны природы в походе. (не оставлять мусор, не загрязнять водоемы хим. веществами, не срывать растения, не ломать деревья и т.д.)		-
		БУ	Коротко об основных аспектах охраны природы. Пути утилизации мусора в походе. Должность "эколога".	включая НУ	-
		СУ	-		-
1.6	Туристские возможности родного края и окрестностей	НУ	Возможности родного края и окрестностей для проведения ПВД и походов разных видов спортивного туризма.		-
		БУ	Возможности родного края и окрестностей для проведения тренировок в рамках подготовки к горным походам.	включая НУ	-
		СУ	-		-
1.7	Обзор туристических районов и района проведения похода	НУ	Обзор районов для проведения ПВД, пешеходных или горных маршрутов, 1-3ст.сл и 1к.с.		-
		БУ	Обзор районов для проведения горных маршрутов 2к.с. Обзор района школы	включая НУ	-
		СУ	Обзор районов для проведения горных маршрутов 3-4к.с. Обзор района школы		-

1.8	Наблюдения в походе и метеорология	НУ	-		-
		БУ	Работа фотографа, летописца и хронометриста		-
		СУ	Погода и признаки её изменения. Специальные приёмы в работе фотографа, летописца и хронометриста		-
1.9	Выпуск на маршрут и подведение итогов путешествия/похода	НУ	Выпуск на маршрут 1-3ст.сл и 1кс. Маршрутный лист. Разбор похода и подготовка устного отчета о походе.		-
		БУ	Выпуск на маршрут 2к.с. Маршрутная книжка. Информирование МКК в процессе прохождения маршрута. Написание отчёта и защита похода в МКК, сроки	дополнительно к НУ	-
		СУ	Особенности выпуска на маршрут, оформления маршрутной книжки, написания отчета и защиты похода для маршрутов 3-4к.с, сроки		-
1.10	Разрядные требования в туризме, оформление разрядов и званий	НУ	-		-
		БУ	Разрядные требования и нормативы по спортивному туризму. Порядок оформления 2-3 разрядов		-
		СУ	Разрядные требования и нормативы по спортивному туризму. Порядок оформления разрядов 1 и КМС. Вкратце о получении звания МС.		-
Специальная подготовка					
2.1	Организация, подготовка и проведение СП, СТП и П	НУ	ПВД и 1-3ст.с. Выбор района. Определение целей. Сбор информации. Схема и график движения. Подготовка снаряжения и питания. Транспортное обеспечение. Требования к участникам и руководителю. Тренировки.		-
		БУ	1-2к.с.Выбор района. Определение целей. Сбор информации. Параметры походов 1-2к.с. Оценка трудности перевалов н/к-2А. Требования к участникам и руководителю. Требуемые физические и технические тренировки.	включая НУ	-
		СУ	3-4к.с. Выбор района. Определение целей. Сбор информации. Параметры походов 3-4к.с. Оценка трудности перевалов 2А-3А. Требования к участникам и руководителю.		-
2.2	Стратегия СП, СТП	НУ	-		-
		БУ	Понятие стратегии. Построение маршрутов 1-2к.с. Схемы маршрутов (линейный, кольцевой и т.д.). Запасные и аварийные варианты. Распределение нагрузки по нитке маршрута. Распределение ресурсов. Кратко о высотной акклиматизации.		-
		СУ	Специфика горных походов 3-4к.с. Построение горных маршрутов 3-4к.с., их содержание и отличие от маршрутов 1-2к.с. Стратегические схемы построения маршрутов. Запасные и аварийные пути. Подстраховка перевалов. Оценка скорости прохождения препятствий. Запасные и аварийные пути. Высотная акклиматизация.		-
2.3	Тактика СП, СТП	НУ	-		-
		БУ	Понятие тактики. Организация движения (порядок участников). Тактика преодоления препятствий в 1-2к.с. (максимальная надежность)		-
		СУ	Специфика походов 3-4к.с. Безопасность: от надежности к скорости. Адекватность страховки. Определяющие препятствия утром. Предварительная обработка склонов. Предварительный просмотр препятствий и разведка. Оценка опасных факторов, выбор рационального пути.		-
2.4	Общетуристическое снаряжение для походов	НУ	Классификация снаряжения. Общественное: палатки, тенты, каны, костровое, горелки, ремнабор, аптечка. Личное: одежда, обувь, рюкзак, накидка на рюкзак, спальник, коврик, сидушка, фонарь, КЛМН, средства гигиены, очки. Характеристики. Выбор. Примеры и анализ. Упаковка. Особенности снаряжения для межсезонья.		Уметь поставить палатку, заготовить дрова, разжечь костер, пользоваться газовой горелкой (вскипятить воду), приготовить пищу. Уметь правильно собрать рюкзак. Уметь поставить тент.
		БУ	Классификация снаряжения. Общественное: палатки, тенты, каны, костровое, горелки, ремнабор, аптечка. Личное: одежда, обувь, рюкзак, накидка на рюкзак, спальник, коврик, сидушка, фонарь, КЛМН, средства гигиены, очки. Характеристики. Выбор. Примеры и анализ. Упаковка. Особенности снаряжения для межсезонья.	включая НУ	Уметь поставить палатку и разжечь костер, в том числе в зимних условиях. Иметь базовые навыки по использованию бензиновых и/или мультитопливных горелок. Уметь пользоваться спутниковым телефоном.
		СУ	Типы высокогорных палаток. Спальные системы (общие спальники, конденсатники). Средства спутниковой связи. Средства позиционирования. Рации и разрешения на них. Типы горелок. Виды и расход горючего. Радиаторы. Каны и скороварки. Ветрозащита. Общие принципы устройства и ремонт горелок. Готовка в тамбурах и палатках, уровень СО. Меры безопасности.		Уметь пользоваться GPS, рациями. Уметь использовать скороварки для приготовления пищи в условиях высокогорья.

2.5	Специальное снаряжение для походов	НУ	Общественное: веревки, петли. Личное: каски, беседки, самостраховка, репшнур, треккинговые палки, карабины, ледорубы		-
		БУ	Верхняя обвязка, блокировка, жумар, спусковое устройство (типа лукошко), ролики, кошки, ледоруб	дополнительно к НУ	-
		СУ	Обзор спец.снаряжения для 3-4к.с. (Для всех типов склонов: динамическая веревка, корделет, восьмерка, тиблок. Ледовое: инструменты, буры, продерги. Снежное: якорь, парус, биперы, щупы, снегоступы. Скальное: закладки, крючья, френды, молоток, скальные туфли, снаряжение для ИТО в двух словах) Характеристики. Выбраковка снаряжения. Работа снаряженца и подбор снаряжения. Уход.		-
2.6	Питание в походах	НУ	Калорийность, пищевая ценность и усвояемость. Соотношение БЖУ. Водно-солевой баланс. Очистка и обеззараживание воды. Нормы закладки основных продуктов. Упаковка и транспортировка. Готовка на костре.		-
		БУ	Режим питания на различных участках маршрута 1-2к.с. Способы предварительной подготовки пищи. Способы фасовки продуктов. Готовка на горелках. Нормы горючего. Учет выхода продуктов и горючего. Роль и задачи завхоза	дополнительно к НУ	-
		СУ	Особенности составления раскладки для 3-4к.с. Запас энергии в организме. Расход энергии в походах. Допустимый дефицит энергии. Применение химии в походах (гейнер, протеин, казеин, витамины, изотоники, БАДы). Сублимация и сушка. Распределение питания по графику движения. Нормы горючего в высокогорных и снежно-ледовых зонах.		-
2.7	Топография	НУ	Виды карт. Условные обозначения. Цветовое отображение. Понятие масштаба. Горизонталы и рельеф.		-
		БУ	Географические координаты. Формат координат. Номенклатура. Зарамочное оформление. Определение масштаба. Прямоугольная система координат.	дополнительно к НУ	-
		СУ	SRTM. Google Earth, SAS Planet, Nakarte.me, OziExplorer, работа с треками		-
2.8	Ориентирование	НУ	Типы ориентиров. Способы выхода на ориентиры. Компас. Ориентирование по известным ориентирам. Ориентирование по солнцу и звездам. Ориентирование по рельефу.		-
		БУ	Азимут. Истинный и магнитный азимуты. Магнитное склонение. Поправка направления. Дирекционный угол. Обратный азимут. Определение точки стояния. Принципы движения по азимуту.	дополнительно к НУ	-
		СУ	GPS. Виды. Принципы работы. Точность и ошибки. Используемые типы карт. Загрузка карт. Запись трека и настройки. Точки. Альтиметр. Функция фотографирования.		-
2.9	Привалы и ночлеги	НУ	Распорядок дня. Соотношение переход/привал. Выбор и подготовка места ночевки (травянистые, осыпные, снежные склоны, морены, поймы рек). Установка палаток при ветре и дожде.		-
		БУ	Распорядок дня. Соотношение переход/привал. Выбор и подготовка места ночевки (травянистые, осыпные, снежные склоны, морены, поймы рек). Установка палаток при ветре и дожде.	включая НУ	-
		СУ	Особенности распорядка дня для сложных походов. Ночлеги на моренных гребнях, на закрытых ледниках, на открытых ледниках, на скальных полках, в ранклюдтах и бергшрундах. Установка палатки на сильном ветру. Холодные ночевки и принципы их организации.		-

2.10	Медицинское обеспечение. Доврачебная медицинская помощь.	НУ	Алгоритм, СЛР, кровотечения. Имобилизация прimateванием. Аптечка. Роль медика. Помощь подавившемуся.		Иметь навык простого алгоритма оказания первой помощи.
		БУ	Помощь при ожогах. Помощь при обморожениях. Помощь при утоплении. Синдром длительного сдавливания. Потертости и мозоли. Гематомы. Вывихи и растяжения. Тепловой и солнечный удар. ЧМТ. Укусы змей и насекомых. Пищевое отравление. Травмы позвоночника. Профилактика шока. Травмы грудной и брюшной полости. Защита от инфекций.	дополнительно к НУ	Иметь навык алгоритма оказания первой помощи для пострадавшего без сознания, а также работа с пострадавшим при транспортировке.
		СУ	Рефреш всех знаний. Уколы. Экстренная психологическая помощь. Острые стрессовые реакции. Физиологические особенности организма в высокогорье. Гипоксия, как определяющая особенность воздействия высоты. Горная болезнь, особенность ее проявления, средства предупреждения. Механизм воздействия многоступенчатой активной акклиматизации, витаминизации, пищевого фактора, фармакологических препаратов. Психотерапия.		Иметь навык алгоритма оказания первой помощи для пострадавшего с подозрением на травму шеи. Уметь делать внутримышечные уколы.
2.11	Транспортировка пострадавшего.	НУ	Транспортировка пострадавшего по относительно ровному рельефу без носилок. Транспортировка пострадавшего на небольшие расстояния в носилках типа "змейка"		Организовать систему для переноски легко пострадавшего на относительно ровном рельефе на расстояние до километра любым способом, вязать носилки типа "змейка"
		БУ	Транспортировка пострадавшего по относительно ровному рельефу в носилках. Транспортировка легко пострадавшего. Вытаскивание пострадавшего из трещины.	дополнительно к НУ	Связать носилки любым способом и пронести в них тяжело пострадавшего. Связать систему для спуска или подъема легко пострадавшего на склоне/отвесе. Вытащить легко пострадавшего из трещины силами группы (от 2 чел)
		СУ	Транспортировка тяжелого пострадавшего на сложном рельефе с сопровождающим. Направляющие перила. Зеркальная система. Вытаскивание из трещины в связке.		Связать жесткие носилки из подручных средств и пронести в них тяжело пострадавшего на любое расстояние. Связать зеркальную систему для транспортировки тяжело пострадавшего по вертикальному или наклонному рельефу вверх/вниз с сопровождением. Вытащить легко пострадавшего партнера из трещины своими силами. Спустить зависшего на дюльфере партнера. Организовать систему направляющих перил
2.12	Техника движения и преодоление препятствий. Общая веревочная техника	НУ			Уметь связать узлы: "восьмерка", "стремя петлями", "проводник", "штык", "УИИА", "грейпвайн", "встречная восьмерка", "Восьмерка одним концом", "Пруссика", "Австрийский проводник", "карабинная удавка", "Булинь вокруг себя", Уметь привязать веревку к опоре. Уметь сбухтовать веревку. Уметь передвигаться по перилам спортивным способом, на схватывающих узлах, на узле УИИА. Уметь правильно надеть нижнюю обвязку и организовать ус самостраховки. Уметь развесить основное снаряжение (петли, карабины, жумар, СУ). Уметь выполнить обвязку из куска веревки.
		БУ			Уметь связать узлы: "Стремя одним концом", "Маршара-Клеймхест", "Узел Мунтер-Мула", "Двойной Булинь", "Прямой". Уметь сделать из веревки станцию (накопитель+перила). Уметь сделать станцию в виде компенсатора. Уметь передвигаться по перилам на жумаре или спусковом устройстве. Уметь передвигаться на зажиме в отвесе. Уметь организовать страховку партнера (нижнюю, верхнюю, траверс). Уметь страховать партнера. Уметь перестегиваться через узел на крутом склоне и вертикали. Уметь сделать полиспасты 2:1, 3:1. Уметь надеть ИСС в сборе. Уметь сделать импровизированную ИСС низ+верх из куска веревки и/или петель
		СУ			Уметь связать узлы: "Радиум", "Автоблок", любой схватывающий узел из веревки на веревке ("Блейка", "Собачий хвост", "Спасатель" и т.д.). Уметь сделать параллельную или последовательную станцию на нескольких точках, станцию на двух точках в виде компенсатора, компенсатора с ограничивающими узлами и дюльферную (с мастер-узлом). Уметь связать комплексный полиспаст с применением "корделета". Уметь правильно использовать ролики в полиспастах. Уметь организовывать автоматическую блокировку обратного хода в полиспастах. Уметь работать с веревкой с минимальным касанием веревкой рельефа (бухтовка веревки на самострах, в "ясли" и т.д.

2.12.1	Техника движения и преодоление препятствий. Травянистые, осыпные и конгломератные склоны.	НУ	Принципы движения по некрутым травянистым и осыпным склонам. Виды осыпей. Команда "камень". Действия при команде "камень". Использование палок и ледоруба для самостраховки.		Уметь передвигаться по травянистым и осыпным некрутым склонам (до 35 градусов, в основном неподвижным) с палками, двигаться траверсом, зигзагом, на 3 такта. Реагировать при команде "камень". Уметь организовать станцию на куске скалы, камне и дереве из петли или веревки/репшнура.
		БУ	Принципы движения по крутым осыпным склонам. Команда "живой камень". Особенности перильной работы при прохождении осыпных склонов (выбор камней для организации станций, расчистка склонов). Конгломератные склоны. Самостраховка. Рубка ступеней.	дополнительно к НУ	Уметь передвигаться по средней крутизны осыпным склонам (до 45 градусов, в т.ч. "живым").
		СУ	-		Уметь передвигаться по любым осыпным склонам, уметь работать с веревкой на очень камнеопасных склонах
2.12.2	Техника движения и преодоление препятствий. Снег.	НУ	Формирование ступеней. Правила тропежки. Задержание на склоне без палок. Зарубание палками. Зарубание ледорубом.		Уметь передвигаться, разворачиваться, формировать ступени и тропить на снежных склонах. Уметь самозадерживаться с палками, ледорубом и без.
		БУ	Самостраховка ледорубом на снежном склоне. Выбивание ступеней. Зарубание ледорубом. Линия движения. Разворот на склоне. Предварительная обработка склонов. Станции на ледорубах. Простые снежные точки.	дополнительно к НУ	Уметь самозадерживаться ледорубом без кошек и в кошках. Уметь сделать станцию на снежном склоне любым способом.
		СУ	Движение в снегоступах. Снежные точки. Проверка точек. Ледорубный крест. Снежный якорь. Снежный парус. Особенности нагружения. Прохождение снежных карнизов.		Уметь делать снежные точки/станции из подручных материалов. Уметь делать ледорубный крест. Уметь страховать со снежной станции.
2.12.3	Техника движения и преодоление препятствий. Лавинная подготовка	НУ	-		-
		БУ	Понятие лавинной опасности. Признаки сильной лавинной опасности.		-
		СУ	Причины зарождения лавин. Основные факторы образования. Признаки сильной лавинной опасности. Выбор линии движения на лавиноопасных склонах. Шурфование как метод оценки. Поиск и откапывание попавших в лавину. Типы биперов. Работа с бипером.		Уметь пользоваться бипером и находить засыпанного лавиной. Уметь правильно щуповать и откапывать засыпанного лавиной.
2.12.4	Техника движения и преодоление препятствий. Лед.	НУ	-		-
		БУ	Открытые и закрытые ледники. Связки. Преодоление трещин. Вытаскивание группой из трещины. Перильная работа (подъем, спуск, траверс, прохождение бергшрунда). Организация станций на льду. Виды станций. Техника движения в кошках. Ледовая проушина.		Уметь надеть кошки. Иметь навыки передвижения на кошках без "рантования": в лоб, елочкой, полуелочкой, на передних зубьях, на 3 такта. Уметь вязать связки любым способом и ходить в них через трещины. Уметь сделать станцию на ледобурах. Уметь вытащить легко пострадавшего из трещины силами группы. Уметь организовать ледовую проушину (петля Абалакова)
		СУ	Техника работы "связка по связке". Ледобурная дорожка и смена лидера. Ледовый самовыверт, варианты. Сложная работа на кошках.		Иметь навыки передвижения на кошках: траверс ледового склона, спуск "прусским" шагом. Иметь навык алгоритма спасения в связке. Иметь навыки одновременной страховки на ледовом рельефе в формате "связка по связке" и "ледобурная дорожка". Уметь организовать сдерг веревки в виде ледового самовыверта.
2.12.5	Техника движения и преодоление препятствий. Скалы.	НУ	-		-
		БУ	Организация станций на скальных выступах. Использование полок, уступов, трещин при свободном лазании по скалам, правило трех точек опоры. Движение по скальным гребням и принципы страховки на них.		Уметь проходить маршруты стендового лазания на уровне не ниже 5а. Уметь выполнить станции/точки на дереве/куске скалы/большом камне. Уметь страховать партнера.
		СУ	Страховка на скальном рельефе. Создание точек из закладок, френдов и якорных крючьев. Типы скальных станций. Создание станций на 2, 3 и 4 точках. Организация страховочной цепи и усилия в ней. Учет закона Гука при создании скальных станций. Прочность элементов цепи.		Уметь проходить маршруты стендового лазания на уровне не ниже 5с. Иметь опыт развески скального снаряжения. Уметь выполнять точки из закладок, френдов, крючьев и объединять их правильно в станции. Уметь лидировать с нижней страховкой на скальном рельефе (встегивать оттяжки, правильно располагать точки по длине, спрямлять). Уметь дюльфернуть с точки с дополнительной подстраховкой. Уметь разбирать скальные точки/станции.

2.12.6	Техника движения и преодоление препятствий. Реки.	НУ	Выбор места брода. Брод соло, стенкой, по бревну. Брод с сопровождением веревкой. Снаряжение. Навесная и натяжная переправа с натяжением силой рук. Перильная ловушка.		Уметь сопроводить лидера и последнего. Уметь выполнить натяжную и навесную переправу силой рук и переправиться по ней с сопровождением "трамваем". Уметь выполнить переправу стенкой. Уметь переправиться по бревну с сопровождением.
		БУ	Укладка бревна для переправы. Организация навесной переправы с натяжением полиспастом. Натяжная переправа с целевого и исходного берега. Крутонаклонная переправа. Переправа через сухой лог, особенности.	дополнительно к НУ	Уметь уложить бревно для переправы. Уметь выполнить натяжную и навесную переправу с натяжением полиспастом с целевого/исходного берега и переправиться по ней с сопровождением "трамваем". Уметь организовать сдерг переправы.
		СУ	Рефреш, переправа пострадавшего, переправа с промежуточной остановкой.		Уметь организовать и переправиться по крутонаклонной вверх/вниз переправе. Уметь переправиться по переправе с легким/тяжелым пострадавшим.
2.13	Причины травматизма и анализ несчастных случаев в горных походах	НУ	Опасности в спортивных походах, их классификация. Обеспечение безопасности.		-
		БУ	Опасности в горных походах, их классификация. Обеспечение безопасности. Анализ несчастных случаев в походах 1-2к.с.	включая НУ	-
		СУ	Анализ несчастных случаев в походах 3-5к.с. Лавиноопасность и камнеопасность. Анализ действий руководителей и участников.		-
2.14	Организация и проведение поисково-спасательных работ, действия в экстремальных ситуациях	НУ	Действия в случае НС. Оповещение об НС. Принцип единоначалия. Безопасность спасателей. Действия группы при ухудшении погодных условий, потери снаряжения или продуктов питания, потери одного или нескольких участников. Действия участника, отставшего от группы.		-
		БУ	Организация и проведение поисково-спасательных работ. Действия в случае НС. Оповещение об НС. Принцип единоначалия. Безопасность спасателей. Действия группы при ухудшении погодных условий, потери снаряжения или продуктов питания, потери одного или нескольких участников. Действия участника, отставшего от группы.	включая НУ	-
		СУ	Взаимодействие туристских групп со спасателями. Тактика поисково-спасательных работ силами группы. Организация поисковых работ отставших (потерявших) туристов. Основной и вспомогательный спасательные отряды. Их функция и задачи. Сигнализация и сигналы бедствия в горах.		-
2.15	Психологические аспекты. Психологическая и морально-волевая подготовка туристской группы	НУ	-		-
		БУ	Мотивация и поведение человека. Методы комплектования туристской группы. Психологическая совместимость людей в туристской группе. Терпимость и коммуникабельность. Роль руководителя в походе. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя.		-
		СУ	Понятие психологического климата туристской группы. Особенности психологии малых групп и психологические аспекты сложных горных походов. Лидерство. Конфликты, причины возникновения, пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций.		-
2.16	Физическая подготовка туристской группы	НУ	-		Выполнять физические нормативы для школы НУ
		БУ	Общая и специальная физическая подготовка. Индивидуальные и групповые тренировки. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к горному походу. Сопутствующие виды спорта (футбол, лыжи, бег на длинные дистанции). Организация и проведение тренировок. Закаливание организма. Нормы нагрузок в СП. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности.		Выполнять физические нормативы для школы БУ
		СУ	Тренировочные циклы. Принцип суперкомпенсации. Аэробные и анаэробные процессы. Перетренированность. Организация тренировочного занятия.		Выполнять физические нормативы для школы СУ
2.17	Статика и динамика в горном туризме	НУ	-		-
		БУ	Простые и сложные полиспасты. Понятие фактора рывка.		-
		СУ	Комплексные полиспасты с использованием корделет. Фактор рывка. Нагрузки на элементы цепи. Влияние динамичности элементов цепи. Влияние угла наклона склона. Прочность элементов цепи. Распределение сил в станциях. Закон Гука. Нагрузки в цепи при переправах.		-