Юрий Смекалов и Алексей Соваж стали первыми в Черновцах сертифицироваными инструкторами по скалолазанию.

Мы попали во вторую школу инструкторов по скалолазанию, которая проводилась национальной федирацией альпинихма и скалолазания Украины с 30-го апреля по 9-е мая на скалах вблизи Южноукраинска. К роме нас в отделении инструкторов по скалолазанию попали Веретюшкин Василий (как оказалось эталонный амбал "Западного сектора") и Игнацык Олег из славного города Ровно, а так же единственная девушка отделения одеситка Тертычная Елена. Паралельно со школой инструкторов по скалолазанию проводился этап школы инструкторов по альпинизму. Проводили школы Ситник Михаил Александрович (глава комитета по развитию скалолазания ФАиС Украины), Бойко Любовь Алексеевна и ветеран альпинизма Александр Иванович. Программа школы была крайне насыщеной, каждый день подъём в 6 00, в 7 00 лекции, 9 00 - завтрак, 10 00 - практические занятия на скалах, 14 00 - обед, 15 00 - лекции, 17 00 - практические занятия (иногда во время вечерних занятий удавалось сходить в профилакторий "Искра" или в Южноукраинск за продуктами), 21 00 - ужин, 22 00 - вечернее пати (по желанию), и так каждый день.

Полная програма подготовки выглядит следующим образом:

день	Тема	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)
1	Входной контроль: проверяются знание узлов, уровень лазания (не ниже F6b), умение обращаться со снаряжением, умение страховать.	6	-	6
2	Спортивное лазание и скалолазание как направление физической культуры: виды и течения, их особенности.	1	1	-

2 Инструктор по скалолазанию, квалификационные требования. Права и обязанности инструктора
III категории. Отличие инструктора от тренера или гида- проводника.
1 1 -

2 Скалодромы естественные и искусственные: виды, специализация, различие в использовании в
зависимости от избранного вида или направления скалолазания, этапа подготовки
2 2 -

2 Оценка технического состояния и уровня безопасности искусственных скалодромов и стендов. 1 1 -

2 Оценка технического состояния и уровня безопасности трасс, оборудованных стационарными
точками страховки на естественном рельефе.
0,5 0,5 -

2 Оценка уровня безопасности трасс для боулдеринга и DWS на естественном рельефе. 0,5 0,5 -

3 Снаряжение для обеспечения безопасности в скалолазании: номенклатура, виды и типы,
их назначение, правильное использование, хранение, выбраковка.
4 2 2

3 Обеспечение безопасности в занятиях скалолазанием (общие понятия): оценка и контроль
безопасности скалодрома и трасс на нем, страховка веревочная (верхняя и нижняя) и
гимнастическая, маты и краш-пады, контроль безопасного поведения участников.
2 1,5 0,5

4 Организация верхней веревочной страховки:

6 1 5

- навеска веревки разными способами
- организация пункта страховки внизу разными способами
- организация тренировки с верхней страховкой с начинающими, детьми, опытными скалолазами.
- контроль безопасности

5 Организация нижней веревочной страховки:

6 1 5

- выбор места страховки
- выбор способа страховки и средств страховки
- действия страхующего во время движения лезущего
- правильное вщелкивание оттяжек
- организация спуска с середины трассы
- организация спуска с конца трассы
- контроль безопасности 615

6 Программа обучения скалолазов НП-1. Разбор особенностей при проведении занятий со скалолазами

по программе НП-1. Психологические аспекты преодоления высотобоязни.

3 1 2

6 Программа обучения скалолазов НП-2. Разбор особенностей при проведении занятий со скалолазами

по программе НП-2. Психологические аспекты преодоления боязни срыва.

3 1 2

7 Гимнастическая страховка:

2 - 2

7 Тренировочный процесс – общие понятия (ознакомление):

3 1,5 1,5

-Тренировочные циклы (макро-, мезо- и микро-).

-Этапы макроциклов (обще- и специально подготовительный, соревновательный, переходный)

-Построение тренировки (разминка, основная часть, заминка)
-Психологическая подготовка скалолазов.

7 Обучение: общие понятия (ознакомление). Принципы постепенности, доступности, наглядности,
систематичности
1 1 -

8 Практические рекомендации в разучивании сложных движений и спец. физ.подготовке:
-боулдеринг (поддержки за талию, руку, спину, подталкивания)
-спорттрассы (верхняя страховка с поддержкой веревкой, др. приемы)
-подводящие упражнения (постановка разучиваемых участков трассы на искусственном рельефе
в облегченном варианте)
2 - 2

8 Роль инструктора во время занятий и тренировок:
- при дежурстве в зале искусственного тренажера
- при проведении занятия с начинающими скалолазами
- при проведении занятия с детьми
1 1 -

8 Медицинский контроль. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.
2 1 1

8 Документирование работы инструктора
1 1 -

1-8 Совершенствование личной техники лазания
22 - 22

ВСЕГО (час)

70 19 51

Хотелось бы отметить о полезности практических занятий по:

традиционному лазанию(лазание со своими точками страховки);

лазанию на ИТО;

элементах драитулинга.

Спасибо Михаилу Александровичу Ситнику за его вклад в развитие любимого спорта.

Фотографии со школы смотрите в нашей фотогалерее и на блоге Василия Веретюшкина .

Ещё о школе можно прочитать тут