

Програма навчання Інструктора Скелелазіння II категорії (скеледроми та скельні масиви)

[1 Мета та задачі](#)

[2 Область зайнятості інструктора.](#)

[3 Процедура отримання звання “Інструктор скелелазіння II рівня”](#)

[4 Вступні вимоги.](#)

[5 Випускний екзамен](#)

[6 Схема навчання](#)

[6.1 Теоретичні заняття](#)

[6.2 Практичні заняття](#)

[7 Навчальні блоки](#)

[7.1 Вступний іспит.](#)

[7.1.1 Опис іспиту](#)

[7.1.1.1 Опис іспиту лазіння з нижньою страховкою](#)

[7.2 Техніка безпеки](#)

[7.2.1 Загальні вимоги](#)

[7.2.2 Скеледром при лазінні з мотузкою](#)

[7.2.3 Боулдерінговий зал](#)

[7.2.4 На природних скелях](#)

[7.3 Блок теоретичних знань.](#)

[7.3.1 Історія скелелазіння](#)

[7.3.2 Різновиди скелелазіння](#)

[7.3.2.1 Скелелазіння як навичка та як спорт](#)

[7.3.2.1.1 Скелелазіння як навичка](#)

[7.3.2.1.2 Лазіння на складність](#)

[7.3.2.1.3 Боулдерінг](#)

[7.3.2.1.4 Лазіння на швидкість](#)

[7.3.3 Складність маршрутів, категорії складності](#)

[7.3.4 Фізіологічні основи підготовки до лазіння](#)

[7.3.4.1 Гнучкість](#)

[7.3.4.2 Техніка](#)

[7.3.4.3 Сила](#)

[7.3.4.4 Витривалість](#)

[7.3.4.5 Швидкість](#)

- [7.3.4.6 Спритність](#)
 - [7.3.4.7 Обсяг і інтенсивність](#)
 - [7.3.4.8 Розминка](#)
 - [7.3.4.9 заминка](#)
 - [7.3.5 Планування тренувального процесу](#)
 - [7.3.6 Методика викладання](#)
 - [7.3.6.1 Дидактика](#)
 - [7.3.6.2 Побудова спілкування з курсантами, етика поведінки інструктора](#)
 - [7.3.6.3 Підготовка до проведення заняття](#)
 - [7.3.6.4 Статус інструктора. Права та обов'язки](#)
 - [7.3.6.5 Опис навчальних модулів та тренувань, які проводить інструктор скелелазіння](#)
 - [7.3.6.5.1 Модуль "Скелелазіння Базовий"](#)
 - [7.3.6.5.2 Модуль "Скелелазіння Поглиблений"](#)
 - [7.3.6.6 Базові принципи побудови тренувань](#)
- [7.4 Спорядження](#)
 - [7.4.1 Страхувальна система](#)
 - [7.4.2 Мотузки](#)
 - [7.4.3 Страхувальні пристрої](#)
 - [7.4.4 Карабіни](#)
 - [7.4.5 Відтяжки](#)
 - [7.4.6 Каски](#)
 - [7.4.7 Точки страховки, шлямбурні вуха](#)
 - [7.4.8 Взуття для лазіння](#)
 - [7.4.9 Магnezія](#)
- [7.5 Страховка та самостраховка](#)
 - [7.5.1 Поняття про страховку та ланцюг страховки](#)
 - [7.5.1.1 Задача страховки](#)
 - [7.5.1.2 Сили, які діють на елементи ланцюгу страховки під час зриву](#)
 - [7.5.1.3 Положення тіла під час страховки](#)
 - [7.5.1.4 Способи забезпечення страховки](#)
 - [7.5.1.4.1 Гімнастична страховка](#)
 - [7.5.1.4.2 Взаємний контроль](#)
 - [7.5.1.4.3 Верхня страховка](#)
 - [7.5.1.4.4 Нижня страховка](#)
 - [7.5.1.5 Спуск](#)
 - [7.5.1.6 Самостраховка](#)
 - [7.5.2 Методи навчання технікам страховки](#)
 - [7.5.2.1 Навчання гімнастичній страховці](#)
 - [7.5.2.1.1 Теорія](#)
 - [7.5.2.1.2 Практика](#)
 - [7.5.2.2 Навчання верхній страховці](#)

- [7.5.2.2.1 Теорія](#)
- [7.5.2.2.2 Взаємна перевірка](#)
- [7.5.2.2.3 Різниця в вазі](#)
- [7.5.2.2.4 Положення тіла](#)
- [7.5.2.2.5 Команди](#)
- [7.5.2.2.6 Техніка страховки](#)
- [7.5.2.2.7 Спуск](#)
- [7.5.2.2.8 Практика на землі](#)
- [7.5.2.2.9 Практика в лазінні та спуск](#)
- [7.5.2.2.10 Утримання зриву](#)
- [7.5.2.3 Навчання нижній страховці](#)
 - [7.5.2.3.1 Теорія](#)
 - [7.5.2.3.2 Відтяжки та встібкування мотузки](#)
 - [7.5.2.3.3 Техніка страховки](#)
 - [7.5.2.3.4 Практика на землі](#)
 - [7.5.2.3.5 Практика в лазінні](#)
 - [7.5.2.3.6 Відпрацювання дій у разі зриву](#)
- [7.5.2.4 Навчання демонтажу траси](#)
 - [7.5.2.4.1 теорія](#)
 - [7.5.2.4.2 практика на землі](#)
 - [7.5.2.4.3 практика при лазінні](#)
- [7.5.2.5 Навчання організації станції підвісу для верхньої страховки](#)
 - [7.5.2.5.1 Теорія](#)
 - [7.5.2.5.2 Практика на землі](#)
 - [7.5.2.5.3 Практика в лазінні](#)
- [7.5.2.6 Навчання спуску дюльфером](#)
 - [7.5.2.6.1 Теорія](#)
 - [7.5.2.6.2 Практика на землі](#)
 - [7.5.2.6.3 Практика в лазінні](#)
- [7.5.3 Поняття самостраховки](#)
- [7.6 Лазіння на природних скелях](#)
 - [7.6.1 Вибір району, маршрутів та постановка навчальних задач](#)
 - [7.6.1.1 Вибір району](#)
 - [7.6.1.2 Підготовка до виїзду](#)
 - [7.6.2 Організація бівуаку в гірсько-лісовій зоні](#)
 - [7.6.3 Орієнтування в гірсько-лісовій зоні](#)
 - [7.6.4 Постановка навчальних задач та вибір маршрутів](#)
 - [7.6.5 Організація безпеки місця навчання](#)
 - [7.6.6 Організація безпеки для інструктора при проведенні тренування на скелях](#)
 - [7.6.7 Організація станцій підвіски верхньої страховки на скелях](#)
 - [7.6.8 Вибір місця для відпрацювання зриву та його утримання](#)

8 Схеми побудови занять та тренувань

8.1 Проведення модулю Скелелазіння Базовий

8.2 Проведення модулю Скелелазіння Просунутий

8.3 Проведення циклу тренувань між модулями

9 Нештатні та рятувальні роботи

9.0.1 Дії інструктора при виникненні нештатних ситуацій

9.0.1.1 Організація рятувальних робіт, порядок дій та роль інструктора

9.0.1.2 Блокування страхувального пристрою

9.0.1.3 Спуск з ненадійної станції чи з одного гака

9.0.1.4 Спуск з маршруту при нестачі довжини мотузки

9.0.1.5 Робота з пошкодженою мотузкою

9.0.1.6 Транспортування постраждалого підручними засобами

9.0.2 Надання першої допомоги

10 Екзаменаційний блок

10.1 Оцінка теоретичної бази

10.1.1 Робота інструктора

10.1.2 Техніка безпеки

10.1.3 Спорядження в скелелазінні

10.1.4 Страхівка та самострахівка

10.1.5 Навчання гімнастичній страховці

10.1.6 Навчання верхній страховці

10.1.7 Навчання нижній страховці

10.1.8 Навчання демонтажу траси

10.1.9 Навчання створення підвісу для верхньої страховки

10.1.10 Навчання спуску дюлфером

10.1.11 Підготовка до виїзду на скелі

10.1.12 Нештатні ситуації та рятувальні роботи

10.2 Практичний екзамен.

10.2.1 Контрольний перелік

11 Організація навчання курсу Інструктор Скелелазіння II рівень

11.1 План занять

11.1.1 День перший, стенд

11.1.2 День другий, стенд

11.1.3 День третій, стенд

11.1.4 День четвертий, скелі

11.1.5 День п'ятий, скелі

11.1.6 День шостий, випускний екзамен

1 Мета та задачі

Метою навчання Інструктора Скелелазіння II рівня є підготовка спеціаліста для навчання та тренування курсантів в скелелазних залах та на скельних масивах, обладнаних стаціонарними точками страхівки (які не є багатомотузковими маршрутами).

Задачею інструкторів є проведення навчання навичкам і технікам, необхідним для безпечного лазіння на скелелазних стендах та скельних масивів, обладнаних стаціонарними точками страхівки (які не є багатомотузковими маршрутами) у вигляді модулів та блоків, запобігання НВ, робота на скеледромах України та в секціях ФАіС України та клубах.

2 Область зайнятості інструктора.

Інструктор по скелелазінню II категорії має право проводити навчання відповідних модулів та скелелазні тренування зі скелелазіння на скельних масивах України та за кордоном, в скелелазних та боулендиронгових залах України. Проведення навчань та тренувань в скелелазних залах за кордоном - за домовленістю з представником залу.

3 Процедура отримання звання “Інструктор скелелазіння II рівня”

Після проходження навчання та успішного складання іспиту курсант отримує сертифікат та подає такі документи до кваліфікаційної комісії Федерації:

- Сертифікат про проходження навчання та успішне складання іспиту
- Сертифікат про проходження курсів надання невідкладної медичної допомоги за стандартом BLS чи вищого рівня не давніше 3 місяців

Після чого отримує посвідчення інструктора скелелазіння II рівня та вноситься у відповідний реєстр

Кожні три роки інструктор має проходити методичний збір підвищення кваліфікації. Без успішного проходження такого збору інструктор втрачає право на проведення навчання та інструкторську діяльність

4 Вступні вимоги.

- членство у ФАіС України
- вік старше 18 років
- володіти коректними техніками страхівки з використанням механічних та динамічних страхувальних пристроїв (вісімка, вузол UIAA/Мунтера, кошик) та напівавтоматичними (Gri Gri, Click Up та подібні)
- вміти демонтувати маршрут
- рівень вільного лазіння з нижньою страховкою на стенді та на скелях не нижче 6а on sight фр.

5 Випускний екзамен

складається з блоків:

- Теоретичні знання (письмово)
- Проведення обраного блоку з навчального модуля (методика викладання)

6 Схема навчання

Навчання складається з:

- Вступного іспиту
- Теоретичної частини
- Огляд спорядження
- Технікам для навчання страхівці
- Методики проведення навчання в залі
- Методики проведення навчання на скалах
- Блока рятувальних робіт
- Випускного іспиту

6.1 Теоретичні заняття

Тема	Час, хв
Складання вступного іспиту 20 хв на кожного курсанта, три паралельних потоки	120
Ввідна лекція про курс, мету, роль інструктора	30
Методика викладання - лекція	60
Техніка безпеки - лекція	60
Історія скелелазіння	30
Різновиди скелелазіння, складність маршрутів	30
Фізіологічні основи скелелазіння, підготовка до лазіння	120
Спорядження в скелелазінні - лекція	60
Страховка та страховочний ланцюг - лекція	60
Методи навчання страховці гімнастична страховка - лекція	30
Методи навчання страховці верхня страховка - лекція	30
Методи навчання страховці нижня страховка - лекція	30
Методи навчання демонтажу траси - лекція	45
Методи навчання створення підвісу для в. страховки - лекція	30
Методи навчання спуску дюлфером- лекція	45
Навчання базовим навичкам лазіння - лекція	60
Приклади побудови заняття	60
Дії інструктора у випадку нещасних випадків на стенді	30
Навчання та лазіння на природних скелях - лекція	60
Нештатні ситуації та рятувальні роботи - лекція	60
Всього	16 годин

6.2 Практичні заняття

Тема	Час, хв
Техніка безпеки - практика	45
Підбір системи, взуття, каски, контроль мотузки - практика	60
Практика проведення розминки	60
Методи навчання страховці гімнастична страховка - практика	60
Методи навчання страховці верхня страховка - практика	60
Методи навчання страховці нижня страховка - практика	120
Методи навчання демонтажу траси - практика	60
Методи навчання створення підвісу для в. страховки - практика	60
Методи навчання спуску дюдлером- практика	60
Навчання базовим навичкам лазіння - практика	60
Підготовка до проведення занять - практика	60
Домедична підготовка, Дії інструктора у випадку нещасних випадків на стенді	210
Нештатні ситуації та рятувальні роботи - практика	60
Самостійне проведення в групах блоків знайомства і підбору спорядження, розминки і верхньої страховки	60
Самостійне проведення в групах блока верхньої страховки	60
Самостійне проведення в групах блока нижньої страховки	90
Самостійне проведення в групах блока демонтажу траси	90
Самостійне проведення в групах блока створення підвісу	90
Самостійне проведення в групах блока спуск дюдлером	90
Всього	24 годин

7 Навчальні блоки

7.1 Вступний іспит.

Вступний іспит складається з демонстрації техніки лазіння та страховки:

- Курсант має пролізти з нижньою страховкою маршрут складністю рівня 6а без зривів та зависань на мотузці та коректно демонтувати після себе трасу. Перед початком лазіння відтяжки на маршруті відсутні. Оцінюється як сама техніка лазіння, так і відсутність помилок у роботі з відтяжками, безпечність при

встібуванні мотузки у відтяжки та безпечність демонтажу траси. Також оцінюється якість виконання взаємного контролю

- Забезпечити безпечну нижню страховку лідеру виданим страхувальним пристроєм (кошик та напівавтоматичний пристрій). Оцінюється наявність та коректність виконання гімнастичної страховки до першої відтяжки, робота з мотузкою при лазінні партнера, видавання мотузки для вкляцвання партнером мотузки в відтяжку та підбирання зайвої, положення тіла при страховці. Також оцінюється якість виконання взаємного контролю

7.1.1 Опис іспиту

Приймається у двох курсантів одночасно. Курсанти мають право на вибір партнера для здачі іспиту. Один курсант страхує, а другий лізе, потім вони міняються ролями.

Приймає тест у курсантів експерт-викладач. Під час складання іспиту експерт не має права підказувати або допомагати курсантам.

Експерт стежить за курсантами на предмет вчинення ними помилок. Курсанти можуть допускати критичні та некритичні помилки, перелік який описаний в цьому документі. При допущенні курсантами:

1 критичної помилки - експерт зупиняє курсантів і допомагає безпечно здійснити спуск на землю. Курсант, який здійснив таку помилку іспит не склав та продовжувати не має права. З другим курсантом в такому випадку працює сам експерт або наступний курсант тесту.

1 некритична помилка - експерт робить позначку в екзаменаційному листі, іспит триває. Курсанту інформація про помилку під час проведення тесту не повідомляється.

2 некритичні помилки - експерт зупиняє курсантів і допомагає безпечно здійснити спуск на землю. Курсант, який здійснив такі помилки іспит не склав та продовжувати не має права. З другим курсантом в такому випадку працює сам експерт або наступний курсант

7.1.1.1 Опис іспиту лазіння з нижньою страховкою

Курсанти будуть оцінюватися на предмет компетентності в системі організації нижньої страховки, управлінні пов'язаними з такою страховкою ризиками на скелелазній трасі рівня F6a, власним рівнем вільного лазіння та вмінням безпечно демонтувати трасу. Експерт може попросити курсанта повторити деякі кроки для кращої оцінки. Протягом тесту, курсанти бути готові зробити наступне: В ролі лідера:

1. одягнути страхувальну обв'язку правильно;
2. прив'язатися до мотузки вузлом "зустрічна вісімка" у відповідних петлях в страхувальній обв'язки;
3. виконати візуальну перевірку партнера, яка охоплює: обв'язку, карабін, страхувальний пристрій і мотузку;
4. розвішувати та прокляцувати скелелазні відтягнення ефективно і правильно;

5. правильно розташовуватися при лазінні відносно мотузки;
6. усвідомлювати та попереджати ризики на підйомі;
7. виконати демонтаж траси без втрати страховки.

У ролі того хто страхує:

1. одягнути страхувальну обв'язку правильно;
2. приєднати страхувальний пристрій в обв'язку в правильне місце й орієнтації;
3. виконати візуальну перевірку партнера, яка охоплює: обв'язку, вузол і мотузку;
4. використовувати метод страховки, який відповідає найкращим практикам, зазначеним виробником використовуваного пристрою. Для більшості пристроїв це:

ефективна видача слабину мотузки;

- постійний контроль гальмівного кінця мотузки;
 - утримування гальмівного кінця мотузки в положенні гальма якомога частіше.
5. правильно регулювати кількість слабину в системі;
 6. стояти в правильному місці і позиції при страховці;
 7. утримати зрив безпечно і м'яко;
 8. усвідомлювати і попереджати ризики при страховці.

Будь-які результати тестів можуть бути анульовані в будь-який час, якщо людина демонструє безвідповідальне або небезпечна поведінка.