



Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки
Полтавської обласної державної адміністрації
Полтавський обласний центр туризму
і краєзнавства учнівської молоді

Розробка теми

«Поняття страховка»

*розділу «Вивчення та
вдосконалення техніки і
тактики видів туризму»
програми «Спортивний туризм»
початковий рівень, перший рік навчання*

**Методичні рекомендації
з організації гурткової роботи**

Автор

Криворучко

Анатолій Вікторович

методист ПОЦТКУМ

Полтава 2015 рік

Криворучко А.В. Розробка теми «Поняття страховка» розділу «Вивчення та вдосконалення техніки і тактики видів туризму» програми «Спортивний туризм» початковий рівень, перший рік навчання (затверджено наказом Департаменту освіти і науки Полтавської облдержадміністрації №109 від 26.03.2014 р. та погоджено Полтавським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти імені М.В. Остроградського протокол засідання науково-методичної ради від 31.01.2014 №1). Методичні рекомендації з організації гурткової роботи. – Полтава, 2015. – 33 с.

Розробка теми «Поняття страховка» розділу «Вивчення та вдосконалення техніки і тактики видів туризму» програми «Спортивний туризм» стане в нагоді керівникам гуртків спортивно-туристського напрямку, тренерам команд, учасникам, які готуються до змагань з пішохідного туризму.

Автор	Криворучко Анатолій Вікторович, методист Полтавського обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді.
-------	--

м. Полтава, вул. Нечуя Левицького 4,
тел. 50-23-66, 52-49-86

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Заняття №1 Самостраховка на горизонтальних, похилих, вертикальних перилах. Суддівська страховка. Командна страховка. Поняття суддівські перила, заглушений суддівський карабін, суддівська петля.....	6
Заняття №2 Відпрацювання постановки на самостраховку на етапах з горизонтальними перилами.....	17
Заняття №3 Відпрацювання постановки на самостраховку на етапах з похилими перилами.	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ.....	33

Вступ

Спортивний пішохідний туризм набуває все більшої популярності серед учнівської молоді. Заняття в гуртку «Спортивного туризму» загартовує фізично, психологічно. Адже під час змагань з туризму та під час залікових спортивних походів доводиться долати різноманітні труднощі. Це особливо актуально в даний час для майбутніх захисників України. Діти із задоволення займаються у гуртках, беруть участь у змаганнях з пішохідного туризму. Нажаль, дуже мало видається літератури зі спортивного туризму. Особливо такої літератури, в якій можна було познайомитися із різноманітними способами та методами в'язання вузлів, обладнання та подолання технічних етапів, організацією страховки, наведення перил та інше.

У запропонованому посібнику надаються розробки занять з теми «Поняття страховка» розділу «Вивчення та вдосконалення техніки і тактики видів туризму» програми «Спортивний туризм» початкового рівня, першого року навчання. Програма «Спортивний туризм» розроблена автором на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 №676.

7. Вивчення та вдосконалення техніки і тактики видів туризму (46 годин)

7.1. Поняття страховка (6 годин)

Самостраховка на горизонтальних, похилих, вертикальних перилах. Суддівська страховка на окремих етапах. Командна страховка: верхня та нижня. Кріплення суддівської та командної страховки до учасника. Поняття суддівські перила; здвоєні суддівські перила. Заглушений суддівський карабін. Суддівська петля. Здвоєна суддівська петля. Контрольні та обмежувальні лінії. Поняття: вуси та схоплюючий вузол. Довжина самостраховки.

Практичні заняття. Ознайомлення із поняттям самостраховка та відпрацювання постановки на самостраховку на окремих етапах: навісна переправа через річку та яр, траверс схилу, спуск по схилу та вертикальних перилах, підйом по схилу, переправа через річку та яр по колоді, переправа по вірьовці з перилами. Постановка на самостраховку в суддівські карабіни, петлі та перила.

Розроблено три заняття по даній темі. Кожний керівник гуртків може використати дані розробки в роботі своїх гуртків. Але слід пам'ятати, що в кожному навчальному закладі своя матеріальна база, місце для проведення занять та інші фактори, які слід враховувати при розробці кожного окремого заняття.

Рекомендовано для керівників гуртків, тренерів команд, вчителів фізичної культури, учасникам туристських змагань та всім тим хто цікавиться питаннями спортивного пішохідного туризму.

**Навчально – тематичний план
Початковий рівень 1-й рік навчання**

№ п/ п	<i>Назва теми</i>	Всього годин	В тому числі		
			Теорети чні	Практичні заняття	
				в примі щенні	на міс цевості
1	Туризм як вид спорту. Історія розвитку туризму	2	2		
2	Правила санітарії та гігієни. Надання першої медичної допомоги	4	2		2
3	Туристське спорядження	4	1	1	2
4	Правила змагань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування	4	2	1	1
5	Загальна та спеціальна фізична підготовка	60	6	24	30
6	Топографія та орієнтування на місцевості. Спортивне орієнтування	24	6	6	12
7	Вивчення техніки і тактики видів туризму	46	10	18	18
8	Морально - вольова підготовка	4	2	2	
9	Підготовка до змагань	24	6	8	10
10	Участь у змаганнях	16		8	8
11	Виконання контрольних нормативів	4		2	2
12	Географічне краєзнавство	24	8	2	14
	Всього	216	45	72	99

Заняття №1

Тема: Самостраховка на горизонтальних, похилих, вертикальних перилах. Суддівська страховка. Командна страховка. Поняття суддівські перила, заглушений суддівський карабін, суддівська петля.

Мета: Ознайомити вихованців з поняттям страховка, самостраховка.

Розвиток процесів мислення, уваги, уяви в процесі вивчення засобів організації страховки.

Виховання почуття відповідальності, взаємоповаги в колективі.

Обладнання: Настанови проведення змагань з пішохідного туризму, схеми (фото) обладнання технічних етапів, ноутбук, екран, дошка, кольорові маркери.

Тип заняття: первинне ознайомлення з матеріалом.

Форма організації навчання: групове

Місце проведення: учбовий клас.

№ п/п	Зміст заняття	дозу- вання	Організаційно- методичні вказівки
1	Початок заняття	2-3 хв.	Привітання. Перевірка присутніх.
2	Повідомлення теми «Самостраховка на горизонтальних, похилих, вертикальних перилах. Суддівська страховка. Командна страховка. Поняття суддівські перила, заглушений суддівський карабін, суддівська петля», та мети заняття – ознайомити вихованців з поняттям страховка, самостраховка	1 хв.	
3	Сприймання та первинне усвідомлення матеріалу.	60 хв.	
Базові поняття		10 хв.	Розповідь
Страховка – система заходів, спрямованих на запобігання можливості тяжких наслідків у результаті падіння учасника з висоти, неконтрольованого або небажаного переміщення, потрапляння в загрозливе становище або в небезпечні для			

життя умови середовища.

Страховка динамічна – страховка за допомогою вірьовки, гальмівне зусилля на якій контролюється іншим учасником (верхня, нижня страховка).

Страховка верхня – різновид динамічної страховки, при якому остання опора в ланцюгу страховки знаходиться вище точки кріплення страхувальної вірьовки до учасника, якого страхують. Можливість динамічного ривка при постійно натягнутій страховці виключена.

Страховка нижня – різновид динамічної страховки, в якому остання опора в ланцюгу страховки знаходиться на одному рівні або нижче за точку кріплення страхувальної вірьовки до учасника, якого страхують.

Страховка статична – страховка, яка забезпечує безпосереднє пряме жорстке кріплення учасника до точкової опори або перил.

Пункт страховки (ПС) – визначене суддями місце для організації самостраховки та/або динамічної страховки і обладнане відповідною для цього кількістю опор.

Суддівська страховка – застосовується суддями для створення безпечних умов при подоланні ділянки перешкоди.

Командна страховка – застосовується учасниками команди як правило при подоланні перешкоди першим учасником на водних та гірських етапах. (відповідно до «Настанов з проведення змагань з пішохідного туризму».

Суддівські перила – організовуються з основної мотузки для безпеки першого учасника при подоланні етапів колода, траверс. Для під страховки командних перил, які натягуються за допомогою поліспасту на особливо небезпечних перешкодах.

Заглушений суддівський карабін – організовується для наведення командних перил на етапах спуск по вертикальних перилах, навісних переправ та інше.

Суддівські петлі – за навантаженням поділяються на локальні, вантажні, поліспастові.

	Самостраховка на горизонтальних перилах (додаток №1 , фото №№ 1,2)	10 хв.	- розповідь - демонстрація фото - показ відео «Само-
--	---	--------	--

			страховка на етапах з горизонтальними перилами»
	Самостраховка на похилих та вертикальних перилах (додаток №2, фото №№ 3,4,5,6)	10 хв.	- розповідь - демонстрація фото - показ відео «Подолання етапів «Спуск по схилу» та «Підйом по схилу»
	Командна страховка (додаток №3, фото №№ 7,8,9,10,11,12а,12б)	20 хв.	- розповідь - демонстрація фото - показ відео «Організація командної страховки»
	Поняття суддівські перила, заглушений суддівський карабін, суддівська петля. (додаток №4, фото №№ 13,14)	10 хв.	- розповідь - демонстрація фото
4	Узагальнення та систематизація вивченого	15 хв.	
	- Що таке страховка; - Поняття страховка верхня; - Поняття страховка статична; - Дати коротку характеристику пункту страховки - Для чого необхідна командна страховка - На яких етапах застосовують суддівські перила	10 хв.	Бесіда, вихованці відповідають на запитання
	Зробити узагальнення поняття щодо безпечного подолання дистанцій	5 хв.	
5	Підсумок заняття	3-5 хв.	Відзначити кращих, вказати на недоліки
6	Домашнє завдання	2 хв.	

Додаток №1

Самостраховка на горизонтальних перилах

На горизонтальних перилах самостраховка учасників забезпечується за допомогою вуса та карабіну. Довжина самостраховки (з урахуванням карабіну та/або технічного пристрою) при русі по перилах не повинна перевищувати довжину витягнутої вгору руки (короткий вус) (**Фото №№ 1,2**).



Фото №1

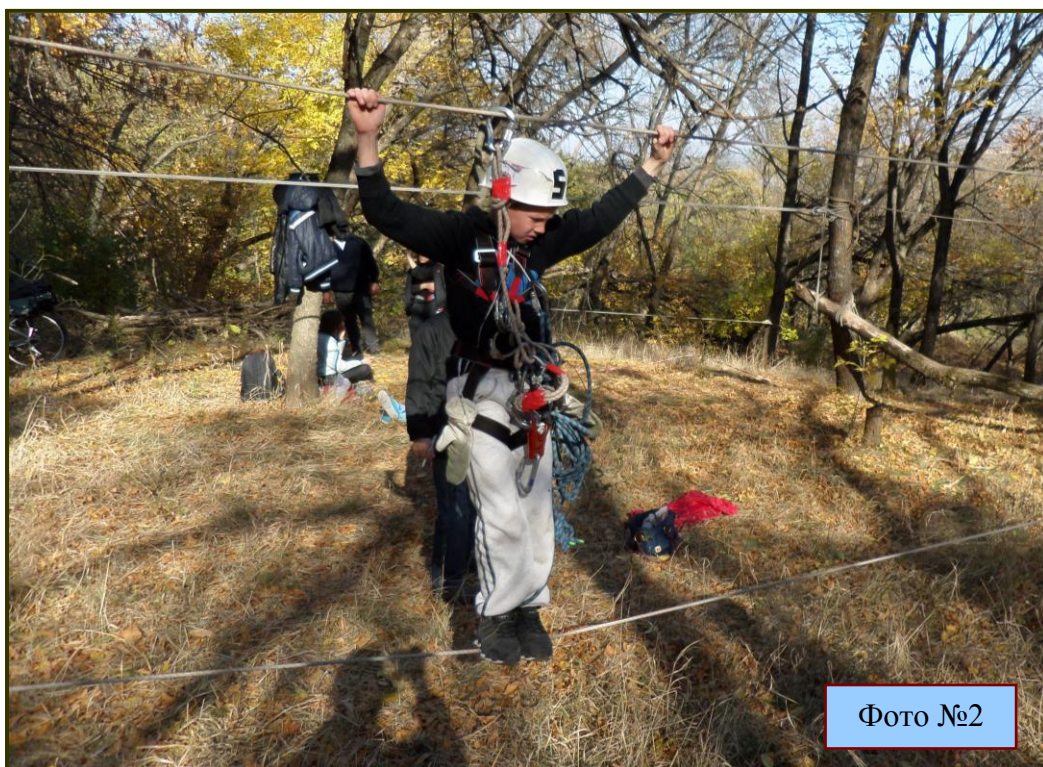


Фото №2

Додаток №2

Самостраховка на похилих та вертикальних перилах

На вертикальних та похилих перилах (крім крутопохилої переправи) самостраховка учасників забезпечується за допомогою схоплюючого вузла (**Фото № 3**), який кріпиться до верхньої передньої грудної частини заблокованої ІСС учасника та/або технічних пристроїв, які кріпляться до учасника вусом самостраховки.

Схоплюючий вузол використовується петлею (прусик) без подвійного вузла, що виготовлена з допоміжної мотузки. Дозволяється використовувати замість схоплюючого вузла на умовах, аналогічних до його використання, сертифіковані затискачі закритого типу та затискачі відкритого типу, які повинні бути підстраховано карабіном (можна без муфти) через два отвори у верхній частині затискача. Перильна мотузка повинна проходити в середині цього карабіна.



Фото №3

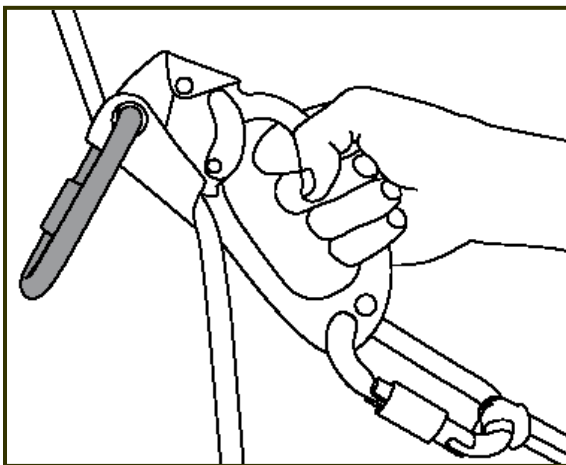


Фото №4. Спуск по схилу за допомогою схоплюючого вузла («прусика»)

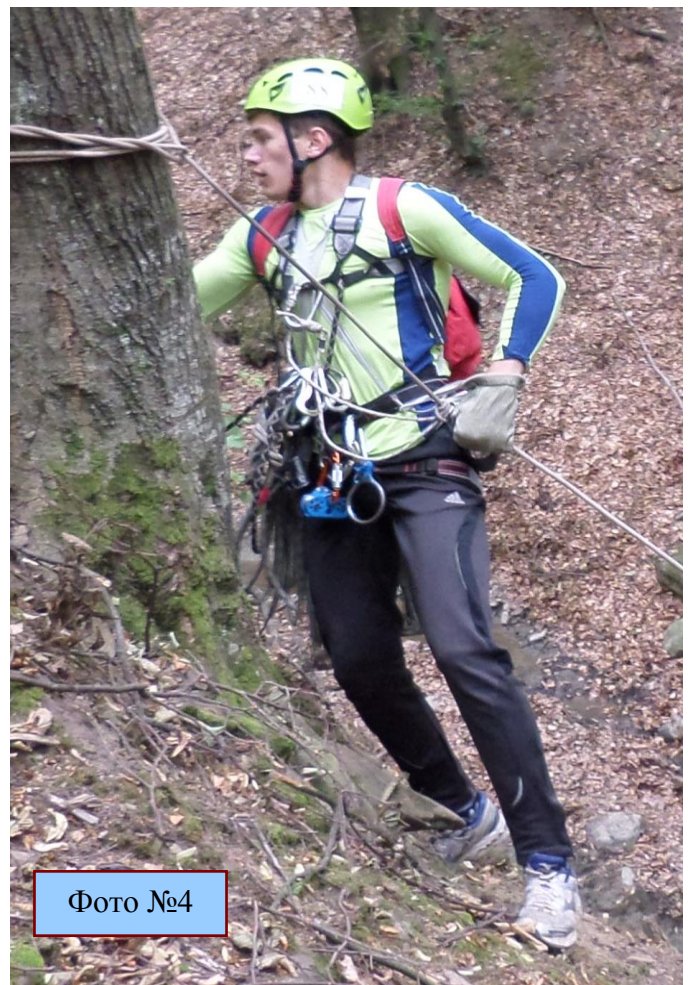


Фото №4



Фото №5

Фото №5. Підйом по схилу за допомогою схоплюючого вузла («прусика»)



Фото №6

Фото №6. Підйом по схилу за допомогою технічного пристрою – жюмар

Додаток №3

Командна страховка на гірських етапах

Страхувальна мотузка одним кінцем кріпиться до верхньої грудної частини зблокованої ІСС учасника, якого страхують (**Фото №7**). Інший кінець страхувальної мотузки повинен бути закріплений на точковій опорі або на учаснику, який перебуває на самостраховці.

При страховці застосовуються або:

- гальмівний пристрій;
- вузол UIAA;
- два карабіни, що закріплені за різні опори (ПС на вихідній та цільовій ділянках етапу), при цьому кут між гілкою мотузки, яка йде від того, хто страхує, до ближнього пункту страховки, і гілкою між пунктами страховки повинен бути не більший за 90°.



Фото №7

Гальмівний пристрій кріпиться на опорі (рельєфі). Гальмівний пристрій

повинен кріпитися на пункті страховки, біля якого знаходиться той, хто страхує (**Фото №8**).

При страховці через карабін (гальмівний пристрій) руки того, хто страхує, повинні розташовуватися так, щоб не торкатися карабіну (гальмівного пристрою).



Фото №8

При здійсненні динамічної страховки учасник, що її здійснює, повинен бути забезпечений статичною самостраховкою в точкову опору **(Фото №10)**.

При страховці руки учасника, що страхує, мають бути розташовані з протилежного боку карабіну від учасника, якого страхують **(Фото №10)**. При страховці через гальмівний пристрій допускається розташування рук з обох боків від гальмівного пристрою **(Фото №9)**.

Учасники, що страхують, повинні бути в рукавицях (рукавиці закривають кисті рук) **(Фото №10)**.

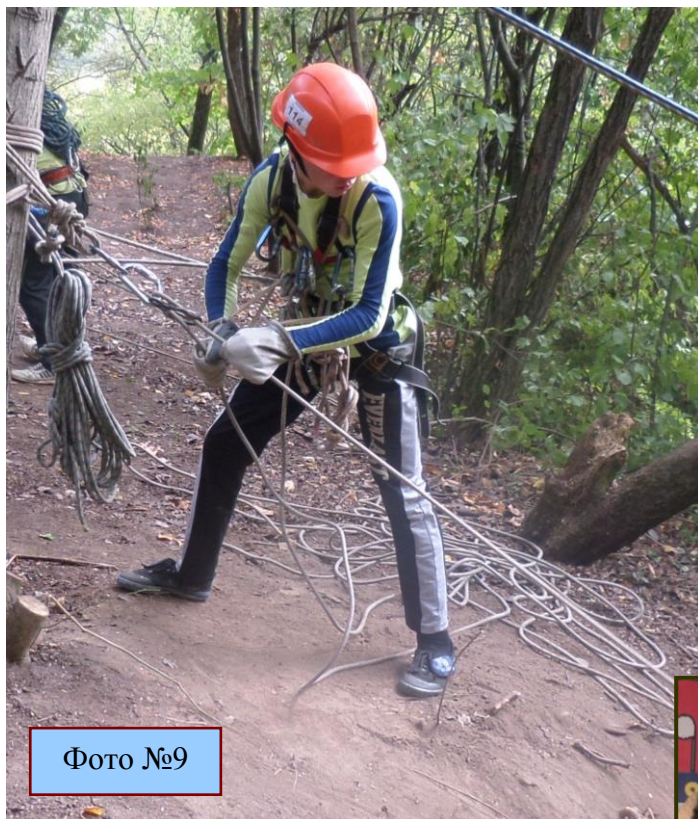


Фото №9



Фото №10

Командна страховка на водних етапах

При переході вбрід страховка учасника забезпечується двома мотузками, одна з яких може бути допоміжною. Основна страхувальна мотузка розміщується вище за течією. На основній мотузці страхують двоє, на допоміжній може працювати один учасник. Кінці основної та допоміжної мотузок («вусів») не закріплені (**Фото №11**).

Учасники, що страхують, знаходяться із зовнішнього боку «вусів», обличчям до того, кого страхують. Бухти основної та допоміжної мотузок, якими здійснюється страховка першого учасника, не повинні розташовуватись позаду тих, хто страхує, та на шляху їх можливого переміщення у випадку зриву першого учасника. Відстань між учасниками, які працюють з основною та допоміжною мотузками, має бути не менше половини ширини річки. Учасники, що страхують, без вантажу й самостраховка їм не потрібна. При переході першого учасника по колоді командна страховка

здійснюється так само, однак застосовується лише одна основна мотузка, яка має знаходитися вище за течією відносно колоди (**Фото №12а,12б**)

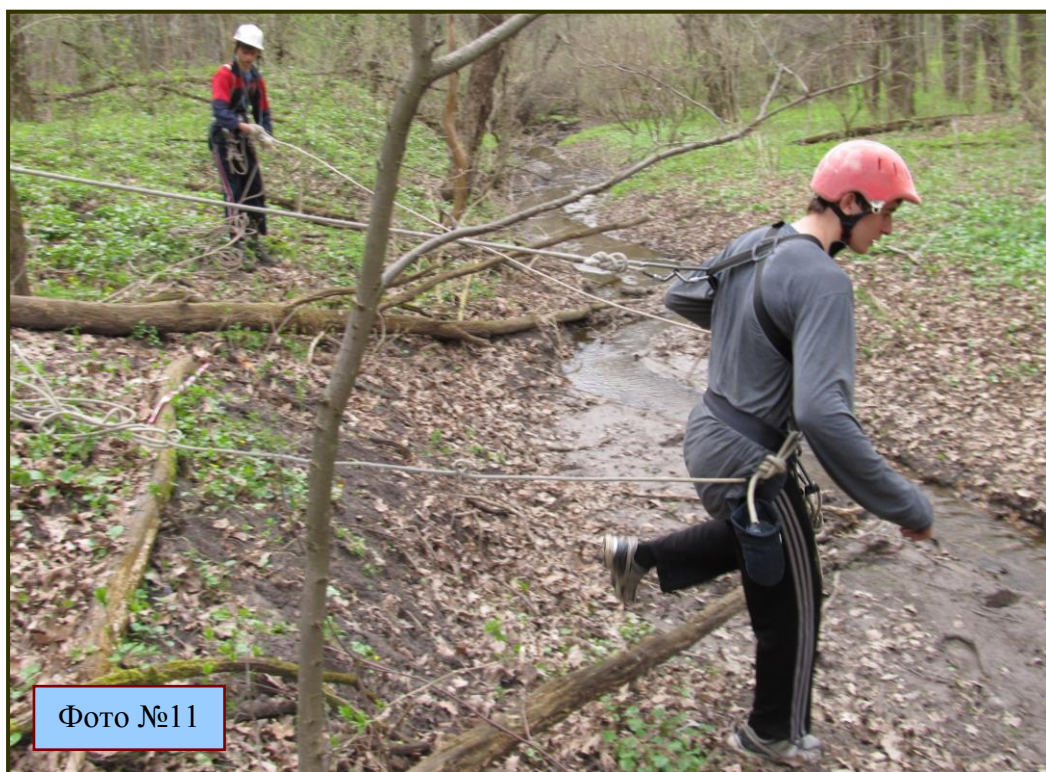


Фото №11



Фото №12а



Фото №12б

Додаток №4

Поняття суддівські перила, заглушений суддівський карабін, суддівська петля.

Етапи, їх ділянки, зони обладнуються відповідно до Умов певною розміткою та облаштовуються відповідними елементами обладнання етапів, які поділяються на дві групи – стаціонарні й мобільні.

Стаціонарні елементи обладнання етапів:

Опори: За способом організації опори поділяються на лінійні й точкові.

До **точкових опор** відносяться: опори з замкнутим контуром – крюки, петлі, заглушені карабіни, металеві кільця, опори на охоплення – дерева, виступи скель, камінь тощо (**Фото №13**).

До **лінійних опор** відносяться перила, які закріплені з двох (одного) кінців. Лінійні опори закріплюються тільки до точкових опор (Фото №13).

За можливостями по навантаженню поділяються на: **локальні (ЛО)**, **вантажні (ВО)**, **поліспастові (ПО)**.

ЛО виготовляються з одинарної основної мотузки, позначаються прапорцем, стрічкою як правило синього кольору.

ВО виготовляються з подвійної вірьовки; можуть бути зблокованою системою крюків (не менше двох), карабіном (заглушена муфта), опорою на охоплення – дерева, виступи скель, каменів і т.п. ВО позначаються на місцевості прапорцем, стрічкою як правило жовтого кольору.



Фото №13

ПО виготовляються з подвійної і більше вірьовки, зблокованої системи крюків (не менше двох груп по два-три крюка), двох для одночасного навантаження карабінів з заглушеними муфтами. ПО мають навантажуватись тільки в певному напрямку. ПО позначаються на місцевості прапорцем, стрічкою як правило червоного кольору.

Стаціонарні елементи ПО і ВО, при виготовленні їх з вірьовки, мають бути як мінімум з подвоєної вірьовки діаметром не менше 10 мм, мати, 2-3 зблоковані точки кріплення на місцевості, закінчуватись петлею (як мінімум подвійною) або суддівськими заглушеними карабінами (бажано подвоєними), або сертифікованим металевим кільцем.

Суддівські перила – організовуються з основної мотузки для безпеки першого учасника при подоланні етапів колода, траверс. Для підстраховки командних перил, які натягуються за допомогою поліспасту на особливо небезпечних перешкодах **(Фото №14)**.

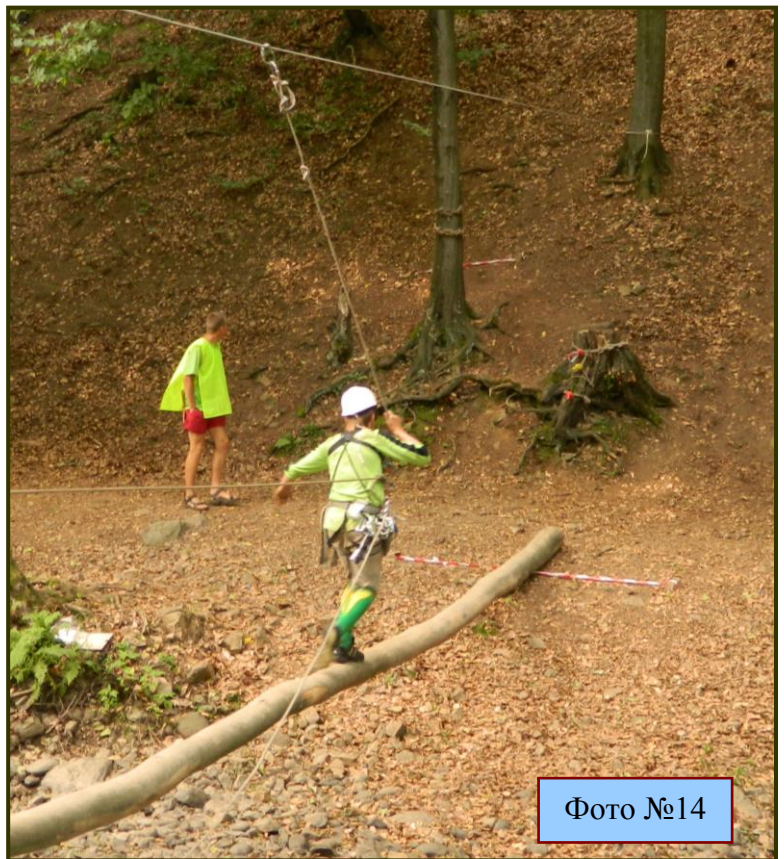


Фото №14

Заняття №2

Тема: Відпрацювання постановки на самостраховку на етапах з горизонтальними перилами.

Мета: Ознайомити та навчання вихованців з поняттям постановка на самостраховку на етапах з горизонтальними перилами.

Розвиток процесів мислення, уваги, просторової уяви в процесі вивчення засобів постановки на самостраховку.

Виховання почуття відповідальності, взаємоповаги в колективі.

Обладнання: Мотузки, карабіни, страхувальні системи, блокіровки, , схеми обладнання технічних етапів.

Тип заняття: вивчення та засвоєння нових умінь та навичок.

Форма організації навчання: групове, невеликі групи, індивідуальне.

Місце проведення: спортивна зала.

№ п/п	Зміст заняття	дозу- вання	Організаційно- методичні вказівки
1	Початок заняття	2-3 хв.	Привітання. Перевірка присутніх.
2	Повідомлення теми «Відпрацювання постановки на самостраховку на етапах з горизонтальними перилами» та мети заняття – ознайомлення та навчання вихованців з поняттям постановка на самостраховку на етапах з горизонтальними перилами	1 хв.	
3	Повторення вивченого	10 хв.	
	- що таке страховка? - що таке пункт страховки? - що таке точкові опори? - що таке лінійні опори, їх види? - для чого потрібна суддівська лінійна страховка на етапі «переправа по колоді» - призначення командної страховки.		Слідкувати за вірними відповідями

4	Вступні вправи	10 хв.	
	- демонстрація схеми №1. Перестібування двома вусами страховки. Додаток №5 - демонстрація подолання окремих етапів: траверс схилу, колода вихованцями, які мають досвід участі у змаганнях		Розповідь, демонстрація, наголосити на вірному виконанні
5	Пробні вправи	10 хв.	
	- тримання карабіну в руках - правила роботи з карабіном - робота двома пальцями		Демонстрація, звертати увагу на правильність виконання дій
6	Тренувальні вправи	10 хв.	
	- взяти карабін правою (лівою) рукою - відкрити (закрити) карабін правою (лівою) рукою - відкрити (закрити) карабін по черговою (лівою) рукою	По 10 По 10 По 10	Звертати увагу на правильність виконання дій
7	Творчі вправи	35 хв	
	- естафета «Стань на самостраховку» Вихованці діляться на 3-4 команди по 4 учасники в кожній. Розташовуються за 7-8 м. від горизонтально закріплених перил. По команді «Старт», підбігають до перил стають на самостраховку вусом правою (лівою) або по черговою (за вказівкою), знімаються з самостраховки та повертаються назад, передавши естафету наступному учаснику стають в кінці колони.	По 3 рази	Слідкувати за правильним виконанням
	- естафета « Подолання етапу траверс» Вихованці діляться на 3-4 команди по 4 учасники в кожній. Розташовуються за 7-8 м. від горизонтально закріплених перил (4-5	По 3 рази	Слідкувати за правильним виконанням

	ділянок). По команді «Старт», підбігають до перил стають на самостраховку вусом правою (лівою) або почергово (за вказівкою), долають етап та повертаються назад, передавши естафету наступному учаснику стають в кінці колони.		
	Подолання 8-10 горизонтальних відрізків етапу «траверс» групою. Учасники розташовуються двома колонами. По команді «старт» долають етап на самостраховці «вусом» без втрати страховки. Подолавши етап учасник 20 разів присідає та стає в кінці колони.	По 5 разів	Слідкувати за правильним виконанням окремими учасниками та групою в цілому.
	Виконання вправ для розвитку пам'яті та уваги: додаток 6,7, 8	15 хв	Пояснити призначення вправ та правила виконання
8	Підсумок заняття	3-5 хв.	Відзначити кращих, вказати на недоліки
9	Домашнє завдання	2 хв	Робота з карабінами

Горизонтальні перила

Перила, при зависанні на яких учасник не скочується. Крайні крапки перил кріпляться на надійних опорах: деревах, скельних виступах, гаках та інше. Проміжні кріплення можуть бути жорсткі (вузлами провідник з карабіном), або ковзаючі (карабінами). Перила злегка натягаються (до натягу порядку 50 кг).

1. Страховка на перилах забезпечується ковзаючим карабіном вуса короткої самостраховки. При зависанні учасник повинен вільно дотягуватися до перил.

2. На одному відрізку перил, між ближніми крапками їхнього кріплення, може перебувати не більше одного учасника.

3. Кріплення перил здійснюється за допомогою вузлів, зазначених у розділі «Вузли для кріплення вірьовки до опори».

Перестібування на горизонтальних перилах

1. Перестібування двома короткими вусами самостраховками. У проміжній крапці кріплення перил учасник, не відстібаючи від них самостраховку, пристібає другу самостраховку до наступного відрізка перил. Відстібнувши першу самостраховку, він продовжує рух

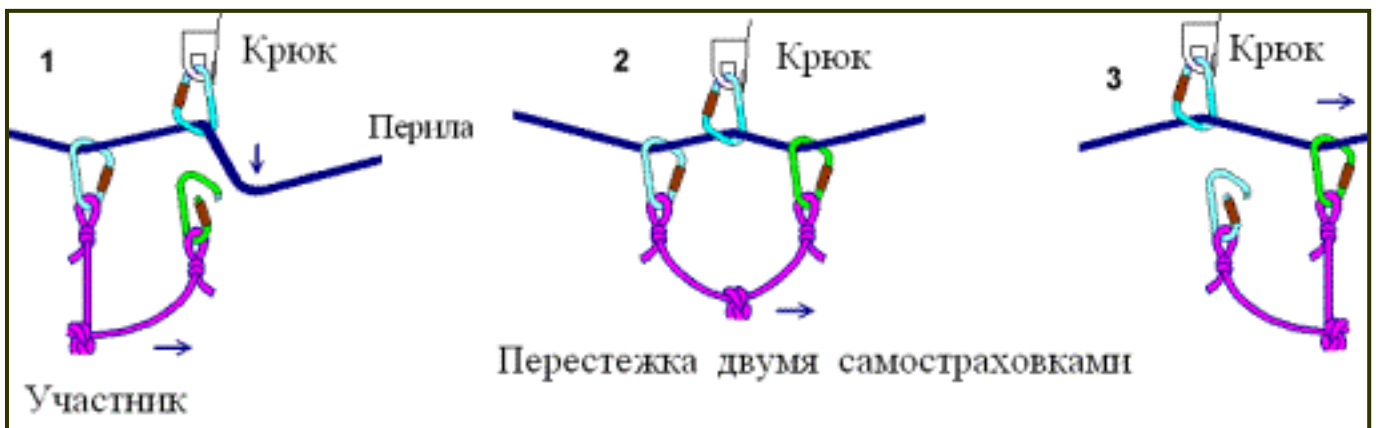
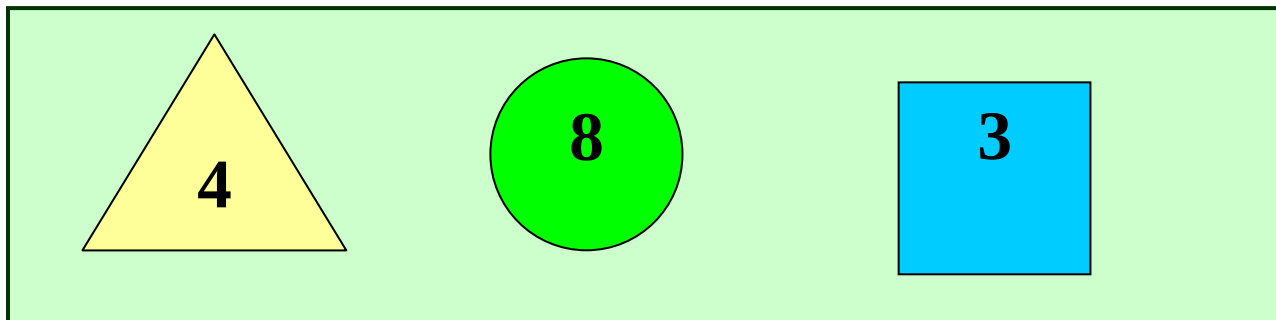


Схема №1. Перестібування двома вусами страховки

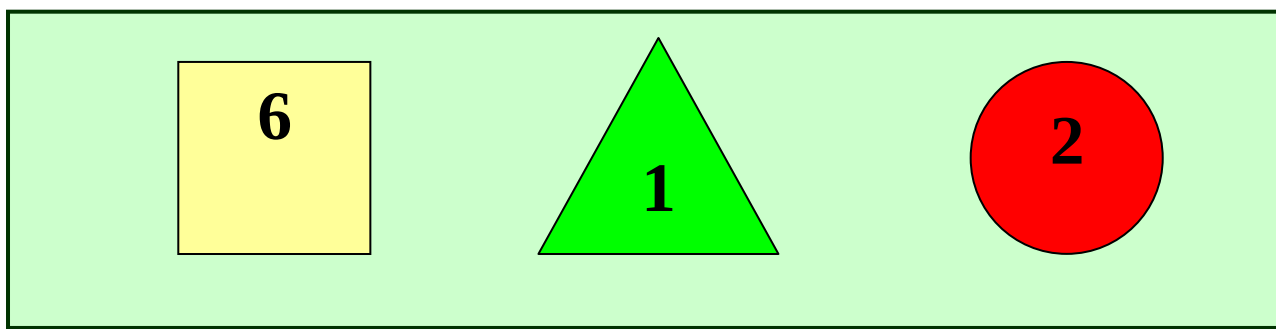
Додаток №6

Завдання №1

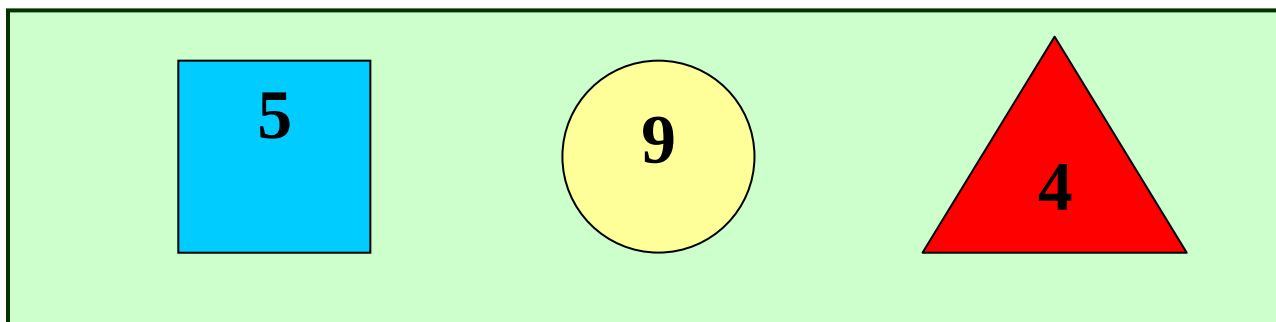
1. Уважно подивися та запам'ятай протягом 5 секунд таблицю та замалюй по пам'яті.



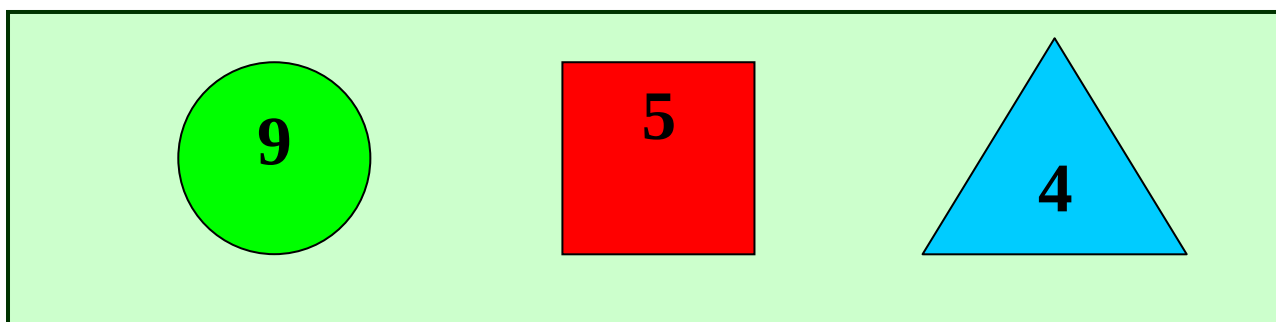
2. Уважно подивися та запам'ятай протягом 5 секунд таблицю та замалюй по пам'яті.



3. Уважно подивися та запам'ятай протягом 5 секунд таблицю та замалюй по пам'яті.

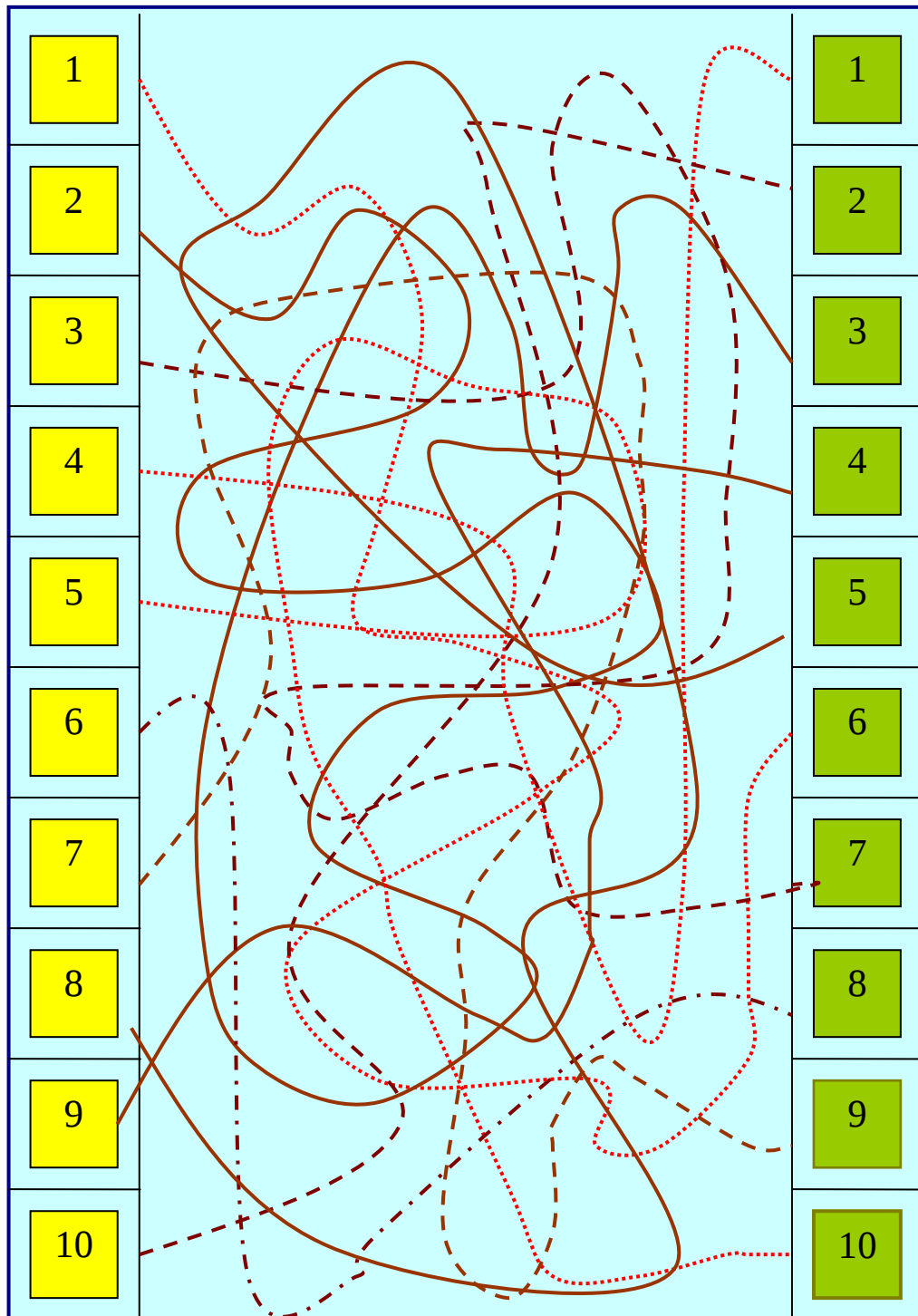


4. Уважно подивися та запам'ятай протягом 5 секунд таблицю та замалюй по пам'яті.



Додаток №7

Завдання №2. Включіть секундомір і якнайшвидше простежте поглядом зліва направо кожну з 10 ліній, що перетинаються. Після цього перевірте правильність виконання користуючись спеціальним ключем.



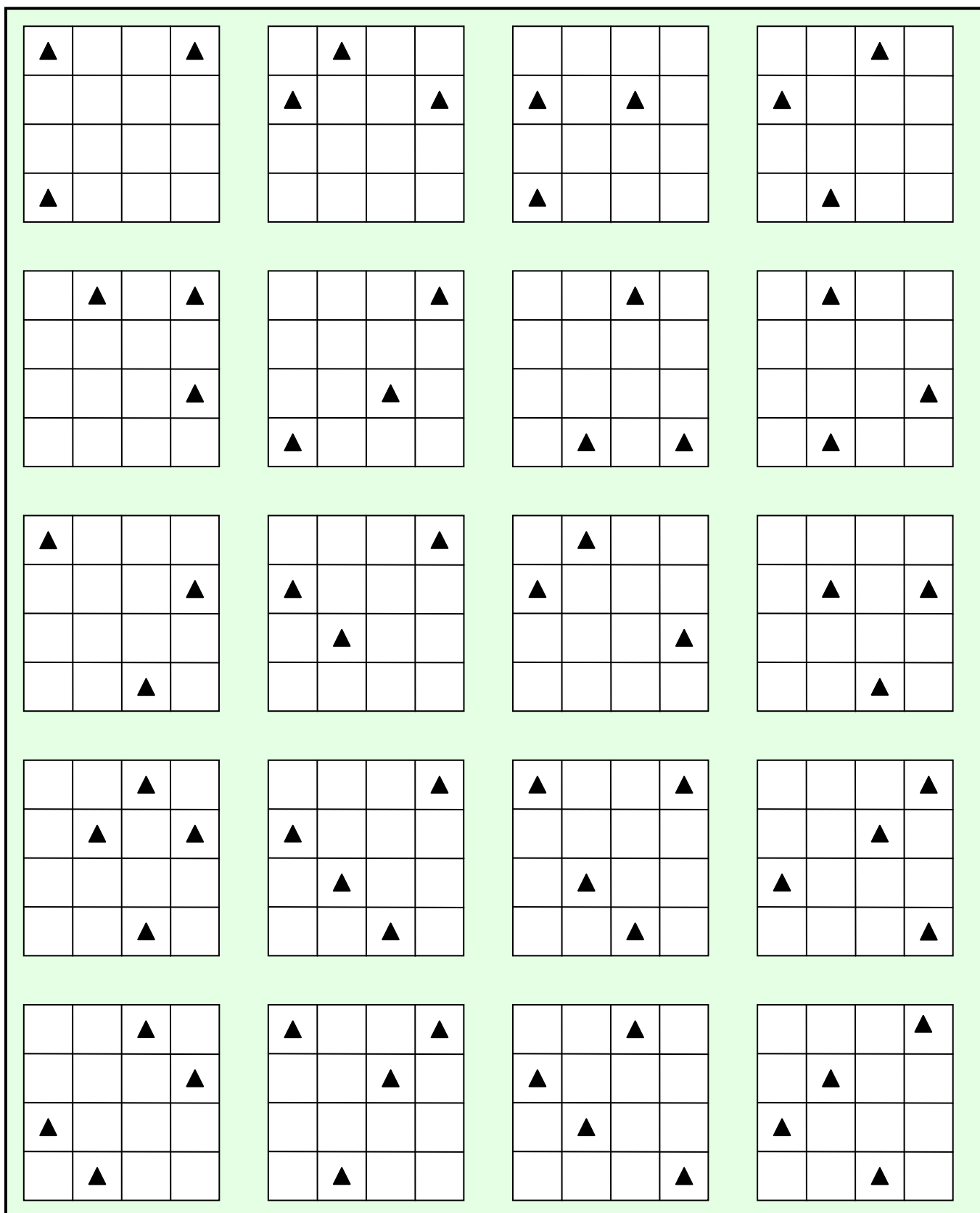
Норми до вправи

Відмінно	менше ніж 3 хв.
Дуже добре	3 хв. 00 сек – 3 хв. 30 сек.
Добре	3 хв. 31 сек – 4 хв. 00 сек.
Задовільно	4 хв. 01 сек – 4 хв. 30 сек.
Не задовільно	понад 4 хв. 31 сек.

Додаток №8

Завдання №3. Уважно подивися та запам'ятай протягом 3-5 секунд та замалюй по пам'яті кожен окремий малюнок поданий в таблиці

Прізвище _____ Ім'я _____ Дата тестування _____



Заняття №3

Тема: Відпрацювання постановки на самостраховку на етапах з похилими перилами.

Мета: Ознайомити та навчання вихованців з поняттям постановка на самостраховку на етапах з похилими та вертикальними перилами.

Розвиток процесів мислення, уваги, просторової уяви в процесі вивчення засобів постановки на самостраховку.

Виховання почуття відповідальності, взаємоповаги в колективі.

Обладнання: Мотузки, карабіни, страхувальні системи, блокіровки, рукавиці, схоплюючі петлі, схеми обладнання технічних етапів.

Тип заняття: вивчення та засвоєння нових умінь та навичок.

Форма організації навчання: індивідуальне, невеликі групи, групове.

Місце проведення: спортивна зала.

№ п/п	Зміст заняття	дозу- вання	Організаційно- методичні вказівки
1	Початок заняття	2-3 хв	
2	Повідомлення теми та мети заняття	1 хв	
3	Повторення	15 хв	
	Виконати вправи: - постановка на самостраховку правою (лівою) рукою - постановка на самостраховку почерговою правою та лівою рукою - подолання 8-10 ділянок горизонтальних перил	10 раз 10 раз 5-6 разів	Робота групами по 3-4 учасники Групою, один за одним
4	Вступні вправи	10 хв	

Самостраховка на вертикальних та похилих перилах – за допомогою схоплюючого вузла, який кріпиться до верхньої передньої грудної частини зблокованої ІСС учасника та/або технічних пристроїв (відповідно до рекомендацій виробника та допущених ГСК), які кріпляться до учасника вусом самостраховки.

Схоплюючий вузол (додаток №9, Фото №№ 15а, 15б) використовується

петлею (прусик) без подвійного вузла, що виготовлена з допоміжної мотузки, діаметр якої менше за діаметр перильної мотузки не менше ніж на 4 мм та витримує на розрив не менше 4 кН. Дозволяється використовувати замість схоплюючого вузла на умовах, аналогічних до його використання, сертифіковані затискачі закритого типу та затискачі відкритого типу, які повинні бути підстраховано карабіном (можна без муфти) через два отвори у верхній частині затискача. Перильна мотузка повинна проходити в середині цього карабіна.

- демонстрація правильного зав'язуван-ня та розв'язування схоплюючого вузла.

Розповідь, як правильно в'язати схоплюючі вузли на перилах та подолання похилих вгору та вниз етапів. **(додаток №10, Фото №№ 16, 17, 18)**

5	Пробні вправи	10 хв	
	- Демонстрація в'язання схоплюю чого вузла на основній мотузці учасниками, які мають досвід участі у змаганнях - на горизонтально закріпленій мотузці кожен учасник в'яже та розв'язує схоплюючий вузол	5-7 разів	Робота групою, слідкувати за правильними діями
6	Тренувальні вправи	10 хв	
	- на похило закріпленій з одного боку мотузці учасники в'яжуть схоплюючий вузол - на похило закріпленій з одного боку мотузці учасники в'яжуть схоплюючий вузол та здійснює умовний підйом - на похило закріпленій з одного боку мотузці учасники в'яжуть схоплюючий вузол та здійснює умовний спуск в рукавицях	5-7 разів 5-7 разів 5-7 разів	Робота групою, слідкувати за правильними діями Робота групою, слідкувати за правильними діями, мотузка не провисає

7	Творчі вправи	40 хв	
	- на горизонтально закріпленій мотузці кожен учасник в'яже та розв'язує схоплюючий вузол на час - на похило закріпленій з одного боку мотузці учасники в'яжуть та розв'язують схоплюючий вузол на час - на похило закріпленій з одного боку мотузці учасники в'яжуть схоплюючий вузол та здійснює умовний підйом - учасники долають умовний підйом та переходять без втрати страховки на горизонтальні перила (4-5 ділянок) - учасники долають умовний спуск	6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів	Слідкувати за правильними діями
	Виконання вправ для розвитку мислення та уваги: додатки №№ 11, 12, 13	12-15 хв	
8	Підсумок заняття	2-3 хв	
9	Домашнє завдання	2 хв	

Додаток №9

Схоплюючий вузол

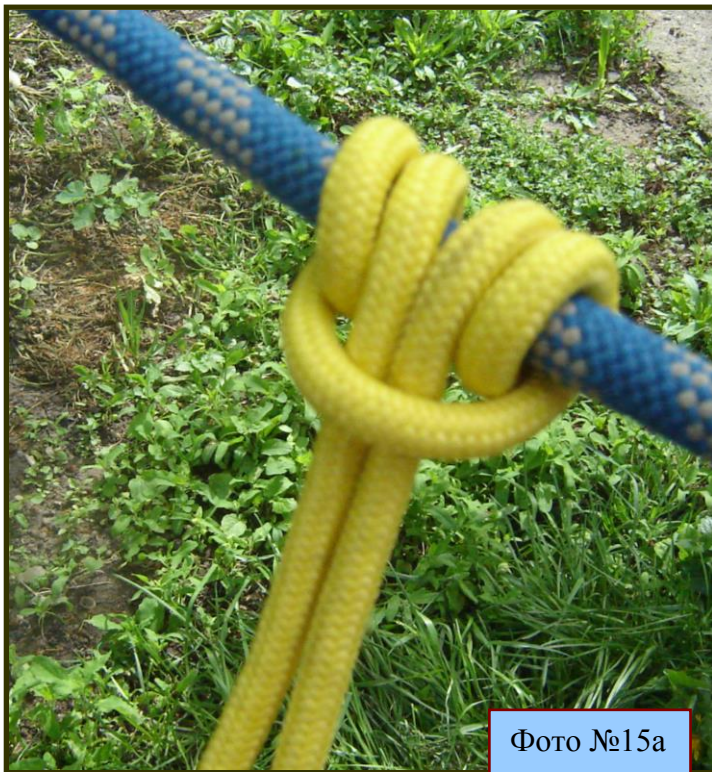


Фото №15а



Фото №15б

Похилі перила

Перила мають помітний нахил, від 15° до 60° . При повисанні на перилах на карабіні самостираховки, учасник скочується по них униз.

1. Учасники піднімаються по них з фіксацією схоплюючим вузлом.

2. При фіксації схоплюючим вузлом, руки учасника при підйомі по перилах нижче схоплюючого вузла, і підштовхують його знизу. Довжина його петлі повинна дозволяти вільно дотягуватися до вузла при зависанні.

(Фото №16)



Фото №16

Додаток №10

Спуск по мотузці

1. Спуск здійснюється за допомогою схоплюючого вузла (**Фото №17**) або стандартних спускових пристроїв (вісімка (**Фото №18**), стоп-десантер, БСУ й ін.).

2. На схилах, крутизною до 50° допускається спортивний спуск по мотузці. Існує кілька способів спуску:

а). На крутому схилі учасник спускається спиною вниз по схилі. Мотузка проходить поперек спини, під пахвами й утримується двома руками в захисних рукавицях. Для збільшення тертя можна зробити додаткове охоплення мотузкою руки (краще нижньої).

б). На схилах, до 40°, для зменшення тертя мотузки, учасник може спускатися боком.

3. При страховці схоплючим вузлом, його петля закріплюється на передній крапці ІСС. Вузол проштовхується по мотузці рукою, зверху вниз. Іншою рукою учасник утримується за перила. Руки повинні бути в рукавицях.

Петля вузла, що схоплює, повинна бути коротше руки що штовхає вузол. Інакше вузол не схопиться при зриві учасника. Руки повинні бути в рукавицях.



Фото №17

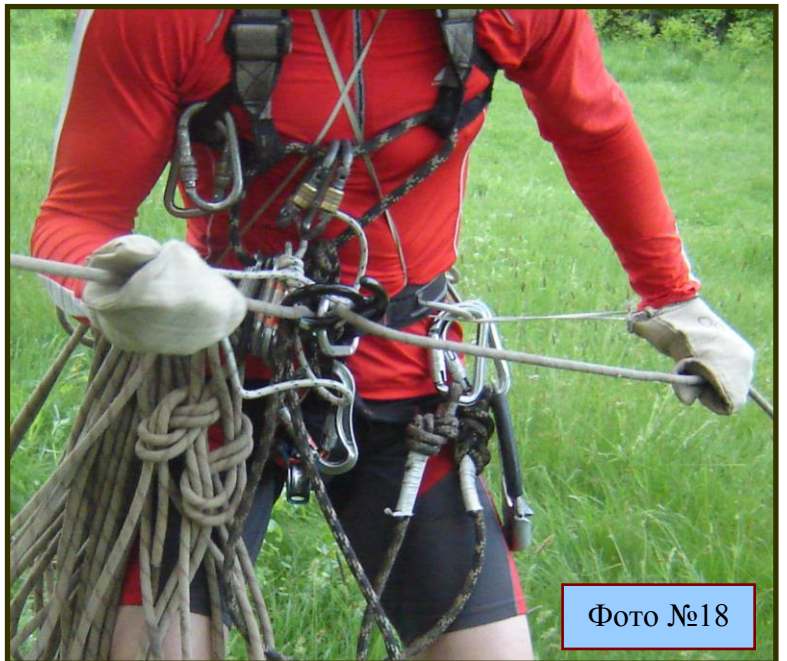
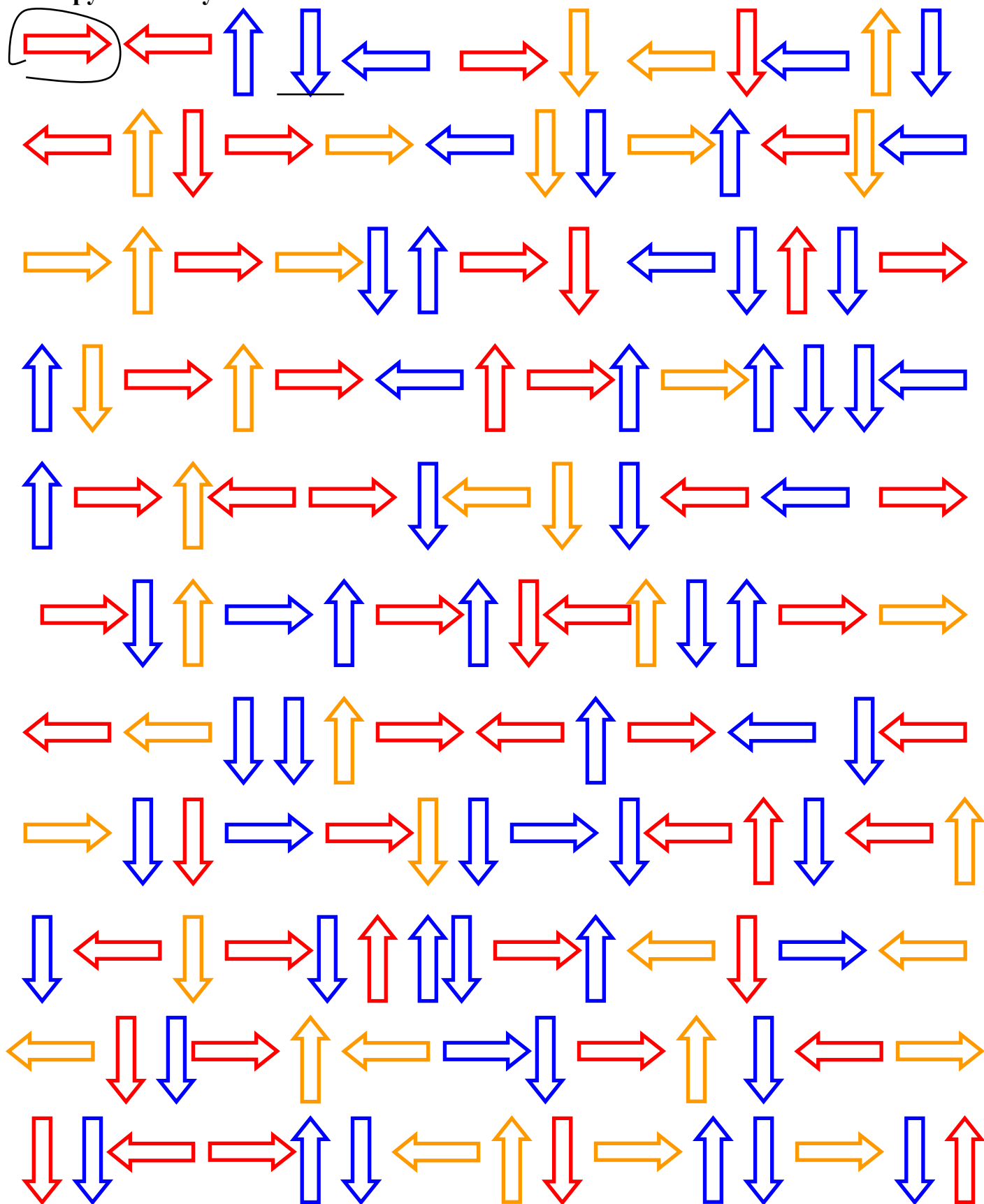


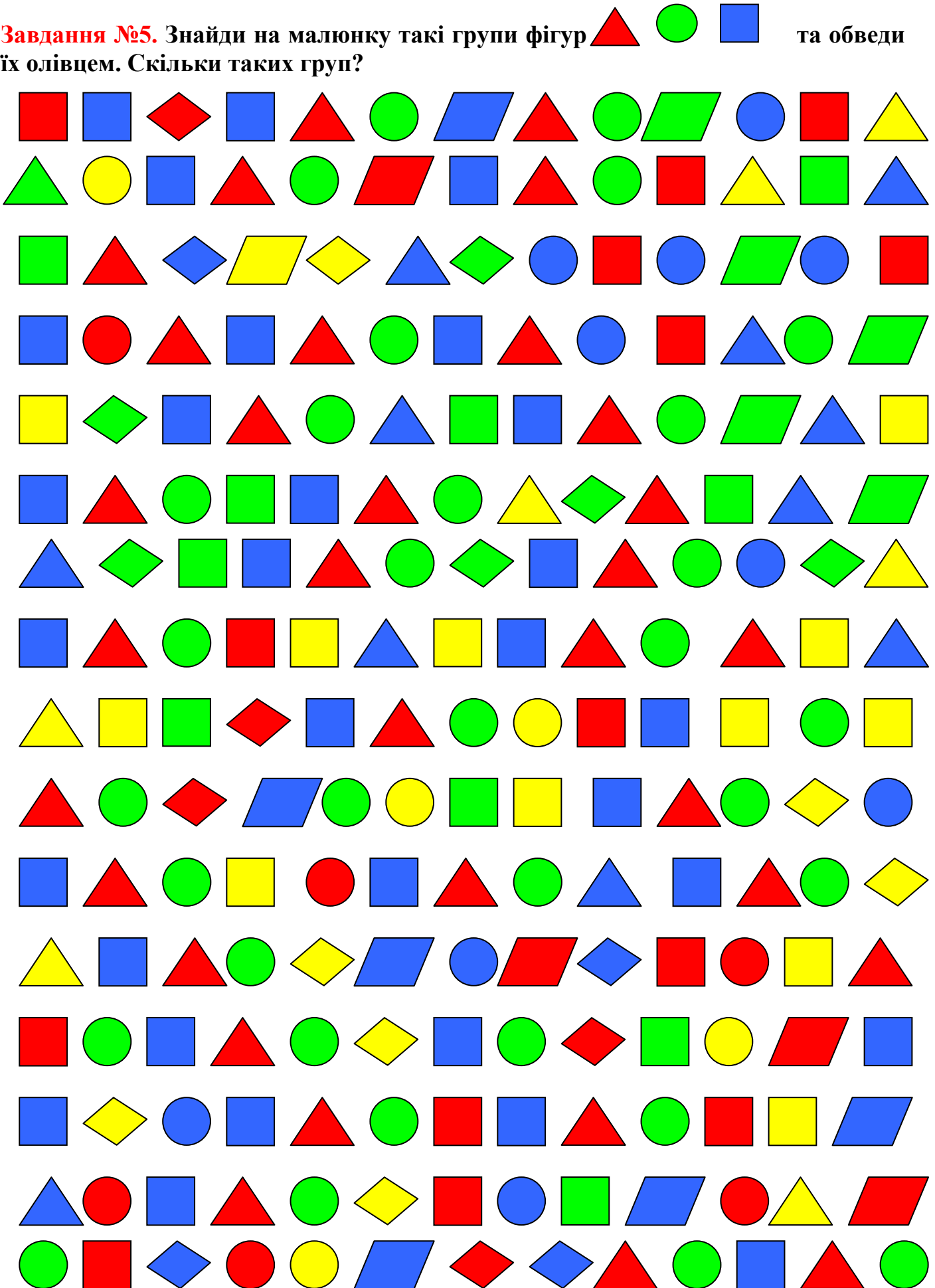
Фото №18

Завдання №4. За найкоротший час одночасно обведи олівцем стрілки червоного кольору які вказують праворуч, підкресли стрілки синього кольору які вказують вниз.



Додаток №12

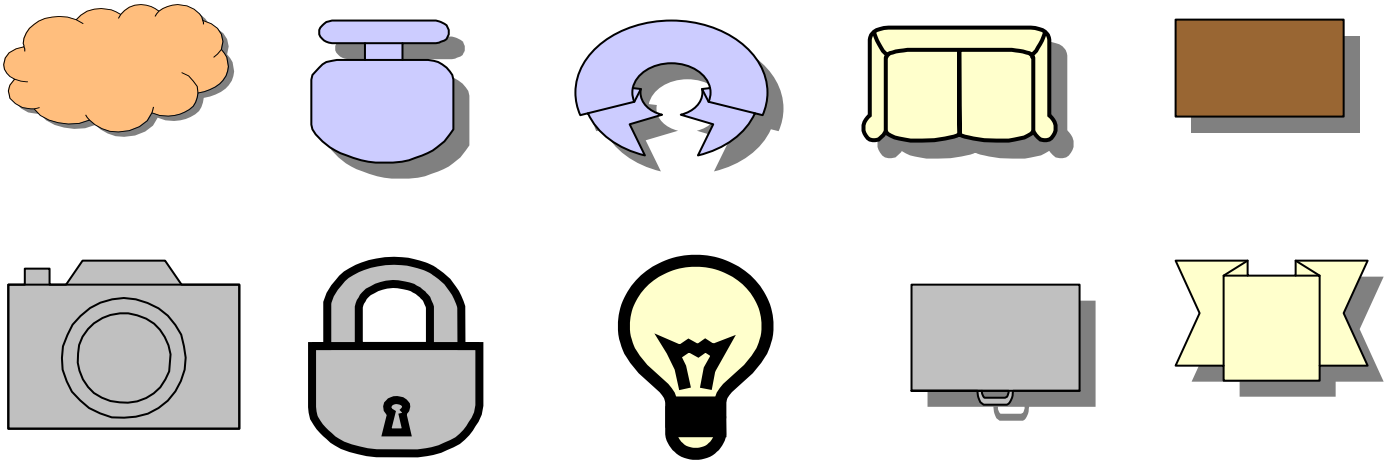
Завдання №5. Знайди на малюнку такі групи фігур    та обведи їх олівцем. Скільки таких груп?



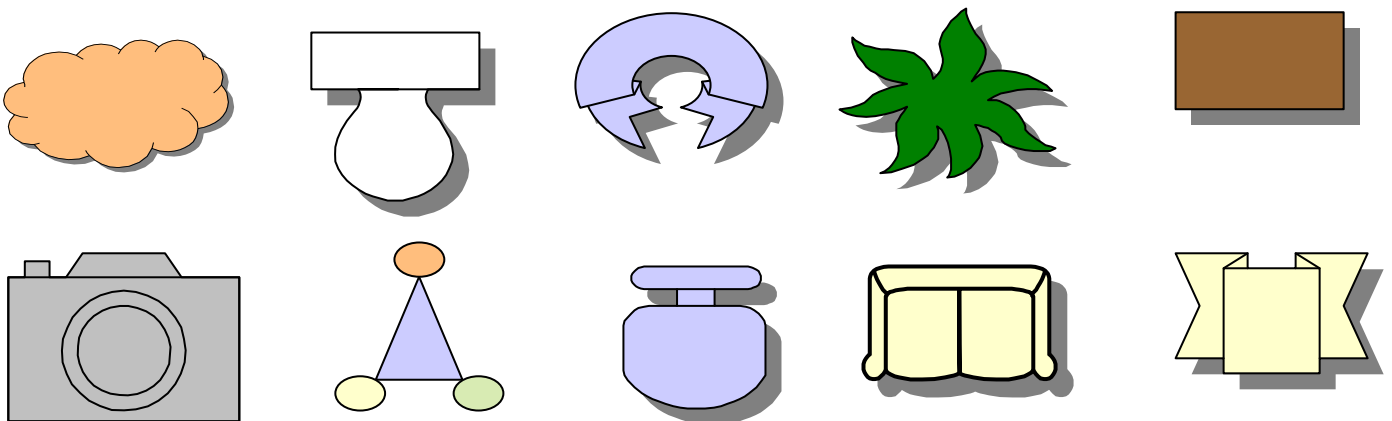
Додаток №13

Завдання №6. Подивися уважно та запам'ятай верхній малюнок протягом 15-20 секунд. Закрий аркушом паперу верхній малюнок та порівняй з нижніми. Найди відмінності.

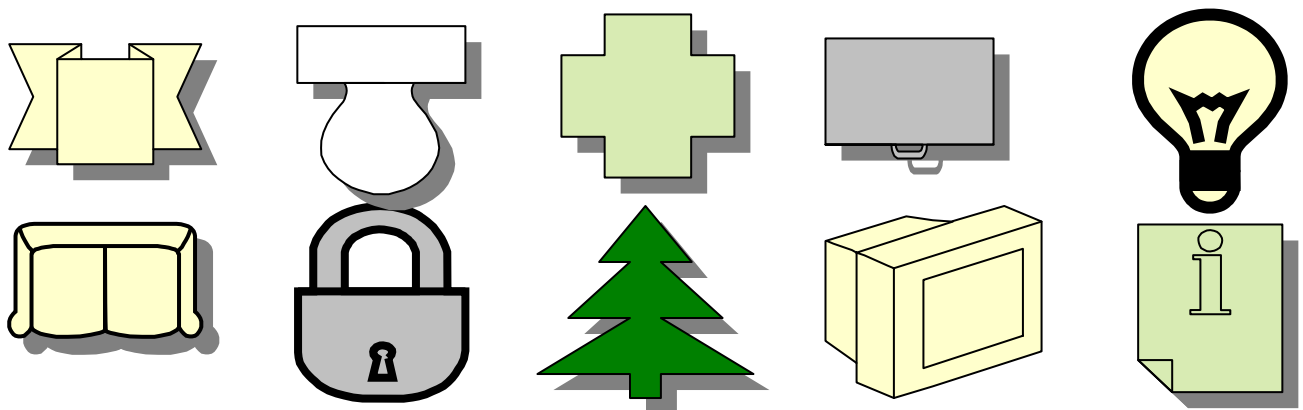
Запам'ятай



Найди відмінності №1



Найди відмінності №2



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Ганопольський В.І. Уроки туризму .-К .: Шкільний світ.-2004.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: Навчальний посібник. -Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
3. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму, затверджених рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України 11квітня 2015 року
4. Правила змагань зі спортивного туризму. 2008.
5. Тимошенко Л.О. Спортивний туризм: навчальний посібник для студ. Вищ. Навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х ч./ Тимошенко Л.О. Лабарткава К.В. – Львів: ЛДУФК, 2014. – Ч.2. 176 с.