

Т. Серба

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ



Шкільний
гурток

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

Т. Серба

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Видання містить:

- програму та орієнтовний тематичний план занять гуртка спортивного туризму;
- методичні поради та рекомендації для керівника гуртка;
- зразки занять гуртка, сценарії спортивно-розважальних конкурсів;
- роздаткові завдання для контролю знань гуртківців.

**ШКІЛЬНИЙ
ГУРТОК**

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК
Тернопіль–Харків

УДК 746.1/746.5
ББК 74.200.58
С32

Серія «Шкільний гурток»

Серба Т. Б.

С32 Спортивний туризм. — Тернопіль–Харків: Видавництво «Ранок», 2010. — 128 с. — (Серія «Шкільний гурток»).

ISBN 978–611–540–532–9

Дане видання допоможе організувати роботу гуртка спортивного туризму; популяризувати туризм серед молоді, як вид спорту та активного відпочинку.

Для працівників туристичних гуртків, організаторів туристсько-краєзнавчої роботи у школі.

УДК 746.1/746.5
ББК 74.200.58

ISBN 978–611–540–532–9 © Серба Т. Б., 2010
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2010

Передмова

Спортивний туризм — це вид діяльності, який сьогодні є дуже популярним в Україні, особливо серед учнівської молоді. Кожен учень хоче реалізувати свої можливості під час туристських походів, змагань, екскурсій. Досвід роботи показує, що не всі гуртківці однаково добре можуть проявити себе в поході або змаганні, що зумовлюється їх індивідуальними особливостями: фізичним розвитком, морально-вольовими якостями, розумовими здібностями.

Коли учні виявляють бажання займатись в туристському гуртку, вони ще не знають, яким видом діяльності будуть займатись і часто перестають відвідувати гурток. Тому керівнику важливо врахувати цю обставину і розумно підійти до планування роботи туристського гуртка.

Важливим є використання різноманітних форм проведення занять (змагання, гра, конкурс, тренувальний похід), вивчати правила проведення як походів, так і змагань з різних видів спортивного туризму. Багато дітей внаслідок особливостей розвитку просто не хочуть іти в похід, бояться потрапити в складні, незвичні ситуації. Але їм до вподоби займатись технікою туризму, виступати і перемагати на змаганнях. Або навпаки — деяким учням просто не вдається показати добрі результати на змаганнях, але вони добре проявляють себе в туристських походах.

Пропонується програма занять спортивним туризмом, яка дозволяє вивчати основи топографії і орієнтування на місцевості, підготовки та участі в туристських походах та змаганнях тощо. При цьому кожен гуртківець може виявити і реалізувати свої здібності в кожному із цих видів діяльності: один у ролі спортсмена, інший — судді змагань, організатора заходів, відмінно виконувати свої обов'язки в групі під час проведення походу.

На початковому етапі роботи гуртка особливо важлива роль керівника, який повинен організувати роботу так, щоб за короткий термін оцінити можливості і здібності кожного гуртківця, спрямовувати його вміння,

навики, особливості психологічного розвитку та природні задатки в правильне русло. Тоді кожен гуртківець буде успішним в туристській групі, не буде тих хто не встигає та інертних учнів, а згодом співпраця гуртківців призведе до загального підвищення рівня туристської підготовки групи в цілому.

Особливе місце в навчально-виховному процесі має власний приклад керівника гуртка, залучення до занять та масових заходів старших, досвідченіших гуртківців, які допоможуть в роботі і власним прикладом продемонструють, до якого рівня підготовки треба прагнути. Також важливо, щоб кожен захід (похід чи змагання) залишав у дітей позитивні емоції. Похід з новачками, які як-небудь пройдуть маршрут, і, крім втоми, нічого не запам'ятають, дає малий навчально-виховний ефект, а можна провести похід з різновіковою групою, в якій старші гуртківці є помічниками керівника і наставниками молодших.

У даному посібнику зібрані найбільш цікаві і потрібні для роботи туристсько-спортивного гуртка матеріали, які допоможуть в організації і проведенні туристсько-спортивних масових заходів: походів, змагань, тренувальних і практичних занять тощо.

Програма гуртка спортивного туризму. 1 рік навчання

Вступ

Виходячи з потреб та можливостей нашого позашкільного закладу, враховуючи інтереси гуртківців на сучасному етапі проведення навчально-виховного процесу, виникла потреба створення для збільшення ефективності роботи туристських гуртків навчальних програм, які б об'єднували різноманітні види туризму та форми проведення туристсько-спортивної роботи, могли зацікавити гуртківців перспективою їх росту та розвитку, не тільки як туриста, але і як спортсмена, з подальшою перспективою застосування набутих знань і вмінь в своїй майбутній професійній діяльності.

Сьогодні набули великої популярності змагання з різних видів спортивного туризму. З другорядного, допоміжного для проведення походів цей вид спортивно-туристської діяльності став самостійним. Зараз значно зріс клас спортсменів-туристів, ускладнились дистанції змагань і тепер для успішного виступу на змаганнях необхідно докладати значних зусиль.

Набір гуртківців, орієнтація їх на вид діяльності гуртка, серйозна технічна, тактична, фізична та морально-психологічна підготовка мають неабияке значення. Типові програми туристських гуртків не дають можливості проводити таку комплексну підготовку.

Важливим є об'єднати в програмі всі аспекти підготовки туриста і спортсмена: навчити їх основ організації і проведення туристських походів, краєзнавчої роботи, техніки спортивного туризму, правил проведення змагань з техніки спортивного туризму, суддівства туристських змагань, вимог Єдиної спортивної класифікації України до результатів проведення спортивних походів та участі в змаганнях. Також необхідно зменшити кількість годин на вивчення тем, які є нецікавими для гуртківця і більше потрібні для роботи керівника (організаційні моменти та особливості підготовки проведення заходів, ведення документації, тощо), а збільшити частку практичних робіт, участь в туристсько-спортивних масових заходах (походах, навчально-тренувальних зборах, змаганнях).

Пояснювальна записка

Дана програма визначає основні етапи підготовки туристів-початківців до участі у змаганнях з техніки пішохідного туризму, спортивного орієнтування, а також участі в спортивних туристських походах.

В гуртку «Спортивний туризм» 1 року навчання займаються учні 6–8 класів (11–13 років). Навчальний курс гуртка розрахований на 144 години (одне заняття — 2 год., одноденний похід — 8 год., дводенний — 14 год., триденний — 22 год.). Дана програма є орієнтовна, і є основою для складання свого календарно-тематичного планування, може бути адаптована до конкретних умов кожного навчального закладу, виходячи з потреб та завдань (матеріально-технічного забезпечення, контингенту гуртківців, досвіду роботи керівника гуртка тощо).

Основною метою роботи гуртка є якісна фізична, теоретична і практична підготовка гуртківців для участі їх у походах вихідного дня, багатоденних походах I–III ступеня, для участі в змаганнях з техніки спортивного туризму на дистанціях I–III класу, а також залучення їх до організації і проведення туристських змагань.

Основні завдання роботи гуртка:

1. Дати початкові знання з топографії та орієнтування на місцевості за картою і без карти.
2. Підготувати гуртківців до участі в туристичних походах.
3. Навчити правил подолання природних перешкод в умовах походів та змагань.
4. Залучити гуртківців до участі у різноманітних туристсько-спортивних заходах.
5. Провести практичні заняття у формі змагання, гри.
6. Займатись фізичною підготовкою та оздоровленням гуртківців.
7. Ознайомити дітей з різними видами спортивного туризму: гірського, спелеологічного, водного тощо.

Очікуваний результат роботи гуртка — це якісне засвоєння навчального матеріалу з основ спортивного туризму, морально-психологічна та фізична підготовка, вміння працювати в колективі, готовність до участі в туристських походах та змаганнях.

Тематичний план

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1	Вступ	2	—	2
2	Основи топографії і орієнтування	8	16	24
3	Туристські походи	10	30	40
4	Техніка пішохідного туризму	15	47	62
5	Правила ТБ під час проведення занять, змагань, походів	2	2	4
6	Перша долікарська допомога. Змагання із спортивного туризму.	4	4	8
7	Туристичні нормативи та спортивні розряди. ЄСКУ	1	1	2
8	Краєзнавча робота.	1	1	2
9	Літній похід. Участь в змаганнях	—	—	—
	Разом	43	101	144

Програма

- Вступ.** Туризм як вид спорту та активного відпочинку. Види туризму. Пішохідний туризм. Походи та змагання. Ознайомлення із специфікою роботи та основними розділами програми гуртка. Мета, завдання, зміст роботи.
- Основи топографії та орієнтування.** Карта, план, масштаби: числовий та лінійний. Перепад висот. Компас: будова та призначення. Азимут. Ознайомлення із топографічними картами. Умовні позначення на картах: масштабні, позамасштабні, пояснювальні. Рельєф місцевості, типові форми рельєфу, спосіб зображення рельєфу, визначення напрямків схилу. Порівняльна характе-

ристика умовних позначень топографічних і спортивних карт. Правила орієнтування за картою. Орієнтування на місцевості, без карти при допомозі місцевих орієнтирів.

Спортивне орієнтування як вид спорту. Карта, масштаб, перепад висот. Кольорова та чорно-біла карти. Азимут. Умовні позначення на спортивних картах. Порівняльна характеристика умовних позначень топографічних і спортивних карт. Умовні позначення елементів рельєфу. Види орієнтування. Правила орієнтування. Поняття КП, КЧ. Визначення відстаней кроками. Орієнтування за заданим напрямком: відмітка КП, легенди КП, контрольний час, рух по стежках і проміжних орієнтирах, рух за азимутом. Орієнтування за вибором: вибір КП і шляху руху на КП, визначення відстаней на карті. Визначення результатів. Порівняльна характеристика орієнтування за вибором і в заданому напрямку. Орієнтування по маркірованій трасі, за позначеним маршрутом: особливості виду, відмітка КП, порівняльна характеристика маркірованої траси і траси з позначеним маршрутом. Визначення азимуту, рух за азимутом, фактори, що впливають на точність руху за азимутом. Орієнтування за легендою.

Практичні заняття. Робота з топографічними картами, роздатковим матеріалом. Визначення висот і відстаней. Вивчення елементів рельєфу, читання та моделювання рельєфу, топонімів, що позначають штучні об'єкти, гідрографію, рослинність. Топографічне доміно.

Знайомство із спортивними картами. Читання карт. Ігри і вправи на читання і засвоєння умовних знаків, вимірювання відстаней, розвиток уваги, сприймання зорової пам'яті. Робота з навчальними картами, картками, роздатковим матеріалом. Вправи на місцевості: рух по заданому напрямку, рух по стежках, просіках, проміжних орієнтирах, по азимуту. Рух по вибору. Маркірована траса: відпрацювання правил руху по маркіровці і відмітки КП. Точність відмітки КП. Позначений маршрут. Відпрацювання правил руху по лінії позначеного маршруту. Відмітка КП. Рух по азимуту. Рух по легенді. Проведення змагань між гуртківцями за видами орієнтування. Одноденний тренувальний похід.

3. Туристські походи. Туристичні можливості регіону. Мотивація залучення гуртківців до участі в туристсько-спортивних походах. Документація: маршрутний лист,

маршрутна книжка, страховий поліс тощо. Комплектування групи, вибір району та об'єкту подорожі, підбір спорядження, розподіл обов'язків. Особисте та групове спорядження. Рюкзак, типи рюкзаків. Туристичний намет. Бівак, планування табору. Розпалювання вогнища, паливо, облаштування і типи вогнищ, пакування сірників. Харчування: калорійність, меню, підбір продуктів, їх пакування і зберігання, розхідна книга, облаштування кухні. Проходження маршруту, ритм і темп руху, привали і ночівлі. Правила подолання природних перешкод.

Практичні заняття. Вивчення документації. Розробка маршрутів. Пакування та регулювання рюкзака. Постановка намету. Розпалювання вогнища. Складання меню. Похід вихідного дня.

4. Техніка пішохідного туризму. Необхідність вивчення правил подолання природних перешкод (крутосхилів, рік, ярів тощо). Поняття про перешкоду, подолання перешкоди, вихідний та цільовий бік етапу (перешкоди).

Туристські вузли: для зв'язування двох шнурів, схоплюючі вузли, провідники, вузли для кріплення за опору. Страхувальна система. Спорядження, необхідне для подолання природних та штучних перешкод, для виступу на змаганнях.

Страховка. Самостраховка. Вус самостраховки та схоплююча петля. Командна та суддівська страховки. Вимоги до командних страховок при подоланні водних та скельних перешкод.

Супроводження. Необхідність застосування супроводжуючої мотузки при подоланні перешкод. Правила супроводження учасника на технічному етапі, вимоги до супроводжуючої мотузки. Порівняльна характеристика організації та вимог до страхування та супроводження.

Спуск по схилу. Індивідуальна техніка та командна тактика подолання етапу. Правила наведення поручнів, порядок проходження етапу, організації страховки і самостраховки. В'язання схоплюючої петлі самостраховки. Суддівство етапу.

Спуск по вертикальній мотузці. Індивідуальна техніка та командна тактика подолання етапу. Правила наведення і знімання поручнів, проходження етапу, способи проходження (через карабін, спусковий пристрій тощо), організація командної страховки. Спецзасоби для спуску та командної страховки. Суддівство етапу.

Підйом по схилу (скелях). Індивідуальна техніка та командна тактика подолання етапу. Правила наведення етапу, організація страховки для першого учасника, ППС, страховка (само-страховка) інших учасників під час підйому. Особливості підйому по скелях, основні елементи техніки скелелазіння, організація командної страховки для всіх учасників, допоміжні засоби для підйому. Підйом з альпінштоком. Суддівство етапу.

Траверс схилу (скель): правила подолання етапу, наведення поручнів, організація страховки і самостраховки. Траверс схилу з альпенштоком. Суддівство етапу.

Перша долікарська допомога (ПДД), транспортування потерпілого: травми, захворювання, правила надання долікарської допомоги в різних випадках, медична аптечка, склад аптечки, основні групи медпрепаратів. Виготовлення носилок і правила транспортування потерпілого. Для ознайомлення: підйом та спуск потерпілого з супроводжуючим, переправа потерпілого по навісних.

Переправа вбрід. Способи переправи: «стілкою», таджицький спосіб, попарно. Переправа вбрід з наведенням поручнів. Переправа першого учасника, організація командної страховки. Наведення поручнів. Проходження всіх учасників. Організація страховки і самостраховки при наведенні, проходженні етапу. Супроводження. Суддівство етапу.

Переправа по колоді. Способи наведення колоди (для ознайомлення). Правила переправи і страховки першого учасника по колоді, горизонтальний маятник. Наведення поручнів. Правила проходження учасників. Організація страховки і самостраховки, супроводження. Суддівство етапу.

Рух по мотузці з поручнями. Техніка руху учасників по мотузці з поручнями. Страховка, самостраховка та супроводження учасників.

Навісна переправа. Види переправ. Техніка індивідуального та командного подолання переправи. Наведення і правила проходження навісної переправи. Поліспасти. Варіанти переправи першого учасника. Переправа решти учасників команди: страховка, супроводження, перетяжка, переправа вантажу. Суддівство етапу.

Крутопохла навісна переправа вниз (вверх). Техніка індивідуального та командного подолання переправи вниз (вверх). Правила проходження етапу (для ознайомлення): варіанти переправи

першого учасника, організація страховки і самостраховки під час переправи по командних поручнях (крім останнього). Переправа та страховка останнього учасника. Переправа вантажу. Зняття переправи. Суддівство етапу.

Подолання заболочення по купинах та жердинах. Правила проходження перешкод, суддівство етапів.

Подолання перешкоди (рову, прижиму) при допомозі підвішеної мотузки способом «маятник». Техніка переправи: хват мотузки, фаза перельоту, приземлення тощо.

Практичне заняття. В'язання вузлів: індивідуально, у вигляді розминки, змагання.

Страховка. Організація страховки через водну перешкоду. Організація скельної страховки. Верхня і нижня командна страховка.

Спуск спортивним способом. Техніка спуску: індивідуальне та командне проходження етапу, організація страховок, в'язання схоплюючої петлі самостраховки. Наведення і зняття поручнів, техніки проходження етапу командою.

Група ділиться на підгрупи, одна із яких долає етап, друга — судить. Потім — навпаки. В такій формі проводиться більшість занять.

Спуск по вертикальній мотузці. Відпрацювання індивідуальної та командної техніки подолання етапу, способів наведення мотузок, кріплення до спускових мотузок, робота зі спусковим пристроєм, а також організації командної страховки і самостраховки всіх учасників.

Підйом по схилу (скелях). Техніка підйому по схилу. Самостраховка. Правила підйому по скелях (по потребі), безпека руху, страховка. Відпрацювання техніки руху по скелях: захвати, рівновага, робота ніг тощо. Командна страховка для першого учасника, техніка проходження ППС, закріплення робочих мотузок, проходження другого учасника, проходження решти учасників. Підйом з альпінштоком.

Траверс схилу (скель). Відпрацювання техніки проходження (індивідуальної і командної) етапу з чергуванням похилих і горизонтальних віток, правил наведення поручнів, організація командної страховки і самостраховки. Робота з карабіном. Рух першого та останнього учасника. Відпрацювання техніки траверсу схилу з альпенштоком.

Перша долікарська допомога, транспортування потерпілого. Робота з роздатковим матеріалом по ПДД, вивчення складу медичної аптечки. Виконання основних прийомів надання ПДД. Способи транспортування потерпілого. Виготовлення нош.

Переправа вбрід. Правила проходження броду без наведення перил: стінкою, попарно, таджицьким способом. Техніка наведення перил для переправи вбрід учасників, організація страховки для першого учасника, переправа решти учасників. Техніка безпеки. Суддівство.

Переправа по колоді. Рух по колоді: балансуванням, сидячи, при допомозі горизонтального маятника. Наведення перил, правил проходження і зняття шнурів.

Навісна переправа. Відпрацювання індивідуальної техніки проходження переправи: зачеплення страховки (самостраховки), супроводження, зачеплення до поручнів, рух по переправі, відчіплення. Переправа першого учасника, наведення командних поручнів переправи, проходження команди, зняття шнурів. Організація страховок. Супроводження, перетяжка, переправа вантажу. Способи кріплення та натягу поручнів. Поліспасти. Знімання командних мотузок. Суддівство етапу.

Крутопохила навісна переправа вниз (вверх) без наведення. Індивідуальна техніка подолання етапу. Проходження команди. Організація командної страховки першого учасника, решти учасників (крім останнього) та останнього. Супроводження, переправа вантажу.

Подолання перешкоди (рову, прижиму) при допомозі підвішеної мотузки способом «маятник». Відпрацювання індивідуальної техніки переправи: хват мотузки, фаза перельоту, приземлення тощо. Техніка безпеки, суддівство.

Тренування техніки подолання заболочення по купинах і жердинах.

Загальна фізична підготовка: крос, підтягування на перекладині, віджимання, качання преса тощо. Розминка: робота з карабіном, схоплюючою петлею (ігри, змагання на вибування).

Одно-, дво-, триденні тренувальні походи вихідного дня, навчально-тренувальні збори, участь в змаганнях.

5. Правила ТБ під час проведення занять, змагань, походів. Перша долікарська допомога. Необхідність до-

тримання правил ТБ. Основні причини виникнення небезпеки: недисциплінованість, погана фізична і технічна підготовка, неправильне використання страховки (само-страховки), спорядження незнання правил надання, при необхідності, першої долікарської допомоги тощо. Профілактичні заходи із запобігання небезпеці в поході, під час змагань: при користування вогнем, приготуванні їжі, під час руху по кам'яних і трав'яних схилах, під час можливих переправ, подоланні етапів туристських змагань тощо. Перша долікарська допомога при травмах, можливих в туристичному поході або під час змагань (переломи, вивихи, опіки, отруєння, непритомний стан, розтягнення зв'язок, кровотечі тощо). Догляд за потерпілими.

Практичні заняття. Прийоми надання допомоги потерпілому: обробка рани, накладання пов'язок, шин. Вивчення складу медаптечки. Робота з картками роздаткового матеріалу.

6. Змагання зі спортивного туризму. Ознайомлення з «Правилами проведення туристських змагань». Документація змагань: технічні умови змагань, схеми дистанцій, контрольні картки, карти, протоколи, заявки. Дистанції змагань з техніки спортивного туризму: крос-похід, смуга перешкод, естафета. Особисті і командні змагання: особливості організації, проведення та визначення результатів. Дистанції за вибором.

Крос-похід: види, класи та параметри дистанцій, правила організації і проведення виду. Особливості виду. Етапи крос-походу. Особливості орієнтування. Контрольний, оптимальний, заданий час. Варіанти визначення результатів. Розробка тактики проходження етапів при різному порядку їх розміщення на дистанції.

Смуга перешкод: види, класи, параметри, етапи дистанції. Специфіка дистанцій. Розробка тактики проходження дистанції. Лідирування. ПКЧ, ЗЧ. Хронометраж. Визначення результатів.

Естафета: звичайна та комбінована, пропозиції із проведення (кількість учасників, етапи, складність, вік учасників).

Практичні заняття. Вивчення правил змагань зі спортивного орієнтування, документації змагань. Вивчення правил змагань зі спортивного туризму, документації змагань: технічних умов, схем, протоколів. Обладнання технічних етапів. Документація

секретаріату. Вивчення і аналіз технічних умов різних змагань. Проведення між гуртківцями змагань по дистанціях.

7. **Туристичні нормативи та спортивні розряди ЄСКУ.** Основні положення Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ). Вимоги щодо присвоєння спортивних розрядів з туризму за участь в спортивних походах і за результатами участі в змаганнях з техніки спортивного туризму.

Практичні заняття. Вивчення ЄСКУ. Робота з документацією: протоколами змагань та розрядними класифікаційними книжками, маршрутними листами та книжками, довідками про походи тощо.

8. **Краєзнавча робота.** Мета, завдання краєзнавчої роботи. Збір та оформлення краєзнавчих матеріалів.

Практичні заняття. Оформлення краєзнавчих матеріалів.

9. **Літній похід.** Участь у змаганнях (поза сіткою годин).

Тема. Туристські походи

Мета: вивчити основні етапи підготовки, організації і проведення туристичних походів; розвивати обов'язкові навички для туриста, самостійні вміння підготовки до походу, постановки табору, організації харчування тощо; виховувати морально-вольові якості спортсменів-туристів, психологічну готовність учнів до участі у туристських походах.

Обладнання: таблиці, фото, відеоматеріали про походи, зразки туристського спорядження та туристської документації.

Зміст заняття. Опорні поняття

Поняття про туристські походи, їх різновиди, категорії складності. Походи вихідного дня.

Туристське спорядження. Загальні вимоги до спорядження (маса, надійність, компактність, відповідність призначенню). Залежність спорядження від району подорожі й часу її проведення, способу пересування, тривалості. Принцип максимальної необхідності при доборі спорядження, Спорядження групове та індивідуальне. Підготовка та ремонт спорядження. Укладання рюкзака.

Одноденні походи — визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо.

Привали та ночівлі. Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Влаштування місць привалів і ночівель; охорона природного середовища, вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Правила встановлення наметів. Протипожежна безпека. Типи вогнищ, їх призначення. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.

Багатоденні походи. Етапи підготовки до багатоденного походу. Підбір групи. Визначення мети і завдань походу. Вивчення району подорожі. Вибір і розробка маршруту.

Харчування в поході. Значення правильної організації харчування в багатоденному туристсько-краєзнавчому поході. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Приготування їжі в похідних умовах. Облік витрат продуктів.

Х і д з а н я т т я

I. Організаційна частина.

II. Пояснення нового матеріалу.

Туристське спорядження

Туристське спорядження поділяється на індивідуальне та групове.

Індивідуальне спорядження. До нього відноситься: рюкзак, спортивний костюм, кеди (кросівки), спальний мішок, миска, кружка, ложка, засоби гігієни (рушник, мило, зубна щітка та зубна паста, носовички тощо), панамка, декілька пар запасних носків, кофта, записна книжка, ручка.

Одяг. Підбір одягу та взуття для походів — це завжди відповідальне завдання. Для подорожей необхідно брати зручний, легкий, вільний, практичний одяг, в якому буде легко пересуватися по заданому маршруту. Необхідно мати змінну білизну та декілька майок або блузок (сорочок). В прохолодну погоду слід одягнути теплий одяг та штормівку, яка збереже мандрівника від намокання. На випадок дощу слід мати накидку з поліетилену, яку можна виготовити і самому.

Взуття. Для подорожування можна використати залежно від пори року будь-яке взуття, яке вже було в користування. Нове взуття категорично не рекомендують брати в похід, бо натертості та болі від нього зіпсують усе враження від походу. Для походів в теплу пору року краще використати кросівки чи кеди. Для гірських походів потрібні туристське взуття — вібрами.

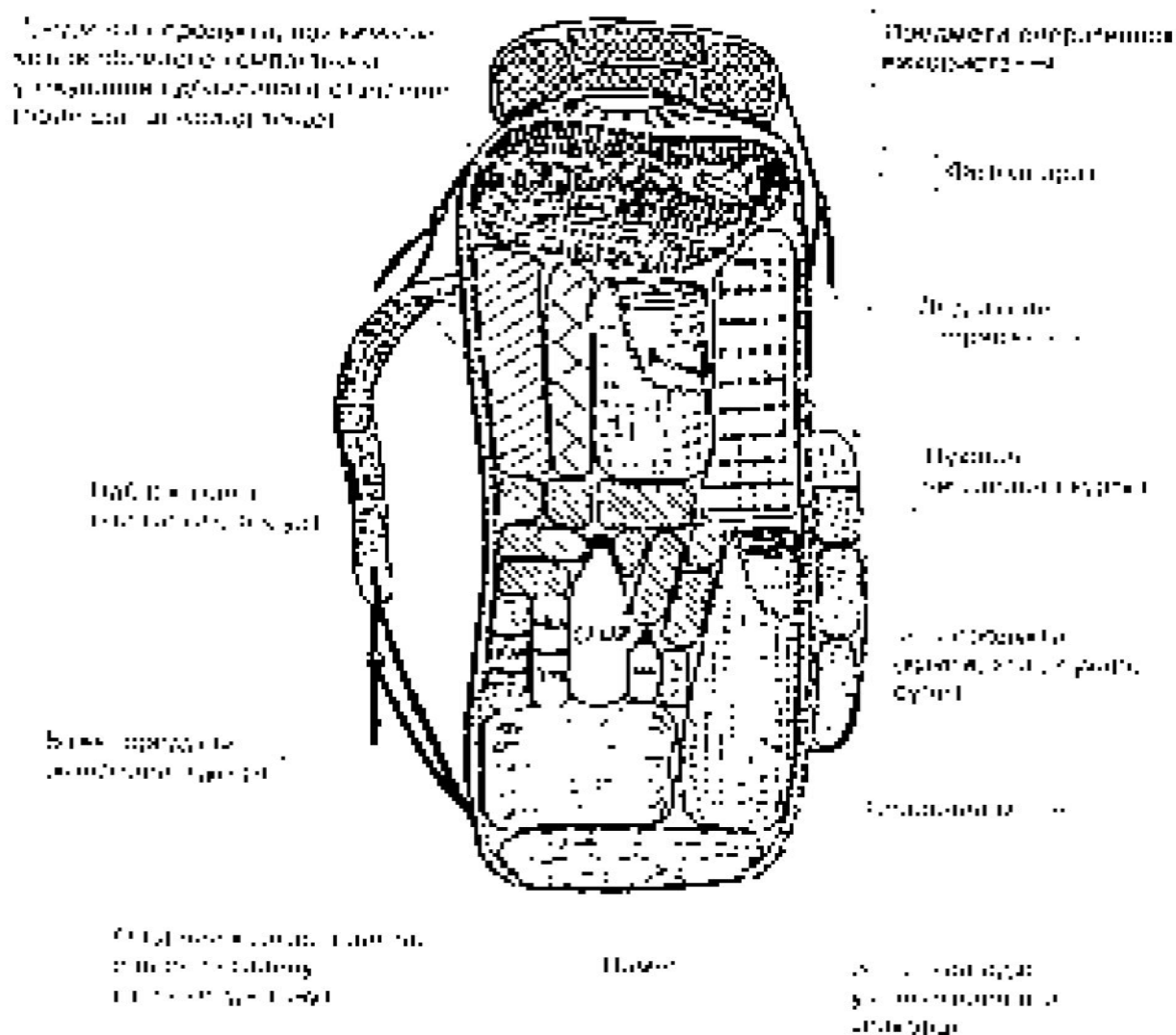
Спальний мішок краще використовувати із застібкою «блискавка». У спальний мішок потрібно вкладку — «похідне простирало», яке легко миється і забезпечує повноцінний відпочинок.

Рюкзак. У піших походах єдиним засобом транспортування вантажу служить рюкзак. Що несуть туристи в своїх рюкзаках? По-перше — одяг і змінне взуття. По-друге, особисте спорядження (у тому числі спальний мішок, килимок, особистий посуд). По-третє, певну частину спільного (групового) вантажу.

Промисловість випускає великий асортимент рюкзаків. На що слід звернути увагу при його купівлі? Необхідно, щоб рюкзак був із міцної густої тканини. Бажано, щоб він мав вшите дно

прямокутної чи овальної форми. Слід також звернути увагу на надійність заплічних ременів, які повинні бути широкими. Добре, якщо рюкзак має ємні кишені і при цьому у нього невелика вага. Для рюкзаків слід мати непроникаючу вкладку, яка охороняє від промокання вмісту рюкзаків у випадку дощу або необхідності поставити рюкзак на мокру землю.

СХЕМА УКЛАДАННЯ РЮКЗАКА



Пакування рюкзака. При пакуванні рюкзака необхідно дотримуватися таких правил. Оптимальним вважається такий розподіл вантажу в рюкзаку, при якому центр ваги (центр маси) рюкзака виявляється біля спини того, хто несе рюкзак. На дно рюкзака слід складати більш важкі речі, а у верхній частині повинні знаходитися легкі. Казанок для приготування їжі можна загорнути в поліетиленову торбинку і поставити на дно рюкзака,

заповнивши його дрібними речами (консервні банки тощо). Килимок кладуть у рюкзак, скрутивши трубною.

Групове спорядження. До групового спорядження відноситься: намети туристські, тенти, каністри для питної води, котли туристські, сокира, ліхтарик, страхувальне спорядження — мотузки, карабіни, індивідуальні обв'язки, каски тощо.

Обов'язковою в поході є *медична аптечка*. Для багатоденних походів в аптечці повинні бути: бинти широкі та вузькі, еластичні, лейкопластирі, вата, йод, зеленка, амідопирин, фталазол, борна кислота, марганцево-кислий калій, нашатирний спирт, термометр, валер'янові каплі, вугільні таблетки, мазь Вишневського, зубні краплі, анальгін, аспірин, таблетки від кашлю, липучий пластир (широкий і вузький), джгут гумовий.

Намет. На сучасному етапі з'явилися туристські намети з легких капронових тканин (каркасні та безкаркасні). Розроблено варіант двошарових наметів. Другий, внутрішній шар намету відіграє важливу роль не тільки з погляду його утеплення, але й як захист від вологи. Ці намети легкі, практичні і зручні для перенесення їх в поході (займають мало місця при мінімальній вазі), розкладні і легкі, зручні при користуванні.

Казанки, відра, тринози, перекладини з набором гачків — це все предмети похідної кухні, яка є однією з основних складових правильної організації походу. В приготуванні їжі на вогні є більше романтики аніж на примусах чи іншим способом.

Ліхтарик є обов'язковим компонентом в поході, адже під час мандрівки можуть статися різні не передбачувані ситуації (особливо вночі), які потребують безпечного освітлення. Використання свічок, сірників у якості світильників може призвести до виникнення пожежі.

При пересування по пересіченій місцевості або складними маршрутами туристська група повинна мати страхувальне спорядження (мотузки, обв'язки, карабіни тощо), які допоможуть без пригод подолати намічений маршрут. При простих некатегорійних походах чи походах вихідного дня, звичайно, таких страхувальних споряджень не потрібно.

➤ **Виконання практичних завдань.**

1. Вступний інструктаж.
2. Видача гуртківцям необхідного обладнання.
3. Виконання завдань по формуванню вмінь та навичок.

Завдання 1. Двоє учнів (одна дівчина і один хлопчик) підбирають необхідне спорядження і укладають рюкзак:

- а) для походу вихідного дня;
- б) для триденного походу;
- в) для багатоденного походу в горах.

Завдання 2. Учнів ділять на команди по 4–6 чоловік і встановлюють намет.

Завдання 3. Двоє учнів (санітари команди) підбирають необхідні медикаменти, коментуючи їх призначення та способи їх використання (вживання).

Одноденні походи — це основа підготовки до складних багатоденних маршрутів, значних спортивних звершень, накопичення життєвого досвіду та інтелектуального збагачення. Слід чітко уявити собі мету походу, яка може варіювати залежно від можливостей та інтересів дитячого колективу.

Головна мета одноденного походу може бути визначена як краєзнавча, якщо йдеться про відвідини цікавого історичного чи архітектурного об'єкту (церква, старовинна будівля, замок), пам'ятки природи Урочища, заказника, заповідника), місце визначної історичної події тощо.

Оптимальною слід вважати одноденну подорож, яка поєднує елементи фізичного гарту, пізнання історії рідного краю та духу туристської романтики, що в найбільшій мірі сприяє згуртуванню дитячого колективу.

Розробка конкретного маршруту залежить від можливостей дітей, тобто від їх віку, фізичних можливостей, краєзнавчих вподобань.

Одноденний похід може бути суто пішохідний, а також комбінований. Слід врахувати також характер місцевості та фізичні і психологічні особливості дітей різного віку.

В ході одноденних походів слід розвивати елементарні туристські вміння:

- укласти рюкзак і брати в похід тільки найбільш необхідне;
- рухатися компактною групою в стабільному темпі, який визначає найслабший учасник;
- вибрати місце привалу і, в разі необхідності, швидко встановити намет;
- розпалювати вогнище та самотійно готувати їжу.

Одноденні туристські подорожі зручні тим, що не вимагають, як правило, великої кількості спеціального спорядження та

одягу. Діти можуть вирушити у мандрівку зі своїми шкільними рюкзаками, у звичайному повсякденному зручному одязі, беручи з собою продукти, які дозволяють матеріальні можливості сім'ї.

Практична робота.

Виконання завдань по формуванню вмінь та навичок:

- Розробити варіанти маршруту одноденного походу околицями свого населеного пункту.
- Скласти меню на проведення розробленого одноденного походу.
- Підібрати необхідне туристське спорядження для цього походу, виходячи з складності походу, сезону

Привали і ночівлі — короткочасна зупинка туристської групи в поході для відпочинку, обіду, надання медичної допомоги.

Малі привали. Місце для малого привалу вибирається на рівних і сухих площадках та полянах, в місцях, недоступних для каменепадів, лавин, затоплення, прямих потраплянь блискавки. Місце стоянки повинно бути закрите від вітру, і, за можливістю, не трудомістке для обладнання. Бажано, щоб поблизу було джерело або струмок.

Обідній привал. При зупинці на обід, починається підготовка для розпалювання вогнища та приготування їжі. Для зупинки обирається відповідне місце, де є питна вода, можна назбирати хмиз та зупинитися і відпочити. Розпалюють вогнище, готують їжу, всі обідають. Після завершення обіду туристи відпочивають.

В сонячну погоду обідній привал використовується для просушування одягу, палаток та іншого спорядження. В дощову погоду — всі рюкзаки та речі складаються у палатку, яка накривається поліетиленовою плівкою. Тривалість обіднього привалу 1–2 години.

Організація бівуачних робіт. Туристський бівуак — це місце відпочинку учасників подорожі, де вони харчуються, сплять, виконують певну краєзнавчу роботу та готуються до наступних переходів.

Встановлення наметів. Для встановлення наметів вибирають рівний майданчик без пнів та ямок. Встановлювати намети бажано на однаковій відстані один від одного. При встановленні намету слід враховувати рельєф місцевості та напрямок вітру. Вітер повинен дути у задню стінку намету.

Під намети ставлять листя, мох. Якщо намет не має водонепроникного дна, то під нього слід постелити поліетиленову

плівку. Для захисту від дощу намет теж накривають поліетиленовою плівкою, а навколо намету викопують невеличку канавку (8–10 см глибиною) для відводу води.



Але основна вимога до встановлення намету — щоб верх був натягнутий, як парасолька, і, у випадку дощової погоди, вода стікала з нього. Для встановлення намету достатньо 10 кілків довжиною 25–30 см.

В гірських походах, де важко знайти великий рівний майданчик, туристи широко застосовують тандем — здвоєне розміщення наметів.

Робота біля вогнища. На багатьох маршрутах є спеціально відведені місця для розпалювання вогнища та приготування їжі. Там, де цього немає, група сама вибирає місце для вогнища. Для цього слід вибрати місце, щоб було безпечно для туристів (вітер не дув їх у бік), не було сприятливих умов для виникнення лісової пожежі (розпалювати вогнище слід не менше як за 5 м від дерева або куща).

Якщо вогонь розводять на траві, то попередньо акуратно знімають дерен, відкладають вбік корінням вниз і добре поливають. Після закінчення роботи з вогнем його гасять, місце добре поливають водою, дають охолонути і укладають дерен, щоб надати місцю попереднього вигляду.



Під час походів залежно від пори року та від погодних умов застосовують наступні типи вогнищ:

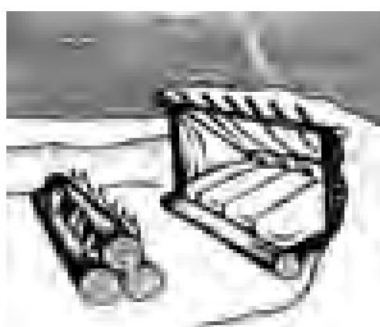
1. Курінь — поліна складаються під нахилом, опираючи одне до одного верхніми кінцями. При такій конструкції вогню полум'я виходить сильним. Цей тип вогню використовують для швидкого кип'ятіння води або приготування їжі в одному відрі або чайнику. Якщо потрібно варити їжу в декількох посудинах, то користуються типом вогнища — «криниця».



2. Криниця — два поліна кладуть паралельно на малій відстані одне від одного, на них упоперек — ще два і так далі. Така конструкція нагадує криничний зруб. Вона забезпечує добрий доступ повітря до вогню і поліна горять рівномірно по всій довжині.



3. Тайгове вогнище — використовується для приготування їжі під час дощу. На вогнище, що добре розгорялося кладуть одне на одного під нахилом товсті поліна або колоди. Таким чином розміщені дрова сприяють швидкому стіканню води і не дають можливості промокнути полінам.



4. Зіркове — поліна складають на гаряче вугілля з усіх боків одним кінцем до центру по радіусу. Горіння в такому вогнищі відбувається переважно в центрі. По мірі згоряння дрова підсувають ближче до центру.

5. Нодья — для такого типу вогню заготовляють поліна, очищають їх від гілок. Два стовбури кладуть одне біля одного на землі, на них вздовж накладають розпечене вугілля, а зверху на вугілля ще один стовбур. Нодья поступово розгорається і горить рівним яскравим полум'ям декілька годин без додаткового палива. Ре-

гулювати тепло вогню можна розтягуючи (менше або більше) нижні стовбури, або відтягуючи верхній третій стовбур — регулятор тяги повітря.

Розпалювання вогню. В суху погоду розпалити вогонь досить легко. Для цього слід спорудити із сухих гілок або кори курінь.

Важче — під час або після дощу. Тут головне, щоб сірники були сухі (вони повинні бути упаковані в поліетиленову плівку).

Під час дощу вогонь розпалюють під поліетиленовою плівкою і обирають певний тип вогню, конструкція якого забезпечує стікання з полін (стовбурів) води. Цей тип — тайговий. Підготовлені для вогню дрова потрібно скласти неподалік від вогнища, щоб тепле повітря від нього попадало на мокрі дрова і просушувало їх.

При виборі місця для біваку слід пам'ятати:

1. Організацію біваку слід починати не пізніше, як за дві години до настання темноти.
2. Місце для біваку повинно бути безпечне від затоплення водою, від каменепадів та лавин.
3. Поблизу від вибору місця для біваку повинна бути питна вода, паливо для вогнища.
4. Навет потрібно встановлювати на рівному місці, щоб він не мав перекосів, верх був натягнутий, як парасолька і міцно закріплений.
5. У дощову погоду намет обкопують канавками для відводу води.
6. Навет ставлять входом до вогнища на відстані за 6–10 м від вогню.
7. Після згортання біваку вогнище заливають водою.

Практичне завдання.

➤ Конкурс «Розпалювання вогнища».

В конкурсі беруть участь 2 учасники, одягнені в штормівки, головні убори та рукавиці. Вогнище підготовлене заздалегідь. Висота накладання хмизу — 30 см, висота натягнутої нитки — 50 см. Заборонено використання 2-х і більше коробок сірників при розпалюванні.

Термін занурення сірників у воду — 10 с.

Критерії суддівства: за кожен використаний сірник, починаючи з другого, штраф — 10 с. Переможець визначається за сумою часу розпалювання та штрафів.

Багатоденні походи можуть бути оздоровчого, пізнавального, спортивного спрямування та комбіновані.

Для туристів-початківців маршрути багатоденних подорожей повинні проходити по рідному краю. Тільки після вивчення свого краю група може вибрати для подорожі більш віддалені райони.

При організації багатоденного походу слід вивчити географічні, економічні та інші особливості району подорожі (можна використати наукову та художню літературу, довідники, географічні описи, ознайомитися із звітами груп, які побували в цьому районі).

Розробляючи маршрут, слід врахувати, що він повинен бути цікавим в пізнавальному відношенні. Окрім цього, подорож за будь-яким маршрутом повинна сприяти зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного розвитку учасників походу, набуттю ними прикладних навиків. Маршрут повинен проходити природними шляхами (польовими дорогами, стежками, долинами рік, гірськими перевалами, населені пункти, різні бази). Слід передбачити запасні та аварійні варіанти маршруту на випадок виникнення екстремальних ситуацій, проробити ротацію керівництва з числа учасників, можливість поповнення запасів продуктів.

Документи для проведення багатоденного походу:

- маршрутна книжка (з контрольними строками подачі телеграм у відповідну МКК);
- наказ керівника установи про проведення походу та призначення керівника та його заступника;
- списки групи (прізвище, ім'я, по батькові, рік народження, школа, клас, домашня адреса, туристська підготовка, обов'язки в групі, віза лікаря);
- план-графік походу, до якого додається схема маршруту;
- кошторис витрат;
- список спорядження (групового, особистого, спеціального експедиційного).

При формуванні туристської групи слід врахувати психологічні аспекти: діти повинні бути налаштовані одне до одного приязно, допомагати одне одному в нестандартних ситуаціях і бути більш-менш однаковими за віком та схожими за інтересами.

Підбір особистого та групового спорядження. Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні та надійність у роботі.

Кошторис походу — обов'язковий документ багатоденної по-дорожі, у витратній частині якого вказується вартість проїзду до району подорожі та зворотно. В кошторисі також передбачаються витрати на проїзд у міському транспорті, культурно-господарські витрати, витрати на харчування

Харчування в поході повинно бути оптимальним, калорійним, включати у відповідному співвідношенні білки, жири, вуглеводи та вітаміни.

Медичне забезпечення в поході. Санітар групи повинен мати аптечку, яка містить все необхідне для надання першої до лікарняної допомоги. Учасники походу повинні вміти провести штучне дихання, зупинити кровотечу джгутом, організувати транспортування потерпілого на короткі та далекі відстані, обробляти рани та накладати пов'язки.

Організація харчування в поході. В похідних умовах режим харчування залежить від особливостей маршруту та погодних умов під час проведення походу. Під час походу режим харчування передбачає триразове гаряче харчування. На обід відводиться 40% денного раціону, на сніданок — 35%, на вечерю — 25%.

Якщо похід проходить по населеній місцевості, то з собою доцільно брати менше продуктів ніж заплановано на весь маршрут, їх запас продуктів можна поповнити та урізноманітнити.

Воднево-соляний режим. Витрата води в організмі туриста дуже значна при великих фізичних навантаженнях і досягає 3–5 літрів на добу.

Приймати рідину у поході рекомендується під час сніданку, обіду та вечері. На коротких привалах в сонячний день рекомендується прополоскати рот і горло водою але не пити. Добре ліквідує спрагу чай (чорний або зелений).

Якщо поблизу немає чистого джерела води, то воду потрібно кип'ятити, або додати в посуд з водою 2–3 кристалики перманганату калію і через 5–8 хвилин вода буде придатна для вживання.

Приготування їжі в умовах походу. Під час походу приготуванням їжі займаються всі туристи по черзі, беззаперечно дотримуючись правил техніки безпеки при розпалюванні вогнища.

Перш ніж користуватися казанком для варіння, потрібно натерти його дно ззовні мильним розчином або сирою глиною. Такий посуд легше відмивається від кіптяви.

Деякі продукти, особливо влітку, можуть почати псуватися.

Щоб цього не сталося, слід створити їм умови охолодження, знезаражування й оточити ці продукти бактерицидним (наскільки це можливо) простором. Наприклад, вершкове масло періодично слід класти у проточну холодну воду. Поруч з копченостями, сиром, молочними продуктами і фаршем корисно створити фітонцидний ефект за допомогою часнику, цибулі, чорного перцю. Дуже гарним знезаражуючим засобом у лісі є мох сфагнум. Можна також використовувати лимонну кислоту, дуже слабкий розчин марганцівки. Слід тримати продукти у затінку. Взимку під час стоянок можна спорудити спеціальний холодильник у снігу. Але одне з найголовніших правил зберігання продуктів — це зберегти їх від вологи.

Практичне завдання (вибірково):

1. Підрахувати необхідну кількість продуктів на:
 - одноденний похід;
 - дводенний похід;
 - п'ятиденний похід.
2. Скласти кошторис витрат (проїзд, харчування, непередбачені витрати) на:
 - дводенний похід;
 - п'ятиденний похід.
3. Скласти меню та розрахувати витрати на триразове харчування в одноденному поході.

IV. Заключна частина.

Практичне заняття з орієнтування на місцевості

Мета заняття:

- навчити гуртківців за допомогою карти, та інших засобів орієнтуватись на місцевості: визначати азимут на різні предмети, рухатись по азимуту, рухатись по карті в заданому напрямку.
- розвивати вміння просторової орієнтації, самоконтролю та взаємоконтролю в процесі орієнтування на місцевості.
- виховання наполегливості при виконанні завдань, виховання морально-вольових якостей спортсменів-туристів, психологічної готовності учнів до участі в змаганнях.

Тип заняття: практичне, індивідуальне.

Забезпечення заняття: компаси, картки роздаткового матеріалу з орієнтування на місцевості, топографічні та спортивні карти, призми КП, планшети, хронометри.

Література: «Справочник туриста», «Орієнтування у спортивному туризмі».

Х і д з а н я т т я

I. Організаційна частина.

II. Повторення основних питань.

1. Що таке азимут?
2. Яка основні правила орієнтування?
3. Правила роботи з компасом.

III. Практична робота.

Практична робота розрахована на виконання завдань, як на місцевості, так і в приміщенні. Керівник може виконати всі завдання, або обрати одне (чи кілька) з них залежно від потреб та завдань, які необхідно виконати на підсумковому занятті для узагальнення та закріплення матеріалу.

➤ **Вступний інструктаж.**

З гуртківцями проводять інструктаж про проведення занять зі спортивного орієнтування на місцевості.

Основне завдання практичної роботи — через різноманіття практичних завдань сформувати у гуртківців вміння і навички:

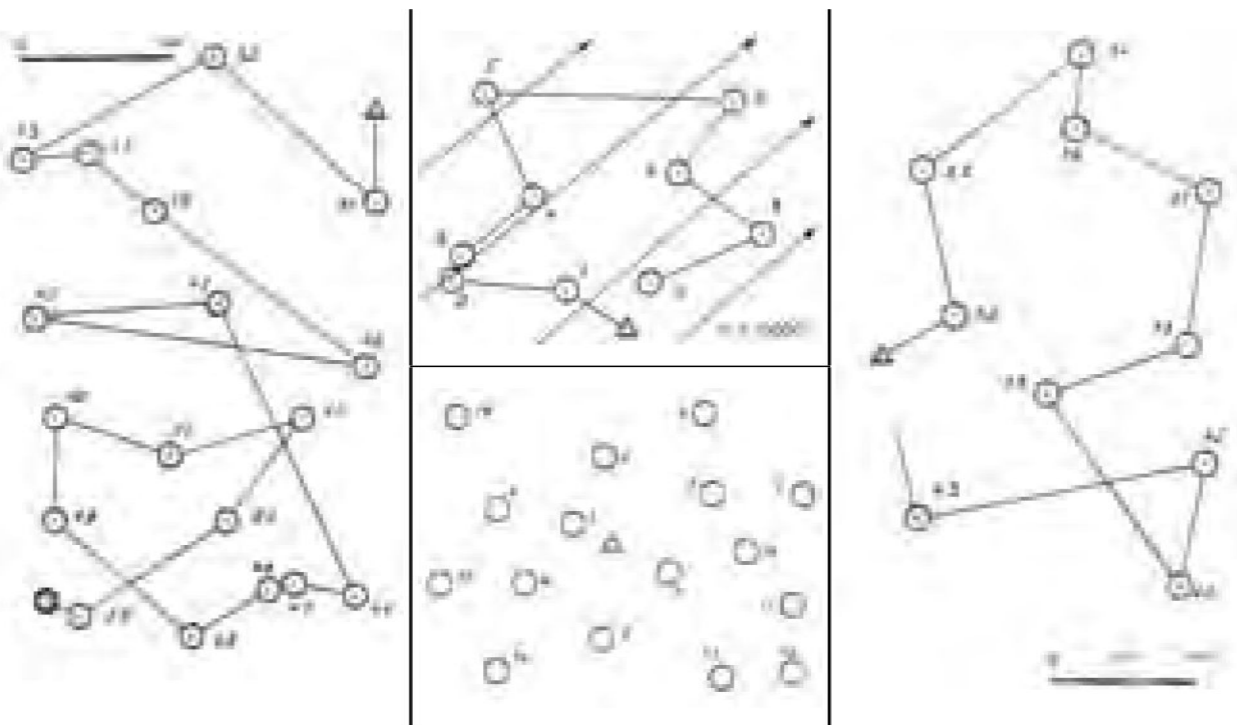
- 1) правильної роботи з картою та компасом;
- 2) чітко розуміти всі етапи процесу орієнтування на місцевості;
- 3) виконувати завдання індивідуально та по підгрупах.

➤ **Виконання практичного завдання.**

1. Вихід на навчальний полігон та постановка дистанцій для проведення практичного заняття.
2. Видача гуртківцям компасів, карт та карток роздаткового матеріалу.
3. Визначення азимутів на предмет у класі або на заданий об'єкт на місцевості.

Гуртківці виконують завдання у парі (на місцевості та в приміщенні): один дає завдання і потім контролює його виконання, а другий виконує це завдання. Потім гуртківці міняються ролями.

4. Визначення азимутів між об'єктами на карті.



Завдання виконують індивідуально, використовуючи топографічні карти або роздаткові картки. Контролюють правильність виконання за відповідями, що додають до карток.

➤ ***Рух за азимутом і відстанню.***

Гуртківці отримують картки із завданнями, на яких записані азимути. Їм потрібно визначити за компасом азимут і вказати рукою, на який предмет на місцевості необхідно рухатись. Наприклад:

Азимут, градуси	45	Відстань, метри	40
	270		15
	350		100
	0		35
	135		22
	185		3
	5		5

Аналогічні завдання виконуються в приміщенні за картою. Гуртківцям необхідно із вказаного на карті місця старту за вказаним азимутом і відстанню визначити, на який об'єкт треба рухатись.

➤ ***Поточний інструктаж.***

У процесі виконання практичних завдань керівник контролює правильність їх виконання, нагадує правила визначення азимутів та руху за азимутом, демонструє помилки та методи їх усунення.

➤ ***Продовження виконання практичних завдань.***

1. Визначення напрямку за картою.

У приміщенні (або в лісі на старті) гуртківці за картою визначають напрям руху і відстань до КП, а потім перевіряють його на місцевості.

2. Навчальні змагання: траса за азимутом, траса по пам'яті, орієнтування по чистій карті.

Траса за азимутом. Розробляється невелика траса, на кожному КП записано азимут та відстань до наступного КП. Старт учасників — роздільний.

Траса по пам'яті.

1 варіант. На старті дистанції висить карта з нанесеними КП, що розташовані на місцевості недалеко від старту. Учасник дивиться на карту і біжить шукати КП по пам'яті, скільки зможе, вертається на старт, щоб подивитись на карту і знову біжить шукати КП дистанції і. т. д.

2 варіант. На місці старту і на КП вивішують карти з позначенням чергового КП та того, на якому розміщена зараз карта. Учасники змагань карт не мають і рухаються по дистанції по пам'яті.

Орієнтування по чистій карті. На чистому і твердому аркуші паперу за допомогою карти роблять проколи в точках стояння КП, позначають ці КП та напрям «південь-північ». Спортсмени повинні пройти всі КП.

➤ *Заключний інструктаж. Аналіз виконання завдань.*

IV. Заключна частина.

Програма гуртка спортивний туризму. 2 рік навчання

Поянювальна записка

Дана програма визначає основні етапи якісної підготовки гуртківців до участі у змаганнях з техніки пішохідного туризму, спортивного орієнтування, а також участі в спортивних туристських походах.

В гуртку «Спортивний туризм» 2 року навчання займаються учні 9–11 класів (14–17 років), які до цього пройшли початкову підготовку в гуртку 1 року навчання, і на належному рівні оволоділи основними знаннями, вміннями і навиками, які передбачені програмою 1 року. Навчальний курс гуртка розрахований на 216 годин (одне заняття триває 3 години).

Основною метою роботи гуртка є якісна фізична, теоретична і практична підготовка гуртківців для участі їх у походах вихідного дня, і багатоденних походах I–II категорії, для участі в змаганнях з техніки спортивного туризму III–IV класу, а також залучення їх до організації навчальних семінарів і проведення туристських змагань.

Основне завдання — підняти на якісно вищий рівень раніше здобуті знання, вміння і навики через застосування в теорії і практиці різноманітності занять, впровадження інноваційних технологій, взаємодії учасників навчального процесу «керівник — гуртківець» і «гуртківець — гуртківець».

Особлива увага звертається на практичну та індивідуальну роботу, на чітке розуміння і відпрацювання всіх елементів техніки спортивного туризму та вимог проведення туристських походів, раціональне поєднання технічної і фізичної підготовки. Обов'язковим є залучення гуртківців до навчально-тренувальних зборів, походів, змагань із видів спортивного туризму в ролі учасників і суддів.

Очікуваний результат роботи гуртка — це виховання гуртківця з високими морально-психологічними якостями, добре підготовленого технічно і фізично, який чітко розуміє своє місце в навчальній групі, усвідомлює свою значущість в навчально-виховному процесі і прагне реалізувати набуті знання, вміння і навички в усіх туристсько-спортивних масових заходах на найвищому рівні.

Тематичний план

Основний рівень підготовки

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1	Вступ	3	—	3
2	Основи спортивно-го орієнтування	6	9	15
3	Топографічна підготовка	6	9	15
4	Туристські походи	10	44	54
5	Техніка пішохідного туризму	40	62	102
6	Правила ТБ під час проведення занять, змагань, походів. Перша долі карська допомога	4	2	6
7	Організація і проведення туристсько-спортивних масових заходів	2	1	3
8	Змагання з техніки спортивного туризму	3	9	12
9	Туристичні нормативи та спортивні розряди. ЄСКУ	2	1	3
10	Краєзнавча робота	1	2	3
11	Літній категорійний похід. Участь у змаганнях за планами ФСТУ та МОН	—	—	—
	РАЗОМ	77	139	216

Програма

1. **Вступ.** Види туризму. Пішохідний туризм. Походи та змагання. Ознайомлення із специфікою роботи та основними розділами програми гуртка. Мета, завдання, зміст роботи.
2. **Основи спортивного орієнтування.** Спортивне орієнтування як вид спорту. Карта, масштаб, перепад висот. Кольорова та чорно-біла карти. Азимут. Умовні позначення на спортивних картах. Умовні позначення елементів рельєфу. Види орієнтування. Правила орієнтування. Поняття КП, КЧ. Визначення відстані кроками.

Орієнтування по заданому напрямку: особливості виду, контрольні пункти, відмітка КП, легенди КП, контрольний час, рух по стежках і проміжних орієнтирах, рух за азимутом. Орієнтування за вибором: вибір КП і шляху руху на КП, визначення відстаней на карті, фактори, що впливають на точність визначення відстаней. Визначення результатів. Порівняльна характеристика орієнтування за вибором і в заданому напрямку. Орієнтування по маркірованій трасі: особливості і правила руху за маркіровкою, способи руху, відмітка КП, визначення результатів. Орієнтування за позначеним маршрутом: особливості виду, відмітка КП, порівняльна характеристика маркірованої траси і траси з позначеним маршрутом. Загальні вимоги до обладнання дистанцій. Визначення азимуту, рух за азимутом, фактори, що впливають на точність руху за азимутом. Орієнтування за легендою. Особливості орієнтування під час змагань з ТСТ.

Практичні заняття. Робота із спортивними картами. Читання карт. Ігри і вправи на читання і засвоєння умовних знаків, вимірювання відстаней, розвиток уваги, сприймання зорової пам'яті. Робота з навчальними картами, картками, роздатковим матеріалом. Вправи на місцевості: рух по заданому напрямку, рух по стежках, просіках, проміжних орієнтирах, за азимутом. Рух за вибором. Маркірована траса: відпрацювання правил руху за маркіровкою і відмітками КП. Точність відмітки КП. Позначений маршрут. Відпрацювання правил руху за лінією позначеного маршруту. Відмітка КП. Рух за азимутом. Рух за легендою. Проведення змагань між гуртківцями за видами орієнтування. Одноденний тренувальний похід. Участь в змаганнях.

3. **Топографічна підготовка.** Карта, план, масштаби, азимут. Рамка і зарамкове оформлення. Ознайомлення із топографічними картами.

Умовні позначення на картах: масштабні, позамасштабні, пояснювальні. Рельєф місцевості, типові форми рельєфу, спосіб зображення рельєфу, визначення напрямків схилу. Порівняльна характеристика умовних позначень топографічних і спортивних карт. Правила орієнтування за картою. Орієнтування на місцевості, без карти при допомозі місцевих орієнтирів. Поняття про топозиомку.

Практичні заняття. Робота з топографічними картами, додатковим матеріалом. Рельєф. Елементи рельєфу. Умовні позначення рельєфу на картах. Визначення висот і відстаней, топонімів, що позначають штучні об'єкти, гідрографію, рослинність.

4. **Туристські походи.** Види туризму. Туристичні можливості регіону. Документація.

Комплектування групи, вибір району та об'єкту подорожі, підбір спорядження, розподіл обов'язків. Особисте та групове спорядження. Рюкзак, типи рюкзаків. Туристичний намет. Бівак, планування табору. Розпалювання вогнища, паливо, облаштування і типи вогнищ, паливо, пакування сірників. Харчування: специфіка організації харчування в умовах змагань, калорійність, меню, підбір продуктів, їх пакування і зберігання, розхідна книга, облаштування кухні. Проходження маршруту: ритм і темп руху, привали і ночівлі. Правила подолання природних перешкод. Психологічний мікроклімат групи, сходженість групи.

Практичні заняття. Вивчення документації. Розробка маршрутів. Пакування та регулювання рюкзака. Постановка намету. Розпалювання вогнища. Складання меню. Проведення походів.

5. **Техніка пішохідного туризму.** Пішохідний туризм як вид активного відпочинку і вид спорту.

Поняття про перешкоду, етап, подолання перешкоди, вихідний та цільовий бік етапу (перешкоди), порівняння етапів та дистанцій туристських змагань з реальними умовами туристського спортивного походу.

Туристські вузли: для зв'язування двох шнурів, схоплюючий вузли, провідники, вузли для кріплення за опору. Страхувальна система. Спорядження, необхідне для подолання природних, штучних перешкод та виступу на змаганнях.

Страховка. Правила організації командних страховок при подоланні водних та скельних перешкод. Самостраховка спортс-

мена. Вус самостраховки та схоплююча петля. Командна та суддівська, верхня та нижня страховки.

Супроводження. Правила супроводження учасника, вимоги до супроводжуючої мотузки. Порівняльна характеристика організації та вимог до страхування та супроводження.

Спуск по схилу: правила і способи наведення поручнів, порядок проходження етапу, правила організації страховки і самостраховки при наведенні і проходженні етапу. Суддівство етапу.

Спуск по вертикальній мотузці: правила наведення і знімання поручнів, проходження етапу, способи проходження (через карабін, спусковий пристрій тощо), організація самостраховки, командної верхньої страховки. Спецзасоби для спуску та командної страховки. Суддівство етапу.

Підйом по схилу (скелях): правила наведення етапу, способи наведення і проходження етапу, організація страховки для першого учасника, ППС, страховка (самостраховка) інших учасників під час підйому. Техніка руху по скелях. Особливості підйому по скелях, організація командної страховки для всіх учасників, кільцева страховка, допоміжні засоби для підйому. Підйом з альпінштоком. Суддівство етапу.

Підйом по вертикальній мотузці. Спеціальне спорядження для підйому. Різновиди техніки підйому по мотузці. Страховка.

Траверс схилу (скель): рух першого учасника, наведення поручнів, способи подолання етапу, організація страховки і самостраховки, рух останнього учасника. Індивідуальне та командне подолання етапу, робота з карабіном. Траверс схилу з альпенштоком. Суддівство етапу.

Перша долікарська допомога (ПДД), транспортування потерпілого, рятувальні роботи: травми, захворювання, правила надання долікарської допомоги в різних випадках, медична аптечка, склад аптечки, основні групи медпрепаратів. Виготовлення носилок і правила транспортування потерпілого. Необхідність знань та правил проведення рятувальних робіт. Рятувальні роботи як етап туристських змагань. Підйом потерпілого з супроводжуючим. Обладнання транспортного павука. Дії супроводжуючого. Поліспасти. Вимоги до страховок. Спуск потерпілого з супроводжуючим. Правила обладнання спускового пристрою. Переправа потерпілого по навісних. Транспортний павук, кокон. Організації страховки, самостраховки, перетяжки, супроводження при русі по переправах. Суддівство етапу.

Переправа вбрі́д. Способи переправи: «сті́нкою», таджицький спосі́б, попарно. Переправа вбрі́д з наведенням поручні́в. Переправа першого учасника, організа́ція командної страховки. Наведення поручні́в. Проходження всіх учасників. Організа́ція страховки і самостраховки при наведенні, проходженні етапу. Супроводження. Судді́вство етапу.

Переправа по колоді́. Способи наведення колоди. Правила переправи і страховки першого учасника (випадки руху по колоді́ над водною і скельною перешкодою), горизонтальний маятник. Наведення поручні́в. Правила проходження учасників. Організа́ція страховки і самостраховки, супроводження. Судді́вство етапу.

Рух по мотузці́ з поручнями. Обладнання етапу на змаганнях. Варіанти подолання етапу першим учасником. Способи наведення командних поручні́в. Техніка руху учасників по мотузці́ з поручнями. Страховка, самостраховка та супроводження учасників.

Навісна переправа. Види переправ. Наведення і правила проходження навісної переправи. Способи крі́плення до опори і натягу командних поручні́в. Поліспасти. Забезпечення командної страховки при наведенні переправи через водну перешкоду. Переправа першого учасника. Забезпечення страховки і самостраховки при наведенні скельної навісної переправи. Варіанти переправи першого учасника. Переправа решти команди: страховка, супроводження, перетяжка. Переправа вантажу. Зняття переправи. Судді́вство етапу.

Крутопохи́ла навісна переправа вниз. Переправа першого учасника. Закрі́плення і натяг перильної мотузки. Правила проходження етапу. Варіанти переправи першого учасника. Організа́ція страховки і самостраховки під час переправи по командних поручнях (крім останнього). Переправа та страховка останнього учасника. Переправа вантажу. Зняття переправи. Судді́вство етапу.

Крутопохи́ла навісна переправа вверх. Варіанти переправи першого учасника і способи організації́ для нього страховок. Способи наведення командних поручні́в, проходження учасників, забезпечення їх страховкою; допоміжна мотузка, перетяжка. Рух вантажу. Допоміжні засоби для руху по переправі. Зняття переправи. Судді́вство етапу.

Подолання заболочення по купинах та жердинах в умовах походу і змагань. Правила проходження перешкод, судді́вство етапів.

Подолання перешкоди (рову, прижиму) за допомогою підвішеної мотузки способом «маятник». Техніка переправи: хват мо-

тузки, фаза перельоту, приземлення тощо. Варіанти наведення матигової мотузки в різних умовах. Техніка безпеки, суддівство.

Практичні заняття. В'язання вузлів: індивідуально, у вигляді змагання.

Страховка. Організація страховки через водну перешкоду. Організація скельної страховки. Верхня і нижня командна страховка.

Спуск спортивним способом. Техніка спуску, організація страховок. Відпрацювання способів наведення і зняття поручнів, техніки проходження етапу командою. Група ділиться на підгрупи, одна із яких долає етап, друга — судить. Потім — навпаки. В такій формі проводять більшість занять.

Спуск по вертикальній мотузці. Відпрацювання способів наведення мотузок, кріплення до спускових мотузок, а також організації командної страховки і самостраховки всіх учасників. Індивідуальне та командне проходження.

Підйом по схилу (скелях). Техніка підйому по схилу. Відпрацювання техніки скелелазіння. Самостраховка. Правила підйому по скелях, безпека руху, страховка. Командна страховка для першого учасника, техніка проходження ППС, закріплення робочих мотузок, проходження другого учасника, проходження решти учасників, зняття етапу. Варіанти застосування і використання командних страховок, кільцева страховка. Підйом з альпінштоком.

Підйом по вертикальній мотузці. Облаштування етапу. Техніка руху по мотузці: кріплення засобів для підйому, рух (крок, вибір мотузки), страховка. Розподіл фізичних навантажень.

Траверс схилу (скель). Відпрацювання індивідуальної і командної техніки проходження етапу з чергуванням похилих і горизонтальних віток. Відпрацювання техніки скелелазіння, правил наведення поручнів, організація командної страховки і самостраховки. Робота з карабіном, схоплюючою петлею самостраховки. Рух першого та останнього учасника. Відпрацювання різних тактичних схем подолання етапу. Відпрацювання техніки траверсу схилу з альпінштоком.

Перша долікарська допомога, транспортування потерпілого, рятувальні роботи. Робота з роздатковим матеріалом по ПДД, вивчення складу медичної аптечки. Виконання основних прийомів надання ПДД. Способи транспортування потерпілого. Виготовлення нош. Спуск потерпілого з супроводжуючим: виготовлення транспортного павука, кріплення потерпілого і супроводжуючого, виготовлення пристрою для спуску, правила спуску. Підйом потерпілого

з супроводжуючим: виготовлення засобів для підйому (довгий і короткий поліспаст), техніка підйому. Страховка всіх учасників. Переправа потерпілого по навісних: виготовлення транспортного павука, кріплення нош до переправи, виготовлення кокона, страховка, супроводження (перетяжка) для потерпілого. Суддівство.

Переправа вбрід. Правила проходження броду без наведення перил: стінкою, попарно, таджицьким способом. Техніка наведення перил для переправи вбрід, учасників організація страховки для першого учасника, переправа решти учасників. Техніка безпеки. Суддівство.

Переправа по колоді. Способи вкладання колоди: пушка, через вертикаль, на вусах, при допомозі триноги. Рух по колоді: балансуванням, сидячи, при допомозі горизонтального маятника. наведення перил, правила проходження і зняття поручнів.

Навісна переправа. Відпрацювання індивідуальної техніки проходження переправи: зачеплення страховки (самостраховки), супроводження, зачеплення до поручнів, рух по переправі, відчиплення. Переправа першого учасника, наведення командних поручнів переправи, проходження команди, зняття шнурів. Організація страховок. Порівняння способу страховки і самостраховки при наведенні водної і скельної навісної переправи. Супроводження, перетяжка, переправа вантажу. Способи кріплення та натягу поручнів. Поліспасти. Знімання командних мотузок. Суддівство етапу.

Крутопохила навісна переправа вниз. Індивідуальна техніка подолання етапу. Способи переправи першого учасника, закріплення і натягування перильної мотузки. Проходження команди. Організація командної страховки першого учасника, решти учасників (крім останнього) та останнього. Супроводження, переправа вантажу, знімання поручнів. Суддівство етапу.

Крутопохила навісна переправа вверх. Індивідуальна техніка подолання етапу, використання допоміжних засобів для підйому. Способи переправа першого учасника, закріплення і натягування перильної мотузки. Проходження команди. Організація командної страховки першого учасника, решти учасників (крім останнього) та останнього. Кільцева командна страховка. Використання підтягуючої мотузки. Супроводження, переправа вантажу, знімання поручнів. Суддівство етапу.

Подолання перешкоди (рову, прижиму) за допомогою підвішеної мотузки способом «маятник». Відпрацювання індивідуальної

техніки переправи: хват мотузки, фаза перельоту, приземлення тощо. Варіанти наведення маятникової мотузки в різних умовах: підйом по вертикальній мотузці до місця кріплення тощо. Організація страховок. Техніка безпеки, суддівство.

Тренування техніки подолання заболочення по купинах і жердинах. Комбінації технічних етапів змагань. Загальна фізична підготовка. Туристична розминка.

Одно-, дво-, триденні тренувальні походи вихідного дня, навчально-тренувальні збори, участь в змаганнях.

6. **Правила ТБ під час проведення занять, змагань, походів.** Перша долікарська допомога. Необхідність дотримання правил ТБ. Основні причини виникнення небезпеки: недисциплінованість, погана фізична і технічна підготовка, неправильне використання страховки (само-страховки), спорядження незнання правил надання, при необхідності, першої долікарської допомоги тощо. Профілактичні заходи по попередженню небезпеки в поході, під час змагань: при користуванні вогнем, приготування їжі, під час руху по кам'яних і трав'яних схилах, під час можливих переправ, подоланні етапів туристських змагань тощо. Перша долікарська допомога при травмах, можливих в туристичному поході або під час змагань (переломи, вивихи, опіки, отруєння, непритомний стан, розтягнення зв'язок, кровотечі тощо. Догляд за потерпілими.

Практичні заняття. Прийоми надання допомоги потерпілому: обробка рани, накладання пов'язок, шин. Вивчення складу медичної аптечки. Робота з картками роздаткового матеріалу.

7. **Організація, правила проведення туристсько-спортивних масових заходів.** Складання планів, сценаріїв, положень масових заходів.

Підготовка спорядження, документації, суддів та іншого персоналу. Підведення підсумків, визначення результатів. Змагання з різних видів туризму: велосипедний, водний, скелелазіння і т. п. Спортивне орієнтування: вибір дистанції, підготовка карт, постановка дистанції, визначення контрольного часу, проведення змагань, визначення переможців, права і обов'язки суддів. Змагання з туристської техніки: вибір місця змагань, постановка дистанції, підготовки спорядження, суддівство змагань, права

і обов'язки суддів етапів, секретарів етапів і головних суддів етапів. Проведення змагань та конкурсів з різних видів туризму.

8. Змагання з техніки спортивного туризму. Ознайомлення з «Правилами проведення туристських змагань».

Документація змагань: технічні умови змагань, схеми дистанцій, контрольні картки, карти, протоколи, заявки. Дистанції змагань з техніки спортивного туризму: крос-похід, смуга перешкод, рятувальні роботи, змагання зв'язок, естафета. Особисті і командні змагання: особливості організації, проведення та визначення результатів. Дистанції по вибору.

Крос-похід: мета, завдання, параметри, класи дистанцій, правила організації і проведення виду. Особливості виду. Етапи крос-походу. Особливості орієнтування. Різновиди дистанцій: крос-раллі, крос з ПКЧ, за вибором тощо. Контрольний, оптимальний, заданий час. Варіанти визначення результатів. Розробка тактики проходження етапів, при різному порядку їх розміщення на дистанції.

Смуга перешкод: види, класи, параметри, етапи. Специфіка дистанцій. Розробка тактики проходження дистанції. Лідирування. ПКЧ, ЗЧ. Хронометраж. Визначення результатів.

Естафета: звичайна та комбінована, пропозиції з проведення (кількість учасників, етапи, складність, вік учасників).

Практичні заняття. Вивчення правил змагань зі спортивного орієнтування, документації змагань. Підготовка карт. Робота секретаріату. Вивчення правил змагань зі спортивного туризму, документації змагань: технічних умов, схем, протоколів. Обладнання технічних етапів. Документація секретаріату. Вивчення і аналіз технічних умов різних змагань.

9. Туристичні нормативи та спортивні розряди ЄСКУ. Основні положення Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ). Вимоги щодо присвоєння спортивних розрядів з туризму за участь у спортивних походах і за результатами участі в змаганнях з техніки спортивного туризму.

Практичні заняття. Вивчення ЄСКУ. Робота з документацією: протоколами змагань, маршрутними листами, книжками, довідками про походи тощо.

10. Краєзнавча робота. Мета, завдання краєзнавчої роботи. Збір та оформлення краєзнавчих матеріалів.

Практичні заняття. Оформлення краєзнавчих матеріалів.

Матеріали до занять

Навісні переправи

Щоб допомогти керівникам туристських гуртків, які займаються підготовкою команди до виступу на туристських змаганнях, послідовно викладемо основні етапи підготовки, наведення та проходження навісних переправ різних видів.

Протягом останніх років спортивне туристське багатоборство виділилось як окремий вид спорту, значно зросла його популярність, зріс рівень підготовки окремих команд. З іншої боку — виникла ситуація, коли для якісної підготовки інших команд (тренерів) часто бракує навіть елементарної інформації з техніки і тактики подолання складних технічних етапів, а також методики проведення тренувань.

На основі досвіду, зібраного за останні десять років проведення тренувань у різних умовах та виступів у змаганнях різних рангів, подамо найбільш загальні правила і вимоги до наведення переправ, організації страховок, використання спорядження. Також подамо загальний алгоритм роботи команди при наведенні переправи над різними видами перешкод.

Загальні відомості про навісні переправи

Навісні переправи, як засіб подолання природних перешкод, почали використовувати в процесі проведення складних категорійних походів. Під час проходження маршруту виникала потреба долати такі складні перешкоди, як ущелини, каньйони, бурхливі гірські ріки тощо. Найбільш складним завданням при організації переправ в умовах походу є переправа першого учасника на цільовий берег. Там він вибирає опору і кріпить мотузку. Решта учасників групи натягують цю мотузку над перешкодою, переправляють учасників і вантаж, а потім знімають поручні. Це найбільш надійний спосіб подолання перешкод (особливо для великих груп), як з точки зору економії сили і часу, так і з міркувань безпеки, хоча технічно він досить складний.

Сьогодні проведення складних категорійних походів для більшості груп є практично неможливим, оскільки складні гірські системи знаходяться за кордоном, і вихід в ці райони подорожей є складним як матеріально, так і в плані оформлення необхідних документів. А при проведенні походів по території України прак-

тично не виникає необхідності наведення переправ. Тому в даній роботі навісні переправи будуть розглядатись, як один із технічних етапів на дистанціях змагань зі спортивного туризму. Будуть розглядатися всі умовності, які використовуються в процесі організації і проведення змагань, аналізуватимуться проблеми і труднощі щодо роботи на етапах і пропонуватимуться шляхи їх вирішення.

Навісні переправи залежно від характеру перешкоди, яку необхідно подолати, умовно поділяють на водні і скельні. Залежно від нахилу перильної мотузки відносно уявної горизонталі, переправи бувають горизонтальні (кут нахилу до 20°) і крутопохилими (кут нахилу більше 20°). Крутопохилі переправи, в свою чергу, поділяються на переправи вниз і крутопохилі переправи вверх, в залежності від напрямку руху команди.

При організації занять на різних полігонах не завжди можна відшукати достатню кількість перешкод для постановки цікавої, видовищної дистанції, яка б, ще й відповідала певному класу змагань. Тому командам часто пропонується долати умовні ріки, болота, нескладні схили, імітуючи роботу на складному рельєфі. Це значно безпечніше для учасників і набагато спрощує процес постановки дистанції. Межі перешкоди (берег ріки чи край скелі) умовно позначають контрольними лініями. Також часто обмежують зону діяльності учасників, створюючи так звану робочу зону.

Для безпечного подолання навісних переправ судді обов'язково організовують свою додаткову страховку, зачеплення до якої — обов'язкове. Якщо ж рельєф на берегах досить складний і небезпечний, то суддівська колегія додатково обладнує етап подвійними суддівськими поручнями, зачеплення до яких обов'язкове. Суддівська колегія також визначає характер опор, до яких кріпляться мотузки (дерево, карабін чи петля) та кількість локальних петель і повністю несе відповідальність за правильність обладнання етапів та міцність і надійність усього суддівського спорядження.

Ще одна дуже суттєва умовність, яка застосовується при проведенні змагань — це введення контрольного часу (КЧ), тобто часу, протягом якого команді дозволена робота на етапі. Як правило, КЧ визначають із розрахунку роботи на етапі команди середнього рівня підготовки. Жорсткий КЧ значно ускладнює процес проходження етапу, вимагає від команди хорошої фізичної, технічної і, особливо, тактичної підготовки, щоб пройти успішно етап.

Умовні позначення та скорочення

На ілюстративному матеріалі, є багато умовних позначень, а окремі елементи обладнання етапу, а також командні мотузки позначаються скороченими буквеними символами:

- ВБ — вихідний берег;
- ЦБ — цільовий берег;
- ЗСК — закручений суддівський карабін;
- ПСП — подвійні суддівські поручні;
- КС — командна страховка;
- СМ — супроводжуюча мотузка;
- ТМ — транспортна мотузка;
- ДМ — допоміжна мотузка;
- ЛП — локальна петля;
- ПС — пункт страховки;
- Кл — контрольна лінія.
- СС — суддівська страховка

Командне спорядження

1. Основна мотузка (діаметр 10 мм) для наведення командних поручнів.
2. Основна мотузка для організації командної страховки.
3. Супроводжуюча мотузка (діаметр 6–10 мм).
4. Допоміжна мотузка для знімання командних поручнів (діаметр 6–10 мм).
5. Довжина всіх мотузок підбирається відповідно до умов змагань і параметрів етапу.

Індивідуальне спорядження

Для успішного і безпечного проходження навісних переправ будь-якого класу дистанцій кожен учасник повинен мати таке особисте спорядження (див. на мал. 1):

1. Схоплююча петля.
2. Рукавиці.
3. Короткі «вуса» самостраховки.
4. Довгий «вус» самостраховки,
5. Захисна каска.
6. Грудна обв'язка.
7. Вузол блокування страхувальної системи.

8. Пояс страху вальної системи.
9. Карабін для зачеплення до переправи.
10. Спусковий пристрій.
11. Бесідка страхувальної системи.
12. Номер учасника.

Дотримання правил техніки безпеки

При роботі на етапах «Навісна переправа» слід особливу увагу звертати на вимоги техніки безпеки, що стосуються спорядження і роботи з ним, техніки наведення і проходження переправ, від дотримання яких безпосередньо залежить особиста безпека учасника команди.

Для наведення командних поручнів слід використовувати мотузки, які не мають очевидних зовнішніх пошкоджень. Мотузка піддається значним навантаженням під час натягу та переправи учасників, а будь-яке пошкодження значно послаблює характеристики її міцності.

Не рекомендують використовувати для командних поручнів самостійно пофарбовані мотузки, оскільки в процесі фарбування висока температура та дія фарбника змінює міцність та жорсткість волокон мотузки.

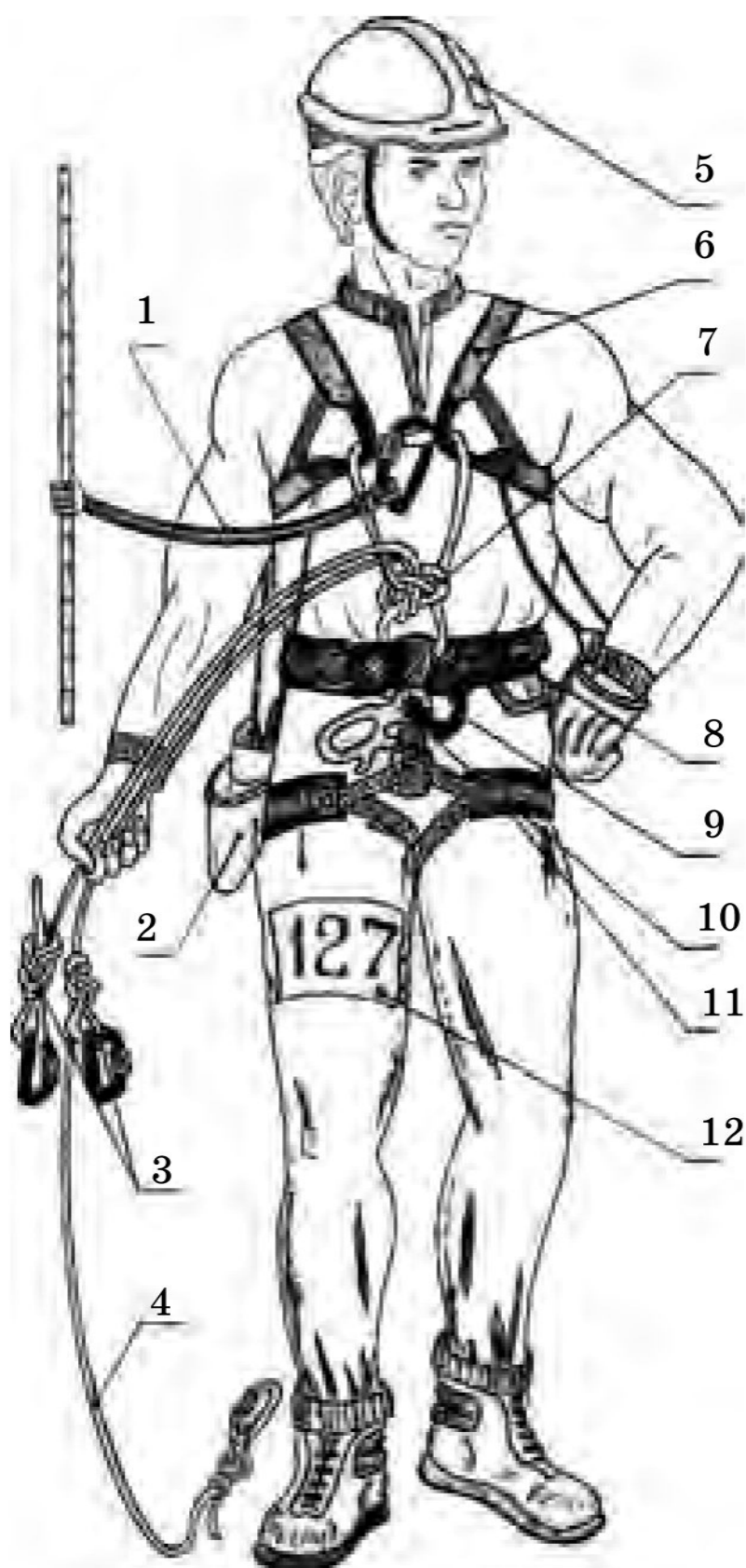
Схоплюючі петлі не повинні мати зовнішніх пошкоджень.

Бажано використовувати таку систему натягу поручнів, яка б взагалі виключала використання схоплюючих петель, котрі здатні часто обриватись під дією зусиль натягу (F_n), що спричиняє падіння (за інерцією) учасників, які здійснюють цей натяг.

Під час натягу поручнів та переправи по них слід уважно стежити за правильністю утримання мотузки в руках, щоб запобігти травмуванню долонь. Крім цього рекомендується здійснювати натяг в рукавицях або обмотувати найбільш вразливі ділянки кистей рук лейкопластиром.

Забороняється рух по поручнях, які закріплені на опорі, але не заблоковані карабіном або контрольним вузлом, або якщо вони натягнуті через допоміжний пристрій (крім основних мотузок і карабінів). Забороняється кріпити мотузку вузлом, що легко розв'язується і не заблокований навколо опори.

Слід ретельно стежити за тим, щоб під час руху (перетяжки) учасників по переправі не було тертя перильної або інших мотузок по відкритих ділянках тіла (кисті рук, шия, обличчя).



Мал. 1. Індивідуальне спорядження

Слідкувати, щоб не було тертя рухомих мотузок по командних поручнях, оскільки сильно натягнута мотузка при найменшому пошкодженні зовнішнього обплетення руйнується майже миттєво.

Спуск по крутопохилих переправах здійснюють обов'язково в рукавицях. Щоб запобігти травмуванню кистів рук забороняється триматись за перильну мотузку нижче спускового карабіну. При спуску вантажу по крутопохилих переправах слід виключити будь-яку можливість знаходження учасника вниз безпосередньо на лінії спуску, щоб запобігти удару та контролювати спуск.

Роботу на етапі слід обов'язково проводити в захисних касках.

Зачеплення до переправи. Блокування страхувальних систем

Залежно від того, скільки карабінів використовується для переправи учасників є два способи зачеплення до робочої мотузки.

Спосіб 1. Зачеплення при допомозі карабінів. Вони кріпляться в грудну обв'язку і бесідку. При переправі у такий спосіб слід дотримуватись правильної послідовності кріплення до переправи: першим зачіпляють карабін грудної обв'язки, другим — бесідки. Відчіплення від переправи — в зворотному порядку.

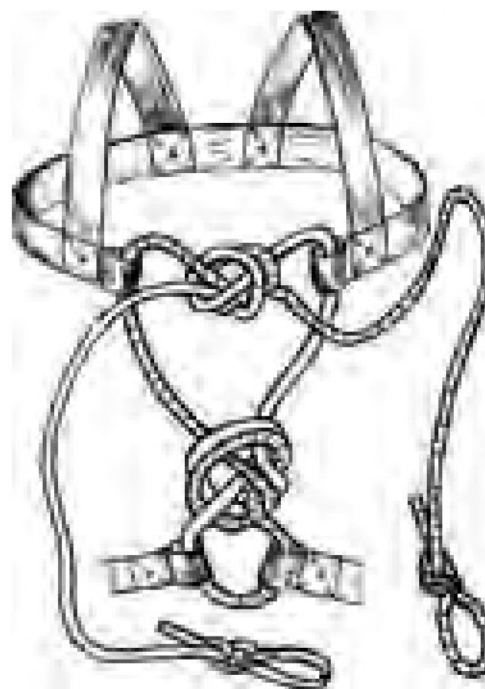
Спосіб 2. Зачеплення одним карабіном. У цьому випадку грудна обв'язка і бесідка з'єднуються між собою основною мотузкою. Таке з'єднання називають блокуванням страхувальної системи. Карабін для переправи кріпиться в блокуванні системи у місці, яке є центром ваги учасника. Блокування вважається правильним, якщо при зачепленні до переправи учасник висить горизонтально і не має очевидного перевантаження рівноваги в сторону ніг чи голови.

Способи блокування страхувальних систем залежать від конструкції грудної обв'язки і бесідки, довжини блокуючих мотузок, росту учасника тощо. Основна вимога до всіх способів: блокування повинно здійснюватись основною мотузкою (або карабіном), яка зв'язується правильним вузлом.

Пропонується блокування систем при допомозі вузлів: подвійний булінь та зустрічний. Вільні кінці блокуючої мотузки використовуються як страхувальні «вуса».



Мал. 2. Подвійний булінь



Мал. 3. Комбінування звичайного провідника і зустрічного вузла

Страховка. Її різновиди

Страховка — це організація засобів безпеки за допомогою спеціального спорядження (карабіни, мотузки) для учасників, що знаходяться в небезпечній зоні етапу або здійснюють переправу. Залежно від того, хто забезпечує страховку учасника на берегах чи безпосередньо під час переправи, страховки бувають:

- а) самостраховка,
- б) командна страховка,
- в) суддівська страховка.

Самостраховка здійснюється у випадку, коли учасник страхує себе сам, зачепившись при допомозі індивідуальних засобів страховки (страхувальних «вусів» чи схоплюючих петель) до перильних мотузок або будь-якого пункту страховки і самостраховки (подвійних суддівських поручнів, локальних петель). До горизонтальних поручнів учасник кріпиться при допомозі «вусів» самостраховки ковзаючим карабіном, до похилих — схоплюючою петлею. Довжина «вуса» самостраховки або схоплюючої петлі не повинна перевищувати довжини витягнутої вверх руки, тому що при зриві з повисанням на самостраховці учасник повинен дотягнутись до карабіну (вузла) самостраховки, відновити своє

попереднє положення, щоб продовжити рух. Зайва ж довжина засобів самостраховки, особливо при роботі на складному рельєфі, може привести до аварійної ситуації.

При закріпленні до пункту самостраховки допускається довжина самостраховки до 2-х метрів.

Діаметр мотузки для «вусів» самостраховки — не менше 10 мм, схоплюючої петлі — 6 мм.

Командна страховка. Учасника, який працює в небезпечній зоні чи переправляється на інший берег, страхує команда (один або два учасники, залежно від типу переправи) своєю мотузкою, діаметром не менше 10 мм.

Суддівська страховка. Під час роботи команд на складних технічних етапах судді зобов'язані створити найбільш сприятливі умови для їх безпечного подолання, щоб запобігти будь-якій можливості виникнення травмонебезпечної або аварійної ситуації (зрив учасника, обрив основної командної мотузки, неувважність спортсмена тощо). У таких випадках учасника, крім команди, страхують ще й судді своєю мотузкою або забезпечують йому можливість самому зачепитись до суддівської страховки. Діаметр мотузок — не менше 10 мм.

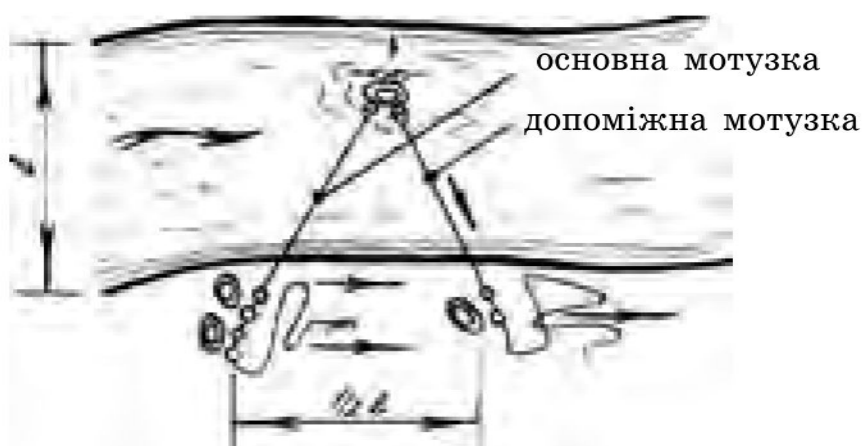
Кріплення страховок і самостраховок в перехрестя грудної обв'язки спереду, крім страховок на водних перешкодах, коли вони кріпляться в перехрестя обв'язки на спині.

Переправа першого учасника на цільовий берег

Для того, щоб навести над перешкодою навісну переправу, необхідно спочатку переправити на цільовий берег одного учасника, який би переніс з собою мотузку для переправи і там закріпив її. Учасника, якого переправляють першим, необхідно забезпечити командною страховкою залежно від типу перешкоди, яку необхідно подолати.

При подоланні водних перешкод перший учасник переправляється на протилежний берег вбрід, або іншим способом, що обумовлений технічними умовами змагань. Командна страховка здійснюється при допомозі основної і допоміжної мотузок, кінці яких не закріплені. Основна мотузка розміщується вище по течії відносно допоміжної. Кріплення мотузок до учасника-в перехрестя грудної обв'язки на спині. На основній мотузці — двоє страхуючих, які стоять обличчям вниз по течії. Страхують обов'язково

в рукавицях. Допоміжна мотузка контролюється одним учасником. Віддаль між цими мотузками на березі — не менше половини ширини річки. Бухта мотузки не повинна бути за спиною страхуючих. Страхувати з рюкзаком забороняється. Під час руху першого учасника страхуюча мотузка не повинна торкатись води, рельєфу, бо інакше вона буде зноситись течією, зачіплятись за гілки і камені, що виступають із води і ускладнювати рух учасника.



Мал. 4

Забороняється кріпити кінці мотузок або страхувати через опору, тому що під час зриву страхуючі повинні швидко рухатись вниз по течії, щоб надто натягнута основна мотузка не заважала триматись учаснику над водою, а допоміжною мотузкою підтягувати його до берега. Стрілки на схемі показують напрям руху людей і мотузок при зриві того, хто переправлявся.

При переправі через гірські перешкоди команда повинна організувати так звану скельну страховку, яка здійснюється однією основною мотузкою і кріпиться в перехрестя грудної обв'язки спереду. Другий кінець обов'язково закріплений за опору, вподвійні суддівські поручні або до учасника, якщо він стоїть на самостраховці, тому що при зриві учасника відбувається сильний ривок страхуючої мотузки в сторону падіння, і страхуючий може не втримати мотузку в руках. А закріплений кінець страховки є додатковим заходом безпеки при страхуванні

Страховка здійснюється через опору (дерево чи карабін). Такий спосіб страхування дає додатковий виграш в силі, який виникає за рахунок тертя мотузки по опорі. Страхувати через камінь не рекомендується, тому що його гострі краї можуть зруйнувати цілісність мотузки. Кут між частинами мотузки, що охоплюють опору, не повинен перевищувати 90° . При перегинанні мотузки

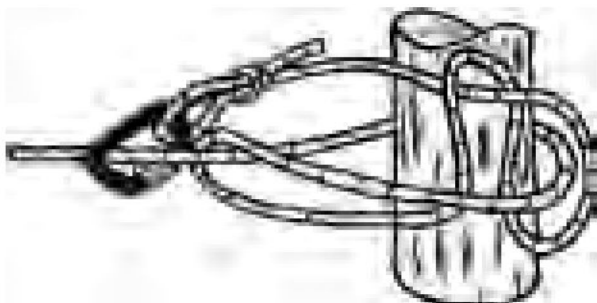
на кожні 180° сила тертя об опору зростає в 2 рази і страхуючому легше витримати навантаження при зриві.

Якщо ж кут більше 90° — то тертя об опору не виникає зовсім.

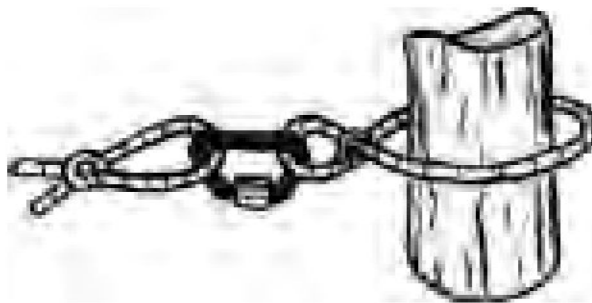
Особливо слід звертати увагу на те, що кут 90° повинен бути не стільки в момент початку руху учасника, а скільки утворюватись при повисанні його на КС. Тобто страхуючий повинен передбачити можливий напрям зриву і заздалегідь зайняти вірне положення біля опори.

Страхуючий повинен стояти на самостраховці, щоб він міг вільно і безпечно рухатись в робочій зоні, а також тому, щоб учасник, який зірвався, не потягнув страхуючого за собою. Страхуючий обов'язково страхує в рукавицях. Бухта мотузки повинна бути перед страхуючим. Страхувати з рюкзаком не забороняється.

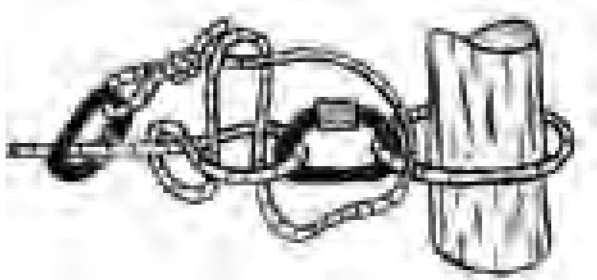
Способи кріплення мотузки за опору



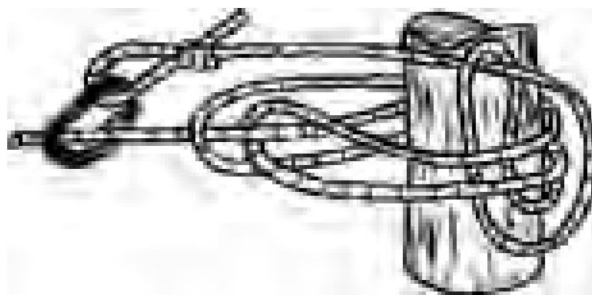
1. Півзашморг навколо дерева.



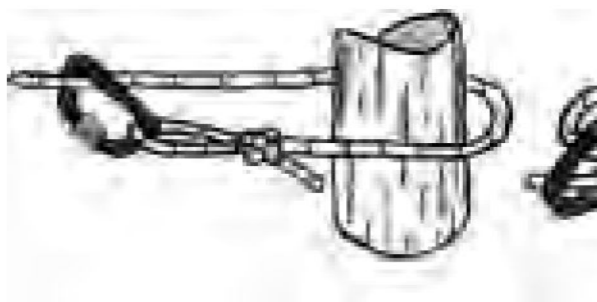
2. Жорстке кріплення.



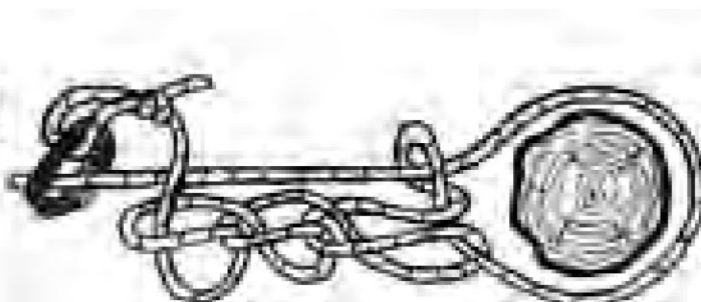
3. Зашморг навколо карабіну.



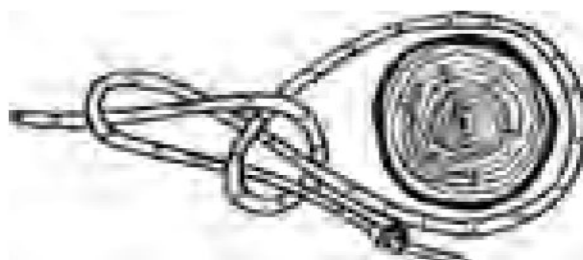
4. Півзашморг з додатковою петлею навколо опори.



5. Ковзаючий.



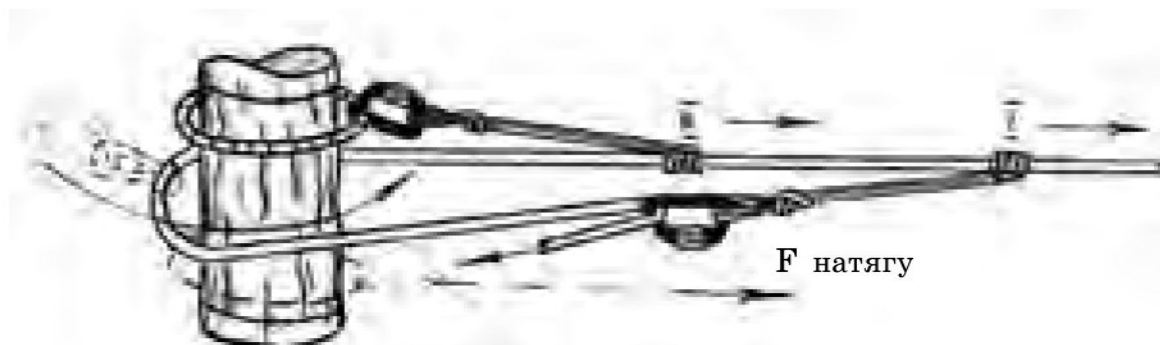
6. «Косичка».



7. Вузол «булінь».

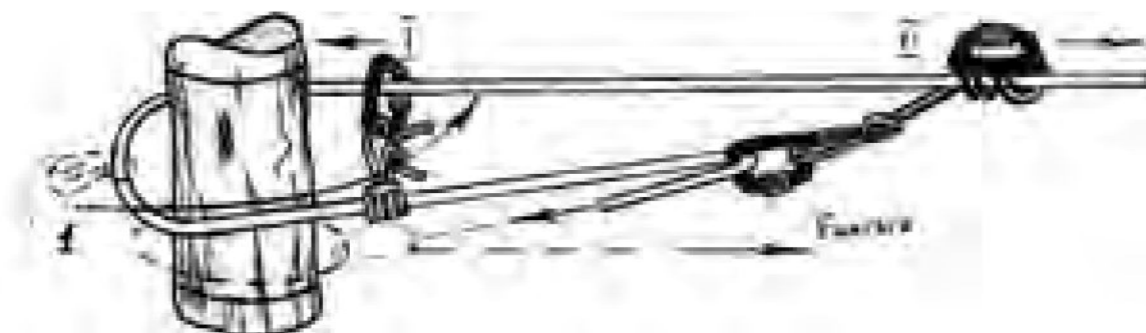
Способи натягу командних поручнів

Спосіб 1. Застосовується тільки для наведення командних поручнів з вихідного берега. Опора — за дерево або ЗСК. Передбачено використання своєї додаткової петлі.

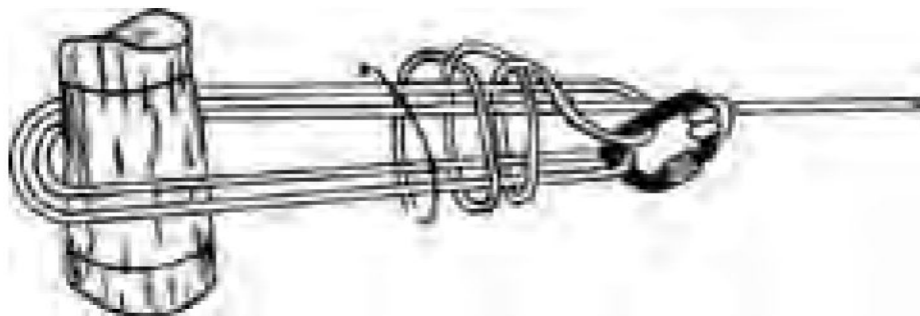


Схоплюючий I — натяжний, схоплюючий II — утримуючий. Під час натягу схоплюючий II постійно відсувають від опори. Якщо натяг достатній, то на перильній мотузці зав'язують провідник, вставляють карабін і кріплять ним мотузку навколо опори.

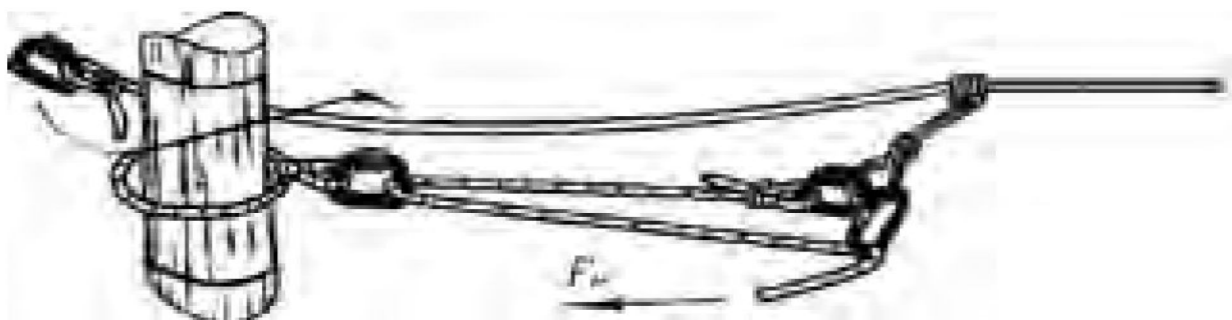
Спосіб 2. Застосовується для натягу поручнів з вихідного берега. Опора для кріплення мотузок — дерева. Схоплюючий II — натяжний, схоплюючий I — утримуючий. Під час натягу схоплюючий I постійно підсувають до опори і він забезпечує тимчасове утримання натягнутих поручнів. Достатньо натягнуту мотузку кріплять аналогічно способу 1.



Спосіб 3. Застосовують при проведенні переправ з цільового берега у випадках кріплення мотузки як за дерево, так і за ЗСК. Натяжний карабін вставляється у півсхоплюючий вузол, зав'язаний на основній мотузці. Спосіб дуже простий, але вимагає значних фізичних зусиль від спортсмена, який натягує поручні. Жорстке блокування мотузки здійснюється вузлом штик (не менше трьох обертів і блокування контрольним вузлом чи карабіном).



Спосіб 4. Найбільш відомий і простий спосіб. Опора — дерево або ЗСК. Натяг перил здійснюється поліспастом, в якому використовується тільки утримуючий схоплюючий, додаткова петля, що кріпиться на дереві і окрема натяжна мотузка (або інший кінець перильної мотузки). Натягнуті перила кріплять за опору аналогічно способу 1. Доцільно в поліспасті замість карабінів застосовувати блоки.



Супроводжуюча і транспортна мотузки

Супроводжуюча мотузка — це мотузка, при допомозі. якої контролюється рух учасника по переправі. Слід зауважити, що супроводжуюча мотузка не те ж саме, що і страхуюча мотузка. Це два різних елементи технічного забезпечення переправи, які

виконують дещо різні функції, і, відповідно вимоги до супроводжуваних мотузок — інші. Крім супроводжувача учасник ще повинен забезпечуватись страховкою (самостраховкою)!

Супроводжувач мотузки вважається готовою до роботи, якщо:

1. Мотузка кріпиться до учасника, який переправляється, в будь-яке місце блокування страхувальної системи або до карабіну, ковзаючого по поручнях.

2. Другий кінець мотузки закріплений, щоб її не знесла течія річки, або, щоб під дією власної ваги чи по іншій причині, мотузка не сповзла за контрольну лінію, тобто, щоб команда її не втратила. Кріпити можна за дерево, подвійні суддівські поручні, суддівські петлі або до учасника, якщо він стоїть на самостраховці.

3. До початку руху учасника супроводжувач мотузку потрібно контролювати, тобто щоб будь-який інший учасник команди тримав її хоча б однією рукою, без рукавиць.

Вважається, що супроводження організоване вірно, якщо для приведення його в дію не потрібно робити ніяких інших дій, крім вибирання мотузки в бік, де є хоча б один учасник.

Діаметр супроводжувача мотузки не менше 6 мм.

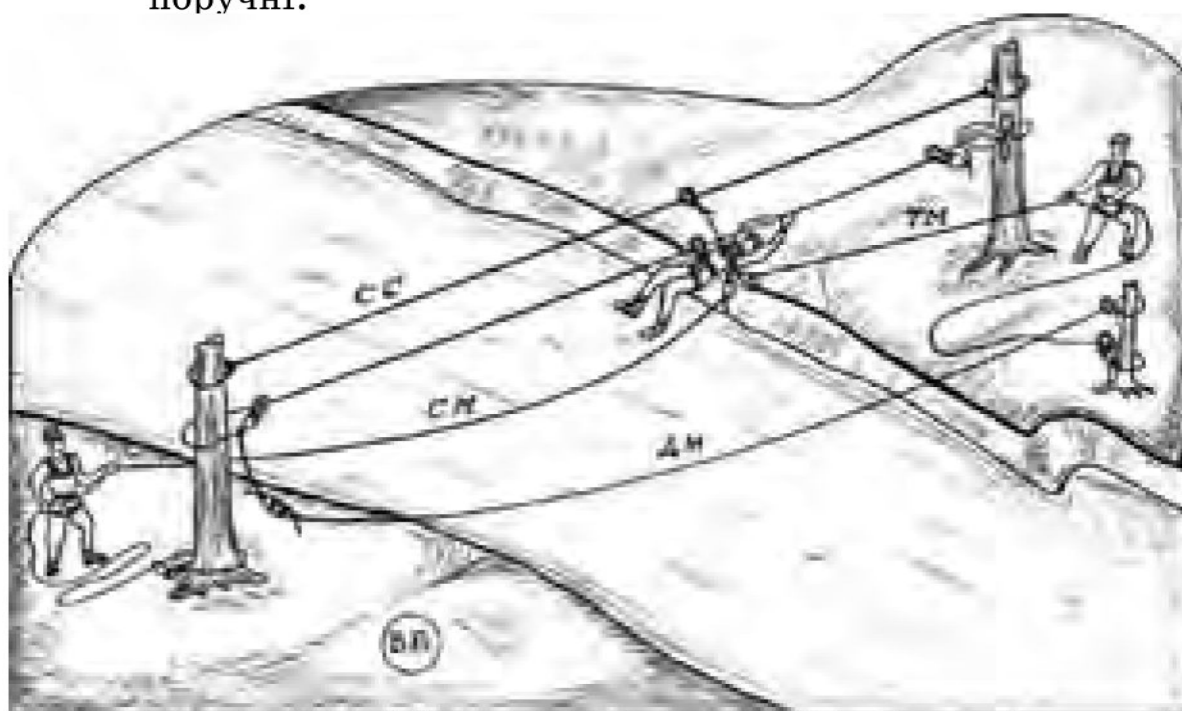
Супроводження учасника під час руху по поручнях потрібне для того, щоб у будь-який момент при виникненні нестандартної або небезпечної ситуації (повисання учасника на самостраховці, заклинювання карабінів або блоків, обрив командної перильної мотузки, фізичне виснаження учасника і неспроможність його закінчити переправу тощо) можна було б повернути (притягнути) його на берег, де є хоча б один учасник, який допоможе виправити ситуацію і після цього знову продовжити спробу переправитись.

Транспортна мотузка (або перетяжка) застосовується для переправи вантажів або для полегшення руху учасників під час переправи. Особливих вимог щодо діаметру чи якості мотузки немає. Роль перетяжки може одночасно виконувати супроводжувач мотузки, якщо її контролювання здійснюється з цільового берега.

Основні етапи організації навісної переправи через водні перешкоди

1. Перший учасник переправляється на протилежний берег згідно Умов проведення змагань: вбрід з жердиною, на плавзасобах, по наведених суддівських перильних мотузках тощо.

2. Страхівка першого учасника здійснюється основною страхуючою і допоміжною мотузками, які закріплюють в перехрестя грудної обв'язки на спині.
3. На цільовому березі учасник кріпить мотузку за опору у визначеному місці, способом, який обрала команда.
4. На вихідному березі команда організовує систему натягу поручнів для переправи.
5. Достатньо натягнуту мотузку кріплять навколо опори карабіном за основну мотузку. Всі допоміжні натяжні пристрої до початку руху по поручнях необхідно зняти.
6. Переправа учасників здійснюється по наведених командою поручнях з кріпленням до суддівської перильної страхівки і з командною супроводжуючою мотузкою.
7. Дозволяється використання транспортної мотузки (перетяжки).
8. Рюкзаки переправляють окремо від учасників.
9. Допоміжні мотузки для заняття поручнів краще переправляти з другим або третім учасником, щоб інші, на вихідному березі, могли прослідкувати за нею щоб запобігти зачепленню її за корені, камені або заплутуванню з іншими мотузками.
10. Переправившись, команда послаблює кріплення мотузки на опору, розв'язує вузли на кінцях мотузок і знімає поручні.



Основні етапи організації скельної навісної переправи

Такі переправи наводяться над складними скельними перешкодами. Якщо робоча зона етапу є на берегах із складним рельєфом, то місця підходу до неї і саму робочу зону додатково обладнують подвійними суддівськими поручнями для самостраховки учасників і кріплення спорядження.

1. Переправа першого учасника здійснюється відповідно до Умов проходження етапу: вільним лазінням з КС, спуск по вертикальній мотузці і т.д.
2. Командна страховка здійснюється однією мотузкою через опору (дерево, карабін, систему карабінів).
3. На цільовому березі перший учасник кріпить основну мотузку за опору будь-яким правильним способом.
4. Кріплення мотузки на берегах за дерево або ЗСК.
5. На вихідному березі команда організовує систему натягу перил.
6. Достатньо натягнуту мотузку закріплюють за опору. Всі допоміжні натяжні пристрої знімають. Тільки після цього дозволяють переправу учасників.
7. Всі учасники переправляються з самостраховкою висот до судівських перил і супроводжуючою мотузкою.
8. Кріплення до переправи здійснюється в такому порядку: супроводжуюча мотузка — суддівська страховка — зачеплення до командних поручнів — відчеплення від ПСП. Знімання з переправи — в зворотньому порядку.
9. Транспортування вантажу і знімання поручнів аналогічне, як на водних переправах, або відповідально до умов подолання етапу.

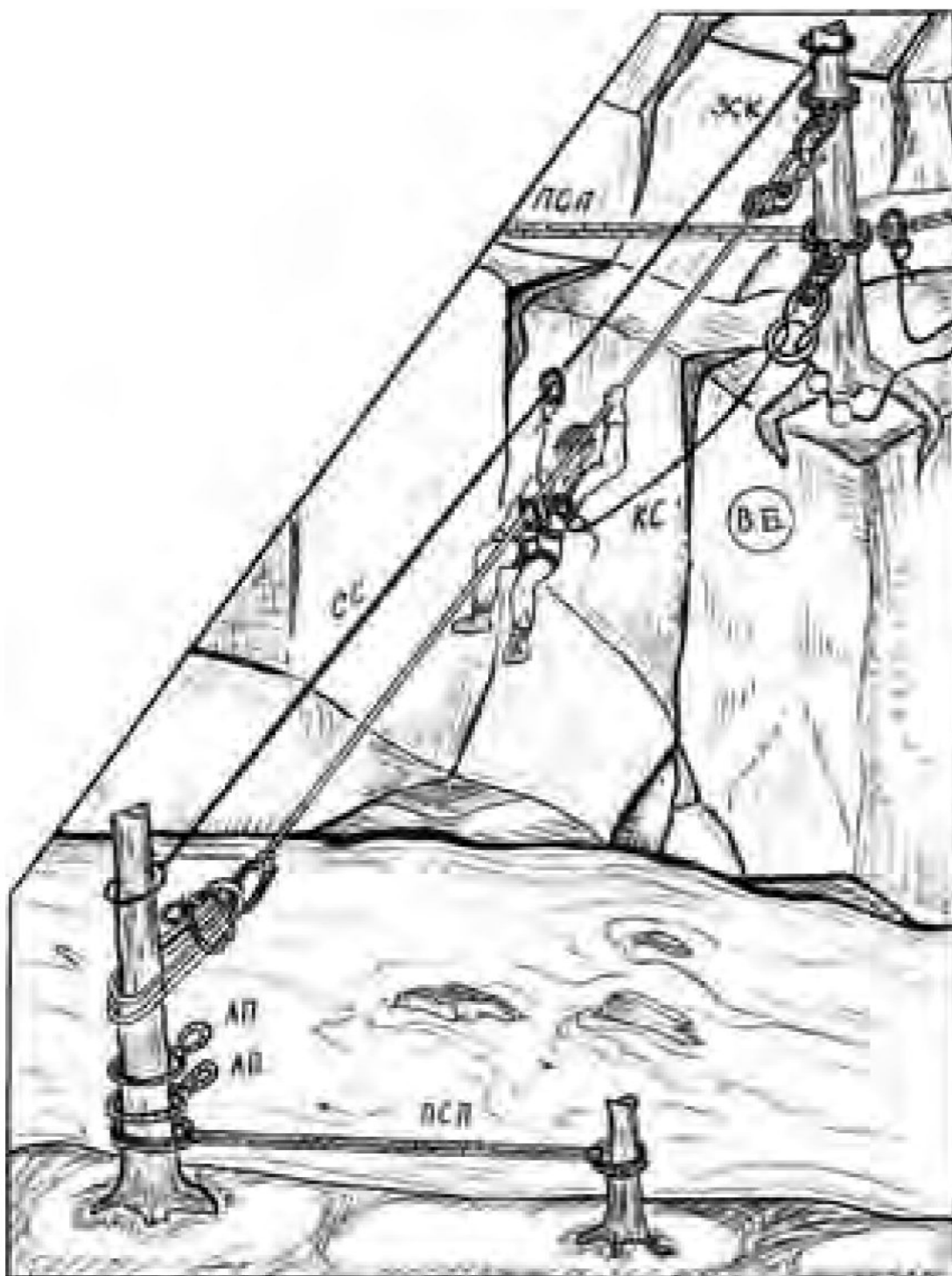
Крутопохила переправа

Переправи, кут нахилу яких перевищує 20° називають крутопохилими. За допомогою таких переправ можна долати одночасно дві перешкоди, наприклад — крутий обрив і річку. В цьому випадку командна перильна мотузка наводиться одночасно над цими двома перешкодами, одна опора для якої знаходиться на краю обриву (скелі), інша на протилежному березі річки (каньйону).

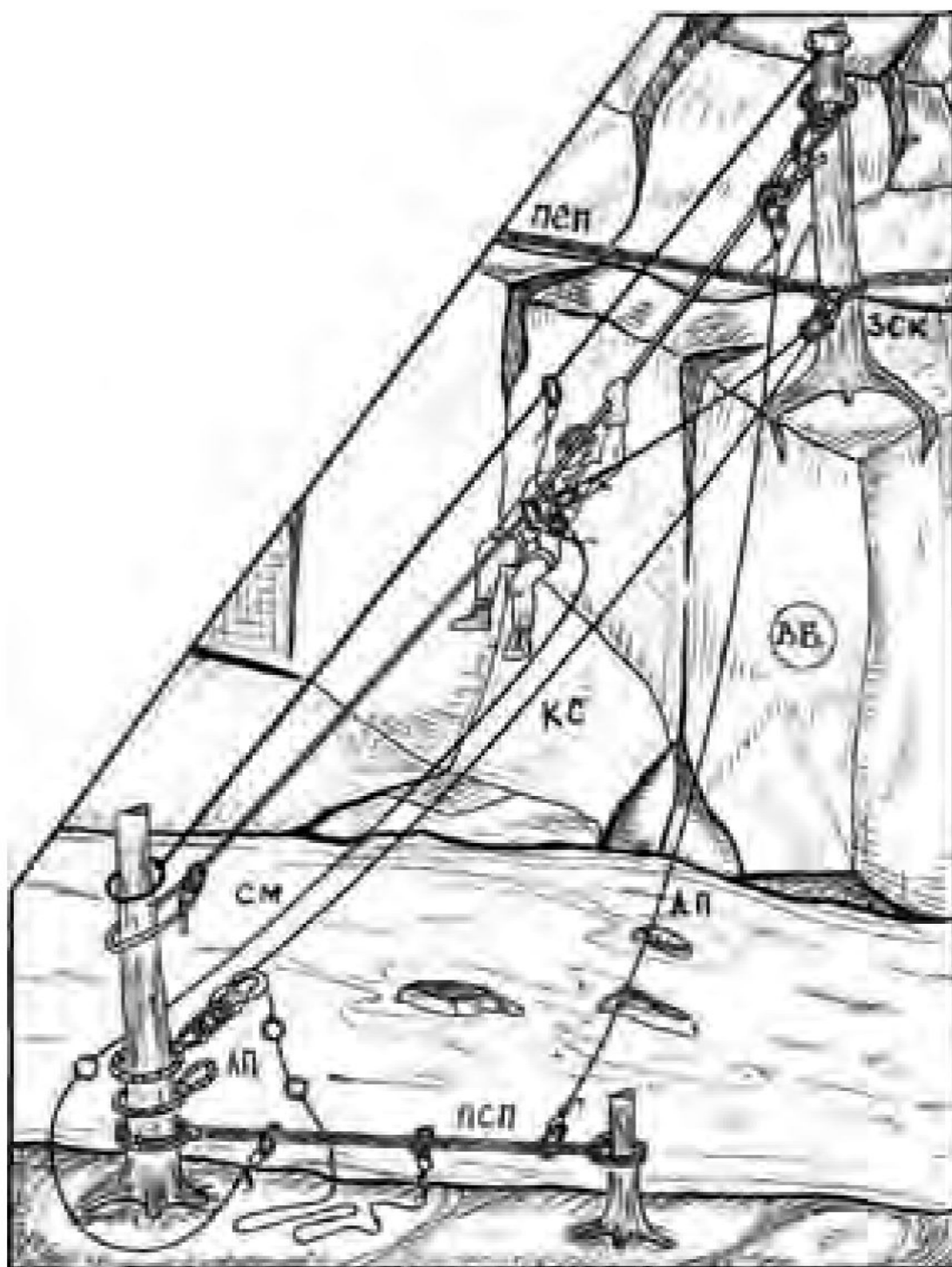
1. Перший учасник переходить на цільовий берег згідно умов змагань: здійснює спуск спортивним способом і долає річку вбід по наведених суддівських поручнях, або

здійснює спуск по вертикальних поручнях з КС і проходить і проходить річку вбрід також з командною страховкою і т. д. Переправившись, учасник кріпить мотузку до опори або натягує її, якщо за тактикою команди передбачено натяг з цільового берега.

2. На вихідному березі команда натягує переправу або кріпить мотузку за опору будь-яким правильним способом.



3. Натягуючи мотузку, слід враховувати такий факт, що чим більший кут нахилу переправи, тим менша сила потрібна для натягу командної перильної мотузки.
4. Командна мотузка вважається готовою до переправи учасників, якщо вона достатньо натягнута, знято всі допоміжні пристрої для натягу, обидва кінці закріплені навколо опори карабіном (вузлом).



5. Зачеплення до переправи дозволяється тільки після зачеплення до командної і перильної суддівської страховок.
6. Зняття з подвійних суддівських поручнів в останню чергу, постановка вниз — в першу чергу.
7. Командна страховка при спуску кожного учасника здійснюється через гальмівний пристрій будь-якого типу.
8. Спуск здійснюється обов'язково в рукавицях.
9. Переправляйтесь вниз зручніше ногами вперед. Дуже важливо при цьому, щоб голова учасника не була нижче відносно уявної горизонталі.
10. Рюкзак переправляється окремо від учасників, або відповідно до умов змагань.
11. Останній учасник переправляється з верхньою КС із страхуванням з цільового берега через гальмівний пристрій, закріплений вниз (або через два карабіни), а також з кріпленням до суддівської перильної страховкою і командною супроводжуючою мотузкою. Супроводжуюча мотузка обов'язкова тільки для останнього учасника, щоб при виникненні нестандартних ситуацій його можна було дотягнути до берега. Командною ж страховкою його можна витягнути тільки вверх.
12. Крутопохила переправа вверх наводиться аналогічно усім попереднім переправам. Переправа першого учасника — згідно технічних умов змагань.
13. Учасники переправляються з верхньою командною страховкою. Гальмівний пристрій на КС не потрібен. Зачеплення вусом до суддівської перильної мотузки — обов'язкове. Супроводжуюча мотузка для останнього не потрібна.
14. Якщо переправа наведена суддями, то перший учасник повинен рухатись вверх з верхньою суддівською та перильними страховками. Решта учасників — з верхньою КС.
15. Дозволяється використання транспортної (витягуючої) мотузки для переправи вантажів та полегшення руху учасників.

Методичні рекомендації по темі «Навісні переправи»

Під час проведення теоретичних і практичних занять керівнику гуртка необхідно пам'ятати і враховувати у роботі той факт, що навісні переправи є найскладнішим технічним етапом дистанцій спортивних змагань.

Різновиди і кількість навісних переправ, їх довжина і умови проходження є основними при визначенні класу дистанцій: бальна оцінка переправ в правилах змагань найвища і становить 10–16 балів. Досвід участі у змаганнях показує, що 70–90% успіху команд на дистанціях залежить від того, як успішно вони долають навісні переправи. Ці цифри говорять про те, що труднощі та невдачі команд пов'язані з такими факторами, як недооцінка складності етапу, недопрацювання в техніці і тактиці проходження етапу, слабка фізична підготовка. Тренувати етап «Навісна переправа» по тих самих тактичних схемах, що і інші етапи, не варто. Крім того, потрібно добре знати і вміти долати інші етапи: спуски, підйоми, переправи вбхід, які необхідні при переправі першого учасника. Обов'язково слід дотримуватись принципів наступності та наочності у процесі навчання.

Розпочинати навчання потрібно із вивчення і відпрацювання до автоматизму елементів техніки індивідуального проходження переправи, а саме: правильний хват рукою перильної мотузки, закріплення до мотузки, початок руху, техніки проходження останніх метрів переправи, відчеплення від переправи. Після цього рекомендується тренувати командне проходження наведеної переправи.

Вивчаючи способи натягу поручнів слід пам'ятати, що з усіх запропонованих варто засвоювати 1–2 способи, і саме їх застосовувати у роботі, тобто вибрати найбільш універсальні.

Тренувати наведення переправ потрібно після попередньої теоретичної підготовки по схемах, таблицях і макетах. На одному практичному занятті не варто проводити більше 3–5 наведень, тому що більша їх кількість дуже втомлює спотрсменів, вони травмують руки і це не приносить бажаного ефекту результат падає.

Для натягу поручнів краще використовувати жорсткі мотузки (статики), які менше розтягуються і провисають під час переправи, менше змінюють свої властивості під дією вологи, мають рівне зовнішнє обплетення волокон, яке менше зношується і не псує карабінів. Для роботи на переправах бажано завжди застосовувати одну і ту ж мотузку, яка вже використовувалась, більше не розтягується і добре перевірена на достатнє зусилля натягу, величину провисання і просідання. Нова мотузка часто веде себе непередбачено, особливо в поганих погодних умовах.

При кріпленні поручнів на ЗСК варто наводити їх подвійною мотузкою, оскільки часто робоча зона етапу буває незручна, не-

велика і одинарну мотузку важко натягнути. Аналогічно ж натягнута подвійна мотузка краще витримує вагу учасника. Вага розподіляється на дві мотузки.

Для переправи по поручнях краще використовувати сталі або титанові карабіни: вони менше зношуються, менше псують мотузку і краще ковзають. Також застосовують сертифіковані блоки-ролики.

В процесі підготовки до змагань необхідно враховувати, що короткі (15–18 м) і довгі (25–35 м) переправи потребують різного підходу як до натягу поручнів, так і до техніки руху учасників по переправі. Усі переправи бажано натягувати за один раз, не пересуваючи натяжних схоплюючих (чи інших пристосувань), це значно економить час і сили.

Дуже часто причиною поганого виступу на етапі є неохайна робота з мотузками, що призводить до їх залутування і веде до непередбачених наслідків для команди, і навіть до зняття. Тому на охайну роботу і правильне бухтування мотузок слід звернути особливу увагу.

Змагання зі спортивного туризму, як правило, проводяться в будь-яку погоду. Під час намокання різко змінюються властивості мотузки: вона важчає, більше і непередбачено розтягується, на ній погано тримаються схоплюючі вузли. Мокру мотузку треба завжди сильніше натягувати, ніж ту саму суху мотузку. При в'язанні схоплюючих вузлів можна робити ще один-два додаткових оберти навколо мотузки, яку натягують,

Поручні навісних переправ можна натягувати, як з вихідної, так і з цільового берега. Це залежить від довжини переправи. Її нахилу, наявності (чи відсутності) доброго і зручного майданчика в робочій зоні етапу, тактики команди для проходження етапу.

Рекомендується проводити заняття у формі змагань: половина групи долає етап, інша половина виконує роль суддів. Потім команди міняються ролями. У такий спосіб гуртківці, крім техніки проходження, вивчають ще й правила суддівства етапу, що є дуже важливим для успішного виступу на змаганнях.

Керівнику гуртка слід пам'ятати, що дані способи, алгоритми і методика роботи на етапах є не єдині. Кожен керівник сам може виробити свої способи кріплення і натягу поручнів, організації переправ, використання супроводжуючих систем і тощо. Поле для діяльності і експерименту тут дуже велике. Єдине, чого треба безумовно дотримуватись — це техніка безпеки.

Тема. Комбінації технічних етапів

Мета заняття:

- 1) навчити гуртківців працювати з супроводжуючою, страхувальною та перильними мотузками, розрізняти їх призначення та сферу застосування, навчити самостійно розробляти тактичні схеми проходження технічних етапів в різних комбінаціях (послідовності проходження) при подоланні перешкод в змаганнях з техніки спортивного туризму;
- 2) розвивати вміння вправної роботи з мотузками під час наведення командних поручнів та при організації супроводження або страхівки спортсмена. Розвивати вміння виконання технічних та тактичних завдань при подоланні певного набору технічних етапів в їх різних комбінаціях;
- 3) виховувати морально-вольові якості спортсмена, наполегливість при виконанні завдань.

Тип, форма заняття: практичне, групове.

Забезпечення заняття: навчальний тренажер, стенди, індивідуальні страхувальні системи, карабіни, мотузки, роздаткові картки, секундоміри.

Література: «Справочник туриста», «Правила змагань зі спортивного туризму», «Настанови щодо проведення змагань з пішохідного туризму та пішохідних туристських походів», «Навісні переправи в спортивному туризмі», «Методика проведення занять із спортивного туризму в умовах закритого приміщення», збірник опорних конспектів.

Х і д з а н я т т я

I. Організаційна частина.

II. Питання для повторення.

1. Які види природних перешкод ви знаєте?
2. Що таке самостраховка, чим вона забезпечується?
3. Як організовується страхівка при переправі по колоді, спусках та підйомах по схилу?
4. Ваші дії при виникненні небезпечної ситуації на цих етапах (зриви, зависання, втомленість).

III. Актуалізація нових знань.

Повідомляється тема і мета заняття, а також пояснюється, як будуть застосовуватись нові знання, вміння і навички в подальшій практиці.

- ***Правила виконання технічних прийомів «страхування» та «супроводження».***

Вимоги до супроводження учасника

1. Супроводжуюча мотузка кріпиться карабіном до того, хто рухається, в будь-яке місце блокування страхувальної системи.
 2. Другий кінець цієї мотузки повинен бути закріплений за опору, подвійні перила, петлю або за систему учасника, якщо він знаходиться на самостраховці. Кріпиться для того, щоб не втратити цей кінець мотузки (не сповзла, не знесло течією тощо).
 3. Супроводження учасника здійснюється без рукавиць, тому що це не страхівка, а мотузка, за допомогою якої здійснюється контроль руху учасника під час подолання перешкоди (в момент зриву спортсмен повисає на самостраховці і супроводжуючою мотузкою його можна переправити на один із берегів.
 4. Супроводжуючий повинен тримати мотузку хоча б однією рукою, повернутий лицем до того, хто рухається.
 5. Супроводжувати через опору, карабін — не потрібно.
- Товщина супроводжуючої мотузки — не менше 6 мм.

Вимоги до страхівки

Страховка учасника здійснюється тільки основною мотузкою, кінці якої закріплені, аналогічно супроводженню. Страхуючий повинен стояти на самостраховці, страхувати в рукавицях через карабін (опору), забезпечивши при цьому, кут страхування менше 90°.

- ***Правила роботи з мотузками.***

Дуже важливим при подоланні перешкод є охайна робота з мотузками. Неякісне і неправильне бухтування мотузок, заплутування їх під час роботи призводить до втрати часу, сил і зна-

чно впливає на безпеку руху учасників. Під час транспортування мотузка повинна бути правильно збуктована і закріплена замком. Тонку мотузку краще транспортувати в спеціальних контейнерах або рюкзаках. При виборі мотузки її петлі слід скидати в одне місце рівними частинами. Буктувати мотузку можна «вісімкою», «в кільце», «подвійним кільцем» залежно від довжини мотузки, сфери її застосування та призначення.

IV. Практична робота.

1. Вступний інструктаж

Основне завдання практичної роботи — через різноманіття практичних завдань сформувати у гуртківців вміння і навички:

- правильної роботи з мотузками різних діаметрів для організації супроводження або страховки при подоланні природних перешкод;
- чіткого розуміння всіх етапів організації страховок та супроводження спортсменів під час їх безпосереднього проходження технічних етапів, розрізняти специфіку роботи з мотузками при виконанні цих технічних прийомів;
- виконання завдань групою (4–6 осіб) та попарно.

2. Виконання практичного завдання

➤ *Облаштування навчального полігону для виконання завдань.*

На навчальному тренажері облаштовується можливість подолання (або імітації подолання) технічних етапів «Траверс схилу», «Спуск схилом», «Підйом схилом», «Рух по мотузці з поручнями», «Рух по колоді» (по колу). Для цього на опорах натягується основна мотузка 1,7 м від землі і використовується як горизонтальні страхувальні поручні, як для руху по колоді (під перила підсувається колода), а потім коли колода забирається то поручні використовуються, як робоча мотузка навісної переправи.

➤ *Видача гуртківцям індивідуального спорядження.*

Частина гуртківців одягає грудні обв'язки, готує необхідне спорядження для виконання завдань практичної роботи.

➤ *Визначення основних етапів проведення практичної роботи.*

Гуртківці виконують завдання у парах, трійках, четвірках: одна група виконує завдання, а інші — контролюють її вико-

нання (здійснюють хронометраж, суддівство, допомагають у проведенні заняття та переоблаштування полігону).

➤ ***Перелік завдань для практичної роботи:***

1. Способи бухтування та транспортування мотузок під час роботи команди на комбінаціях етапів.
2. Супроводження учасників під час руху по колоді з поручнями.
3. Страхівка та самострахівка учасників під час проходження траверсів, спусків та підйомів схилом.
4. Супроводження (страхування) учасників при подоланні етапів двійками та командою по 3–5 чол.
5. Проведення змагань між групами гуртківців на комбінаціях етапів.

Рекомендований перелік комбінацій технічних етапів:

Підйом схилом — спуск схилом, спуск схилом — підйом схилом.

Траверс схилу — спуск схилом, спуск схилом — траверс схилу, підйом — траверс схилу — спуск схилом.

Траверс схилу — колода — спуск схилом, підйом схилом — колода — траверс схилу.

Паралельні мотузки — спуск схилом — траверс — колода, колода — паралельні мотузки — підйом схилом — траверс схилу.

3. Приклад виконання практичного завдання

Пропонується опис одного із завдань, яке можна виконувати як парою, так і командою з 2–5 чоловік. На малюнках показано схему проходження двох перших етапів з наведенням командних поручнів та двох останніх. Закінчивши перші два етапи, команда продовжує далі рух по колу і без зупинки долає ще два наступних. До цього часу перший етап вже повинен бути звільненим від мотузок і асистенти підсувають в потрібне місце колоду: тоді ця ділянка тренажеру стає третім етапом завдання, далі по колу — четвертий етап і фініш завдання. По цьому ж принципу будуються всі інші завдання, змінюється їх кількість, складність, послідовність, напрямок руху, умови проходження тощо. Якщо немає інших умов, то червона лінія означає початок дистанції (етапу), синя — контрольну лінію (початок або кінець перешкоди). Завдання можна оголошувати усно, давати у вигляді схеми етапів, в текстовому вигляді — на розсуд керівника.

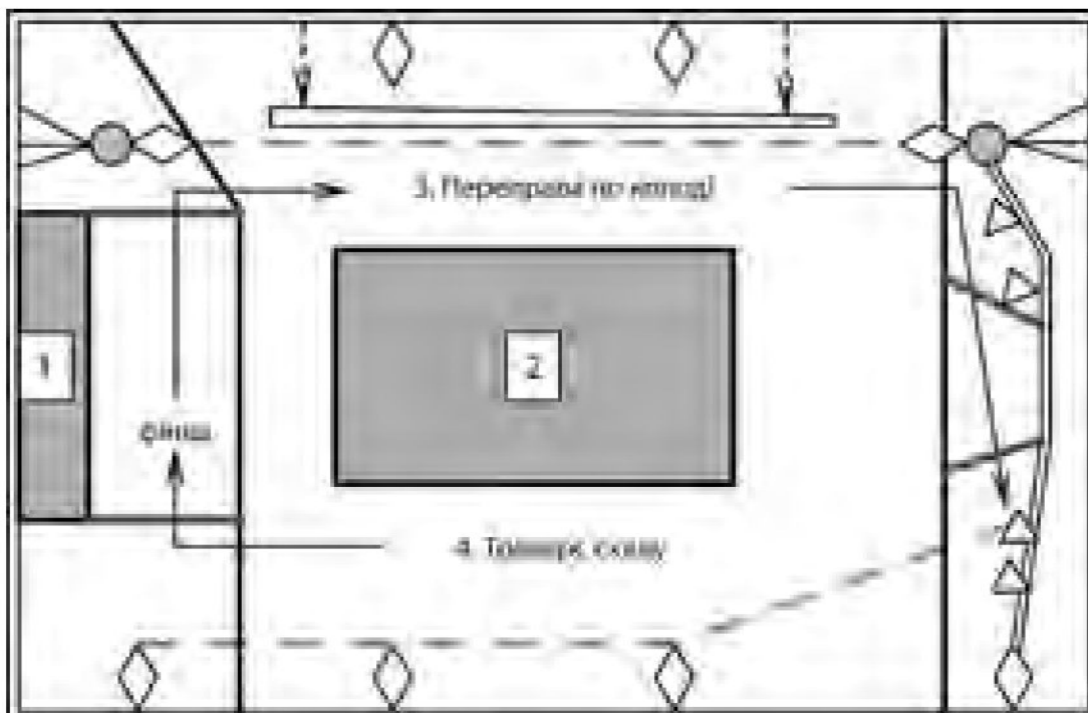
Завдання для практичної роботи. Команді пропонують вибрати спорядження якого на їх думку буде достатньо для проходження дистанції. Довжина всіх етапів — 8 м (враховуючи параметри навчального кабінету, залу тощо). Всі етапи проходять повністю автономно згідно Настанов, а в поясненнях описуються лише додаткові, специфічні умови проходження етапу.

Перелік та опис технічних етапів

1. Переправа по мотузці з поручнями. Перший переправляється через умовний яр із командною страховкою. Команда наводить нижню і верхню мотузку. Кріплення мотузок за опори. Решта учасників проходить етап із самостраховкою двома вусами (до верхньої та нижньої мотузки) і супроводжуючою мотузкою.
2. Спуск по схилу. Поручні — командні, страховка — відповідно до тактики команди.
3. Переправа через яр по колоді. Перший переправляється по колоді з командною страховкою. Команда наводить перильну мотузку. Кріплення мотузки за опори. Решта учасників проходить з самостраховкою вусом і супроводжуючою мотузкою.
4. Траверс схилу.



*Схема дистанції (початок):
старт — паралельні мотузки — спуск схилом*



*Схема дистанції (продовження):
переправа по колоді — траверс схилу — фініш*

4. Поточний інструктаж

У процесі виконання практичних завдань керівник контролює правильність їх виконання, нагадує правила безпечної роботи з мотузками та з'єднувальними карабінами, вимоги до організації страховок та супроводження, способи руху по етапах, тактику і техніку більш раціонального та швидшого проходження етапів. Звертається увага на допущені помилки, пропонуються способи їх усунення та запобігання їх виникнення. Робляться зауваження щодо техніки безпеки під час роботи.

5. Заключний інструктаж. Аналіз помилок

V. Заключна частина заняття.

Тема. Рельєф. Елементи рельєфу. Умовні позначення рельєфу на картах. Читання та моделювання рельєфу

Мета: вивчити поняття рельєфу, його основних складових; вивчити умовні позначення рельєфу на топографічних та спортивних картах; навчитись «читати» рельєф; за допомогою різнотипних практичних завдань досягти чіткого розуміння рельєфу (цілісного та окремих елементів); розвивати об'ємне і просторове мислення, абстрагування, уявлення і його використання для окремого та цілісного аналізу певної ділянки земної поверхні.

Тип заняття: комбіноване.

Забезпечення заняття: топографічні карти, спортивні карти, умовні знаки топографічних та спортивних карт, роздаткові картки спортивного орієнтування, топографічне доміно — рельєф топографічних і спортивних карт, стенд для моделювання рельєфу, інструмент для моделювання (шпателі, скребки, лопатки, стержні).

Хід заняття

I. Організаційна частина.

II. Питання для повторення.

1. Що таке карта та план місцевості?
2. Масштаб та його різновиди.
3. Як визначити по карті висоту об'єкта відносно рівня моря?
4. Призначення компаса, його будова.

III. Актуалізація нових знань.

Повідомлення теми і мети заняття, інформації із використання та потреби нових знань, умінь, навичок у подальшій роботі.

Основне завдання — спільно вивчити основні елементи та поняття рельєфу, за допомогою різноманітних практичних завдань навчитись максимально швидко і правильно аналізувати рельєф,

розвивати просторове мислення. Все вище перераховане є основними складовими якісної оцінки карт, а також уміння добре орієнтуватися на місцевості. В спортивному туризмі (у походах, змаганні з орієнтування, дистанціях «Крос-походів») є основним чинником якісного та безпечного проведення будь-якого заходу.

IV. Вивчення нового матеріалу (теорія).

➤ *Що таке рельєф?*

Озирнувшись довкола, ми можемо побачити, що земна поверхня не є плоска, на ній є нерівності, схили, горби тощо.

Отже рельєф — це сукупність усіх нерівностей даної ділянки земної поверхні:

- Якщо таких нерівностей дуже багато, то таку поверхню називають горбистою.
- Якщо нерівностей багато і вони досить високі — це гірська поверхня, гори.
- Якщо нерівності незначні, протяжні, поверхня землі відносно плоска, то таку ділянку називають рівниною.

➤ *Основні елементи рельєфу.*

Ми знаємо, що рельєф — це сукупність нерівностей земної поверхні. Які ж це нерівності? Залежно від протяжності та розмірів вони бувають точкові, лінійні та площинні.

Точкові — горб, яма.

Лінійні — обрив, хребет, лощина, яр, вимоїна, рів, дамба.

Площинні — схил, рівнина, поле тощо.

Основні елементи рельєфу

Гора — це височина, від вершини якої в усі боки розходяться скати.

Хребет — це витягнута в одному напрямку височина.

Сідловина — це понижена частина хребта або витягнутої гори, розміщена між двома з'єднаними вершинами.

Горб — невелика заокруглена височина висотою менше 200 м.

Яма — пониження на місцевості, замкнуте зі всіх сторін.

Обрив — не задернований схил крутизною більше 45°.

Вимоїна — витягнуте поглиблення незначної довжини, схили якого не задерновані.

Яр — витягнуте поглиблення значної довжини, схили стрімкі, не задерновані.

Лощина — витягнуте поглиблення з пологими задернованими схилами, яке понижується в одному напрямку.



Умовні позначення рельєфу на картах

На топографічних та спортивних картах рельєф позначають знаками коричневого кольору.

На топографічних картах в основному позначають великі, значні елементи рельєфу, роблять пояснюючі записи, що характеризують ці елементи.

На спортивних картах, крім великих об'єктів, позначають менші і навіть найдрібніші об'єкти (мікротопоніми, горбики тощо) без пояснюючих записів, значно спрощуючи, але максимально точно.

➤ *Ознайомлення з умовними позначеннями.*

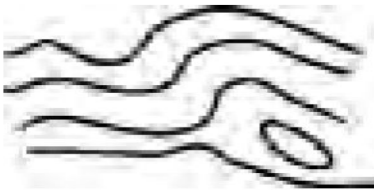
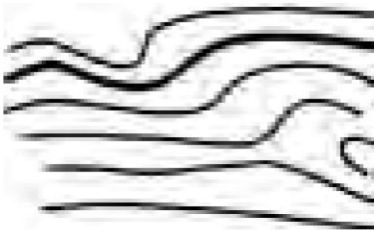
Найбільш важливим і найважчим знаком з усіх вище перерахованих є горизонталі. Вони є найбільш інформативним знаком, який дає найбільш повне уявлення про рельєф.

Горизонталь — це лінія, усі точки якої розміщені на однаковій висоті відносно рівня моря. Або іншими словами — це лінія однакових висот. Відстань між горизонталями по вертикалі завжди однакова і вибирається залежно від характеру рельєфу та масштабу карти і називається висотою перетину (позначається $H=10$; $H=2,5\dots$).

Види горизонталей

- Основна горизонталь (позначається тонкою лінією).
- Основна потовщена (позначається товстішою в 2 рази лінією). Кожна п'ята горизонталь є потовщена, що значно допомагає в візуальній оцінці рельєфу. Часто ця горизонталь підписана (по висоті).
- Допоміжна горизонталь (позначається переривчастою лінією). Її проводять тоді, коли для повної характеристики рельєфу не достатньо основних горизонталей, або коли нерівності не попадають в площину горизонталей на відстані.

Основні знаки, якими позначають рельєф (колір — коричневий):

	<i>Горизонталь (основна горизонталь)</i> Горизонталь — це лінія на карті, що з'єднує точки однакової висоти. Проводиться через цілий перетин, що прийнятий для даної карти. Стандартний перетин рельєфу — 5 метрів
	<i>Потовщена горизонталь</i> Кожна п'ята горизонталь може бути зображена потовщеною лінією. Це робиться з метою швидкої оцінки різниці висот та загальної форми рельєфу
	<i>Допоміжна горизонталь</i> Лінія між горизонталями. Допоміжні горизонталі використовують у випадках, коли для показу форм рельєфу необхідно деталізувати інформацію. Використовують при неможливості зображення основними горизонталями. Між сусідніми горизонталями може використовуватися тільки одна допоміжна

	<i>Земляний обрив (урвище)</i> Крутий земляний схил, який чітко відрізняється від інших об'єктів, наприклад, гравійна або піщана яма, насип шосе чи залізниці, дамба. Бровка зображується лінією, яка з'єднує основу штрихів. Площа, яка вкрита штрихами, має відповідати проекції обриву в плані
	<i>Горб</i> Горби показують горизонталями. Горби, що розташовані в межах 25–75% висоти перетину, зображуються допоміжними горизонталями. Менші або пологі горби, що потрапляють у площину перетину основної горизонталі, треба також зображувати допоміжними горизонталями
	<i>Показник напрямку схилу — бергштрих</i> Бергштрих використовують у випадках, коли необхідно уточнити напрямок схилу. Його малюють від горизонталі перпендикулярно до неї, вниз по схилу
	<i>Западина (яма)</i> Западина зображується основними чи допоміжними горизонталями з бергштрихами. Неглибокі западини необхідно також зображувати допоміжними горизонталями
	<i>Підпис висоти горизонталі</i> Позначення висоти горизонталі часто застосовується з метою оцінки великої різниці висот. Такі позначки розміщуються на потовщених горизонталях там, де не заступають інших деталей. Цифри повинні бути орієнтовані в напрямку підйому схилу
	<i>Вимоїна (промоїна), яр</i> Ерозійний рів або вимоїна, показується однією лінією. Ширина лінії відображає розмір вимоїни. Мінімальна глибина 1 м

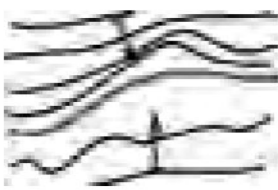
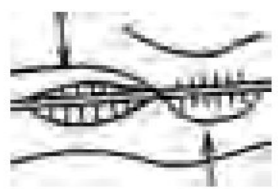
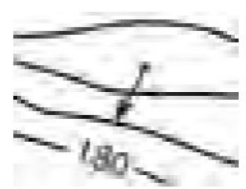
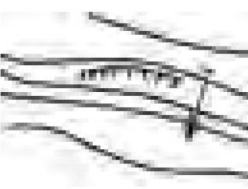
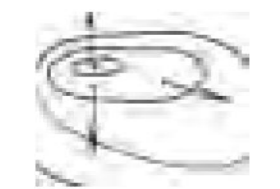
➤ Як читати рельєф?

Необхідною умовою орієнтування є вміння читати рельєф по карті, тобто за усіма знаками рельєфу, особливо горизонталями, розрізняти як його типові види (окремі), так і його цілісну картину (у взаємозв'язку).

З усіх вище перелічених знаків найбільш складним для розуміння (важко прочитати) є горизонталі: необхідно уявити собі, де верх, а де — низ, в яку сторону спрямований схил, де яма, а де на карті горби. Не тільки уявити, а і створити в свідомості цілісну картину нерівностей даної ділянки земної поверхні і основне — уявити себе в певному місці і розібратись, куди краще прокладати лінію руху. Всі решта знаків є точковими. Простими для розуміння і їх достатньо завчити.

Оскільки підвищення та пониження на місцевості зображають однаковими горизонталями, застосовують покажчики схилу — бергштрихи. Для кращого розуміння кажуть, що це покажчики стану води: якщо умовно лити воду на дану точку карти, то вона потече туди, куди звернений бергштрих.

Покажчиків схилу на карті, як правило, небагато. Тому напрямки схилу треба вміти визначити і за іншими ознаками: за струмками, які течуть в бік пониження, за озерами, які завжди розташовані в низинах, за написом тощо.

			
<i>за струмком</i>	<i>за струмком</i>	<i>за озером</i>	<i>за вишкою</i>
			
<i>за насипом</i>	<i>за підписом</i>	<i>за обривом</i>	<i>за відміткою висоти</i>

Підрахувавши кількість горизонталей, можна визначити висоту або глибину певної форми рельєфу. Стрімкість (крутизна) схилу визначається густотою горизонталей: там, де схил стрімкіший — горизонталі густіші.

Горб або яму зображають замкнутими кривими.

Сідловина читається між двома вершинами.

Отже, за характером горизонталей можна порівняно легко розрізнити окремі форми рельєфу.

V. Практична робота.

1. Вступний інструктаж

Основне завдання — через різноманіття практичних завдань сформувані у гуртківців вміння:

- Розрізняти всі знаки (елементи рельєфу), що є на картах;
- Чітко розуміти (уявляти собі) усі форми рельєфу (де знаходиться схил, горб, западина, пониження та підвищення);
- Індивідуальне (самостійне) виконання завдань;
- Виконання завдань у підгрупах;
- Допомога гуртківців, які краще засвоїли матеріал, своїми друзям.

2. Виконання практичного завдання

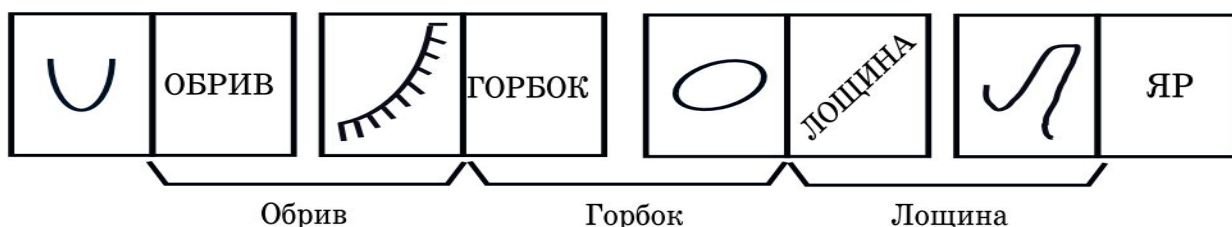
- *Робота з топографічними картами (СНОВ, роздаткові), розпізнавання знаків коричневого кольору.*

Одночасно інші підгрупи працюють зі спортивними картами, вивчаючи знаки рельєфу. Через 10 хвилин підгрупи обмінюються завданнями.

- *Читання запропонованих ділянок карти.*

Один гуртківець показує частину карти, а другий детально описує форми рельєфу ділянки. Після цього міняються ролями. Керівник контролює та виправляє помилки, неточності, дає поради.

- *Топографічне доміно.*



Гуртківці по чотири учасники грають гру за принципом доміно. Картки поділені по половині. На одній половині карток на-

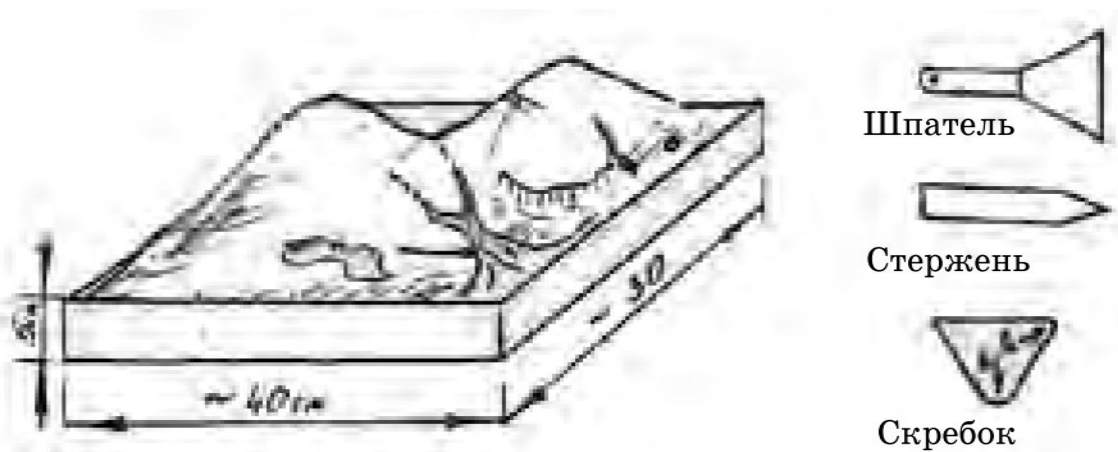
несений топонім, а на другій — назва зовсім іншого знаку. Необхідно для даного знаку добирати правильну назву, або навпаки.

➤ *Моделювання рельєфу.*

Це завдання як для групи, так і індивідуальне: гуртківцю (підгрупі гуртківців) пропонується змоделювати своїми руками на навчальному стенді за допомогою інструменту рельєф певної ділянки карти.

Навчальний стенд — це коробка довільних розмірів, заповнена вище країв сумішшю глини і піску (маса не повинна бути надто сипуча).

Інструмент — декілька предметів (шпатель, скребки, стержні), якими формують елементи рельєфу. Це можуть бути як куповані в магазині, так і виготовлені, підібрані самостійно інструменти (з дерев'яної лінійки, з тонкого брусочка тощо).



Навчальний стенд

Інструменти

Крім цього, можна ставити простіші завдання: показати (створити на стенді) окрему форму рельєфу, наприклад яму, горб, тощо.

Заключний інструктаж. Аналіз та оцінка роботи.

VI. Заключна частина.

1. Закріплення набутих знань. Пригадаємо, що таке рельєф та його основні елементи. Які відмінності і що спільного між рельєфом (його зображенням) топографічних та спортивних карт. Як визначити напрямки схилів, де вищі чи нижчі місця.
2. Підведення підсумків заняття.
3. Здача обладнання, прибирання робочого місця.

Роздаткові завдання для контролю знань та навичок гуртківців

Даний збірник розроблений для навчання гуртківців, які займаються спортивним туризмом, містить завдання з пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, правил проведення змагань тощо. Сюди входять як легкі завдання для початківців, так і завдання, для виконання яких потрібно мати добру підготовку та досвід.

Більшість завдань сформовано з реальних ситуацій, які виникали у походах та на змаганнях. Нестандартна ситуація або допущене порушення розглядаються тут, як задача, яка потребує вірного вирішення. Тому кількість завдань постійно поповнюється, оскільки в походах та на змаганнях виникає багато цікавих випадків, які доцільно аналізувати та вивчати на заняттях з гуртківцями. У запропонованому блоці тестових завдань є запитання і задачі, подані у словесній формі, а також із використанням ілюстрацій та схем. Завдання впорядковані за ступенем зростання їх складності. На них потрібно дати вірну відповідь, вибравши одну із запропонованих і при необхідності пояснити.

Перевірити свій вибір можна за таблицею правильних відповідей та отримати коментар до них.

Зібраний матеріал можна використовувати як для перевірки знань, так і для пояснення нових тем, як заздалегідь підготовлений роздатковий матеріал.

Завдання корисні тим, що вони сприяють розвитку специфічного логічного мислення, оцінки та розуміння конкретної ситуації, що є дуже важливим, оскільки в умовах походів та змагань команда вирішує не тільки поставлене перед нею планове завдання, а інколи і знаходить вірний вихід із непередбачуваних, нестандартних, часто екстремальних ситуацій, викликаних різними причинами: погодними умовами, втратою певної кількості споряджень, психологічними зривами учасників із-за перевантажень, травмуванням спортсменів тощо. Навчити гуртківців знаходити вірний вихід у складній непередбачуваній ситуації, діяти чітко та нестандартно — чи не основне і найбільш важливе завдання, що стоїть перед керівниками туристських гуртків.

1 завдання. Масштаб 1:25000 означає, що в одному сантиметрі міститься 25000 сантиметрів.

Варіанти відповідей:

- а) правильно;
- б) неправильно;
- в) не завжди.

2 завдання. Масштаб 1:15000 і означає одне і теж саме.

Варіанти відповідей:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні.

3 завдання. При фотографічному або копіювальному збільшенні карти відрізок від 0 до 50 лінійного масштабу буде рівний 50 м на місцевості.

Варіанти відповідей:

- а) так;
- б) ні;
- в) тільки на картах М 1:5000.

4 завдання. Група заблукала в лісі. Які дії туристів будуть найефективнішими, щоб знайти своє місцезнаходження (розглянути варіант походу і змагань).

Варіанти відповідей:

- а) голосно кликати на допомогу;
- б) повернутись до місця, яке добре відоме;
- в) вийти на чіткий лінійний орієнтир;
- г) знайти чіткий точковий орієнтир.

5 завдання. Під час вимушеного пішого нічного переходу один із учасників відстав від групи і заблукав. Іде дощ. Які його дії в даній ситуації?

Варіанти відповідей:

- а) кликати на допомогу;
- б) сидіти на місці і чекати допомоги;
- в) діяти згідно конкретних умов.

6 завдання. Чи можна за допомогою компаса визначити місцевий час? Відповідь пояснити.

Варіанти відповідей:

- а) не можна;
- б) не завжди;
- в) можна.

7 завдання. Щоб втамувати спрагу необхідно...

Варіанти відповідей:

- а) глибоко вдихнути і не дихати 30 секунд;
- б) з'їсти тонку скибку чорного підсоленого хліба;
- в) випити 400 мл холодної води;
- г) випити гарячого, несолодкого чаю.

8 завдання. Який вид вогнища потребує найменших фізичних затрат для підготовки дров?

Варіанти відповідей:

- а) колодязь;
- б) «шалаш»;
- в) зірка;
- г) «нодья»;
- д) «тайговий».

9 завдання. Після денного пішого переходу керівник наказує розбивати табір. Учасники не погоджуються з ним і пропонують іти далі, шукати краще місце. Який варіант виходу з даної ситуації?

Варіанти відповідей:

- а) учасники зобов'язані виконати наказ керівника;
- б) керівник повинен погодитись із думкою групи;
- в) учасники повинні аргументувати свою пропозицію, щоб переконати керівника і знайти з ним спільне рішення.

10 завдання. Який діаметр мотузки для організації страховки.

Варіанти відповідей:

- а) 6 мм;
- б) 8 мм;
- в) 10 мм;
- г) 12 мм.

11 завдання. Чи дозволяється незначне провисання командної страховки?

Варіанти відповідей:

- а) ні;
- б) так, але не більше 2 метрів;
- в) так, але щоб страховка не торкалась води (рельєфу).

12 завдання. Чи можна працювати із страховочною мотузкою перед страхуючим?

Варіанти відповідей:

- а) можна;
- б) можна тільки в рукавицях;
- в) не можна — це заважає страхувати.

13 завдання. Чому скельна страховка здійснюється через опору (дерево, камінь, карабін)?

Варіанти відповідей:

- а) це робити не обов'язково;
- б) так зручніше страхувати;
- в) збільшується сила тертя мотузки з опорою, що забезпечує надійність при страхуванні.

14 завдання. Чому кут між частинами страховочної мотузки, які охоплюють опору, повинен бути менший за 90 градусів?

Варіанти відповідей:

- а) щоб не зношувалась мотузка;
- б) якщо кут страхування зменшувати до нуля, то сила тертя збільшується в два рази;
- в) для зручності страхування.

15 завдання. Які функції основної страховочної та допоміжної мотузок, що використовуються при подоланні водних перешкод?

Варіанти відповідей:

- а) страховочної — для утримання учасника при зриві, допоміжна — щоб підтягувати його до берега;
- б) страховочної — щоб підтягувати його до берега, допоміжної — для утримання учасника від зносу.

16 завдання. Група долає водну перешкоду. Організована командна страховка на вільному кінці якої зав'язано провідник, але страховка не закріплена за опору. Чи допущені при цьому якісь порушення?

Варіанти відповідей:

- а) порушень немає;
- б) страховка не закріплена за опору;
- в) на вільному кінці страховочної мотузки не повинно бути вузлів.

17 завдання. Коли заборонена страховка з рюкзаком на спині у страхуючого?

Варіанти відповідей:

- а) на скельних переправах;
- б) страхувати з рюкзаком не забороняється;
- в) на водних переправах;
- г) заборонено на всіх видах переправ.

18 завдання. Чи вірно те, що довжина самостраховки рівна довжині витягнутої руки?

Варіанти відповідей:

- а) так;
- б) ні;
- в) це залежить від конкретних умов.

19 завдання. Яка найбільша довжина самостраховки для страхуючого?

Варіанти відповідей:

- а) на довжину витягнутої руки;
- б) залежно від конкретних умов;
- в) до 2 метрів;
- г) до 3 метрів.

20 завдання. Скільки чоловік може стояти на самостраховці на здвоєних перилах?

Варіанти відповідей:

- а) один;
- б) більше двох, менше чотирьох;
- в) шість (вся команда).

21 завдання. Чи дозволяється самостраховка на схоплюючій петлі під час руху по горизонтальних перилах?

Варіанти відповідей:

- а) дозволяється, бо це значно надійніше;
- б) так, якщо це дозволено Умовами змагань;
- в) не можна — це заборонено Правилами змагань.

22 завдання. В яких випадках муфту карабіна закручувати не обов'язково?

Варіанти відповідей:

- а) в будь-яких випадках;
- б) при транспортуванні вантажу;
- в) у темряві;
- г) муфту закручують у всіх випадках.

23 завдання. Що означають команди: «вибери» і «видай»?

Варіанти відповідей:

- а) підтягнути мотузку і віддати іншому;
- б) підтягнути або послабити натяг мотузки;
- в) закріпити або відчепити мотузку.

24 завдання. Що означає: «контролювати супроводжуючу мотузку»?

Варіанти відповідей:

- а) закріпити її за опору;
- б) спостерігати за цією мотузкою;
- в) тримати мотузку хоча б однією рукою.

25 завдання. Чи можна використовувати мотузку діаметром 6 мм, як супроводжуючу (або як допоміжну для знімання перил)?

Варіанти відповідей:

- а) ні, це заборонено Правилами техніки безпеки;
- б) можна;
- в) як супроводжуючу — ні, як допоміжну — можна;
- г) як супроводжуючу — можна, як допоміжну — ні.

26 завдання. Що робити, якщо «прусік» не тримає мотузку?

Варіанти відповідей:

- а) зробити ще один або два оберти на мотузці;
- б) посипати вузол піском;
- в) зав'язати вузол Бахмана;
- г) затиснути схоплюючи вузол руками.

27 завдання. Чи можна при спуску спортивним способом використувати спусковий пристрій?

Варіанти відповідей:

- а) якщо це не суперечить Умовам змагань;
- б) ні, не можна;
- в) правила змагань цього не забороняють.

28 завдання. Розставте у вірній послідовності етапи зачіплення до переправ: 1) зачіплення до перил; 2) самостраховка; 3) суддівська страховка; 4) транспортна мотузка; 5) командна страховка.

Варіанти відповідей:

- а) 3 – 5 – 4 – 1 – 2;
- б) 5 – 4 – 3 – 1 – 2;
- в) 3 – 5 – 2 – 4 – 1;
- г) 1 – 4 – 5 – 3 – 2.

29 завдання. Чи можна переправлятися по крутопохилій переправі вперед головою?

Варіанти відповідей:

- а) ні, бо учасник не бачить, куди переправляється;
- б) можна, це пришвидшить спуск;
- в) можна, але щоб голова була вище, ніж ноги.

30 завдання. Чи дозволяється транспортування вантажу на учаснику при подоланні навісних переправ?

Варіанти відповідей:

- а) дозволяється;
- б) ні;
- в) не дозволяється тільки рюкзак;
- г) якщо це дозволяють Умови змагань.

31 завдання. Під час натягу навісної переправи обірвалась натяжна схоплююча петля. Який штраф отримає команда?

Варіанти відповідей:

- а) команду не штрафують;
- б) отримає штраф 10 балів;
- в) зняття з етапу.

32 завдання. Як штрафують команду за обрив основної перильної мотузки?

Варіанти відповідей:

- а) команду не штрафують;
- б) отримає штраф 10 балів;
- в) зняття з етапу.

33 завдання. Яке покарання отримає команда за порушення Умов проведення змагань?

Варіанти відповідей:

- а) усне попередження;
- б) ніякого;
- в) штраф;
- г) зняття.

34 завдання. Яке покарання отримає команда за порушення Правил змагань?

Варіанти відповідей:

- а) ніякого;
- б) зняття;
- в) штраф, залежно від характеру порушення;
- г) усне попередження.

35 завдання. Коли фіксується порушення правил: «два учасники на перилах, гаку»?

Варіанти відповідей:

- а) коли другий учасник торкнувся мотузки;
- б) коли другий учасник зачепився до перил карабіном самостраховки;
- в) коли учасник зайшов у робочу зону, тримається рукою за мотузку, готується до зачіплення.

36 завдання. На наведених перилах навісної переправи є незначні порушення (відсутність контрольних вузлів, і т.п.). Який штраф отримає команда?

Варіанти відповідей:

- а) за ці порушення штрафують кожного учасника, що переправиться;
- б) команда отримує штраф тільки один раз;
- в) команда не штрафується.

37 завдання. Чи може команда із 5-ти чоловік виступати на дистанції «крос-похід», якщо Положенням про змагання передбачено виступ команди із 6-ти чоловік?

Варіанти відповідей:

- а) не може, це суперечить Правилам і Положенню;
- б) це суперечить Правилам змагань;
- в) може. Команда на етапах отримує штраф 10 балів, як за непроходження одного учасника.

38 завдання. На одному із етапів «крос-походу» команда втратила половину спорядження. Попереду ще 5 етапів, два з яких без цього спорядження повністю пройти не можливо. Які дії команди в цьому випадку?

Варіанти відповідей:

- а) негайно сходити з дистанції;
- б) проходити три легких етапи, а два важких обминати;
- в) проходити три етапи, а на двох важчих розпочинати роботу і виконувати всі можливі дії із спорядженням, що залишилось.

39 завдання. Перша долікарська допомога при розтягненні зв'язок.

Варіанти відповідей:

- а) накласти шину;
- б) наложити джгут, холодний компрес;
- в) робити холодний компрес і наложити тугу пов'язку.

40 завдання. На одному із етапів «крос-походу» виникає непередбачена ситуація. Щоб вирішити її позитивно, треба порушити настанови тренера, дані команді перед стартом. Половина групи з цим не згідна. Який вихід?

Варіанти відповідей:

- а) кинути жереб;
- б) виконувати настанови тренера;
- в) залишити право вибору за капітаном команди;
- г) прийняти спільне рішення, яке б не суперечило Умовам і Правилам змагання.

41 завдання. Перша допомога при кровотечі на передпліччі.

Варіанти відповідей:

- а) накласти шину;
- б) накласти тиснучу пов'язку;
- в) заклеїти рану лейкопластиром.

42 завдання. Перша долікарська допомога при харчовому отруєнні.

Варіанти відповідей:

- а) промити шлунок і напоїти міцним чаєм;
- б) приймати періодично анальгін по 0,5 таблетки;
- в) прийняти 20 грам спирту і наложити на голову компрес.

43 завдання. Перша долікарська допомога при харчовому отруєнні.

Варіанти відповідей:

- а) промити шлунок і напоїти міцним чаєм;
- б) приймати періодично анальгін по 0,5 таблетки;
- в) прийняти 20 грам спирту і покласти на голову компрес.

44 завдання. Перша долікарська допомога при сонячному ударі.

Варіанти відповідей:

- а) покласти потерпілого в затінку, розстебнути одяг, покласти холодний компрес, при необхідності — штучне дихання;
- б) покласти потерпілого в затінку, вкрити, давати пити холодну рідину.
- в) покласти потерпілого в затінку, вкрити, робити холодний компрес, давати пити гарячий і міцний чай.

45 завдання. Якщо при відкритому переломі з рани видно уламок кістки, то його треба вставити на місце, та накласти стерильну пов'язку. Чи вірно це?

Варіанти відповідей:

- а) це можна робити тільки взимку;
- б) ні, це може призвести до погіршення стану людини;
- в) так, цим ми запобігаємо інфекції.

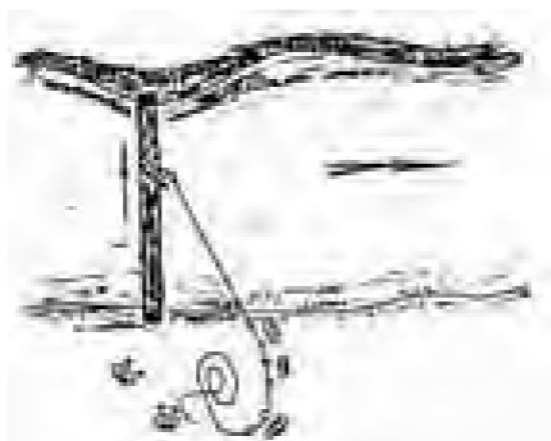
46 завдання. Для переправи першого учасника в брід команда організовує йому страховку. Які порушення допущені при цьому?



Варіанти відповідей:

- а) невірне використання жердини, допоміжну мотузку тримає один учасник;
- б) бухта страховочної мотузки за спиною страхуючих, вузол на допоміжній мотузці;
- в) віддаль між мотузками на березі менша половини ширини річки, бухта за спиною страхуючих, один учасник страхує лицем по течії.

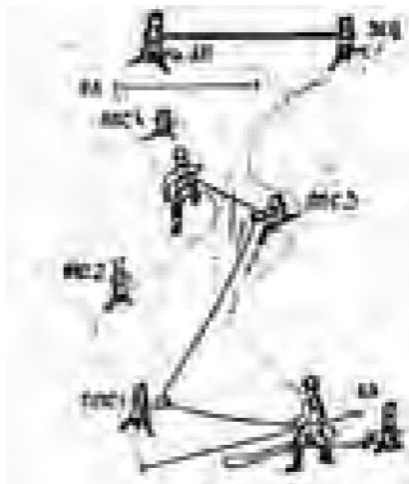
47 завдання. Які порушення допущено при переправі першого учасника по колоді через річку?



Варіанти відповідей:

- а) страховка зачеплена в хрест обв'язки на грудях, страхує три учасники;
- б) відсутня допоміжна мотузка, страховка розміщена нижче по течії відносно колоди;
- в) страхуючі стоять нижче по течії і лицем до течії відносно колоди, страховка кріпиться не в хрест обв'язки на спині

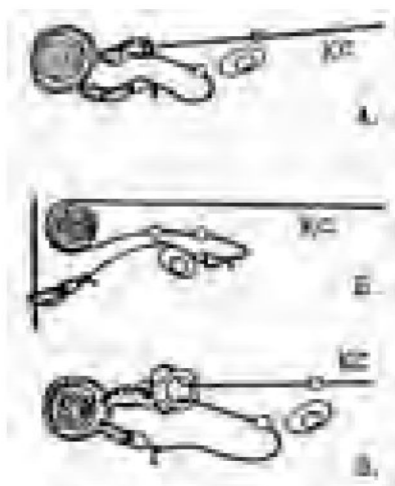
48 завдання. Чи є порушення при страхуванні першого учасника на підйомі по схилу?



Варіанти відповідей:

- а) пропущено ППС 2, вихід за обмеження;
- б) вихід за обмеження, страхуючий не на самостраховці;
- в) порушень немає.

49 завдання. В якому із варіантів страхуючий допускає порушення при організації командної страховки.



Варіанти відповідей:

- а) варіант А;
- б) варіант Б;
- в) варіант В

50 завдання. Переправа через річку по колоді з перилами. Чи є тут які-небудь порушення?



Варіанти відповідей:

- а) супроводжуюча мотузка у воді, учасник переправляється боком до течії;
- б) не закріплена супроводжуюча мотузка, задовга самостраховка, перила вище по течії відносно колоди;
- в) учасник тримається однією рукою, незакріплена та занурена у воду супроводжуюча мотузка, задовга самостраховка.

51 завдання. Чи є порушення під час підйому потерпілого із супроводжуючим?



Варіанти відповідей:

- а) порушень немає;
- б) командна страховка (КС) закріплена супроводжуючому;
- в) відсутній противідкидний пристрій у супроводжуючого, командна страховка закріплена супроводжуючому, а не потерпілому.

52 завдання. Які зауваження щодо спуску по крутопохилій навісній переправі?



Варіанти відповідей:

- а) командна страховка невірно закріплена, схоплюючий на ній непотрібен (заважає руху);
- б) рука нижче спускового карабіну, задовгий «вус» самостраховки;
- в) командна страховка закріплена невірно і забагато провисає, рука нижче спускового карабіну.

53 завдання. Які порушення допущено під час спуску останнього учасника по крутопохилій переправі?



Варіанти відповідей:

- а) відсутність на командній страховці схоплюючого вузла;
- б) не закріплена супроводжуюча мотузка;
- в) порушень немає;
- г) супроводжуюча кріпиться в грудну обв'язку.

54 завдання. Які помилки допущено при траверсуванні схилу?



Варіанти відповідей:

- а) все зроблено вірно;
- б) пропущено ППС 3;
- в) провисає страховка, пропущено ППС 3;
- г) самостраховка страхуючого торкається землі.

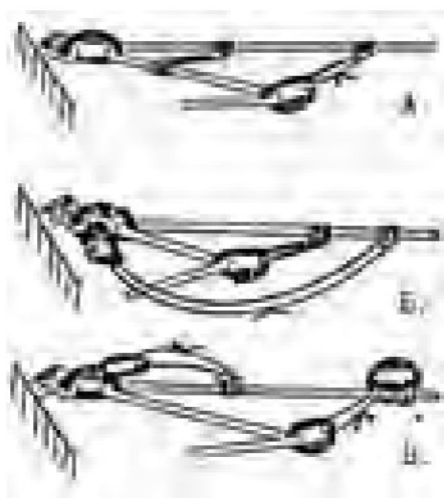
55 завдання. Команда переправляється через річку вбрід із наведенням перил. Які допущено при цьому порушення?



Варіанти відповідей:

- а) порушень немає;
- б) самостраховка II учасника на схоплюючій петлі;
- в) супроводжуюча мотузка I учасника нижче по течії відносно перил;
- г) II учасник рухається спиною до течії із самостраховкою на схоплюючій петлі, два учасники на перилах.

56 завдання. Який із поліспастів найефективніший у роботі?



Варіанти відповідей:

- а) поліспаст А;
- б) поліспаст Б;
- в) поліспаст В.

57 завдання. Необхідно навести навісну переправу довжиною 18 м. Який із запропонованих поліспастів найдоцільніше вибрати для даного випадку?



Варіанти відповідей:

- а) поліспаст А;
- б) поліспаст Б;
- в) поліспаст В.

58 завдання. Якими знаками топографічних карт та карт спортивного орієнтування позначаються одні і ті ж об'єкти?



Варіанти відповідей:

- а) 1-Е, 2-В, 5-З, 7-А, 9-Є;
- б) 1-В, 3-Е, 4-Д, 6-Ж, 7-Г, 5-Б;
- в) 1-В, 3-Е, 4-Д, 5-З, 7-Д;
- г) 4-Д, 6-Ж, 7-Г, 8-А, 5-Б.

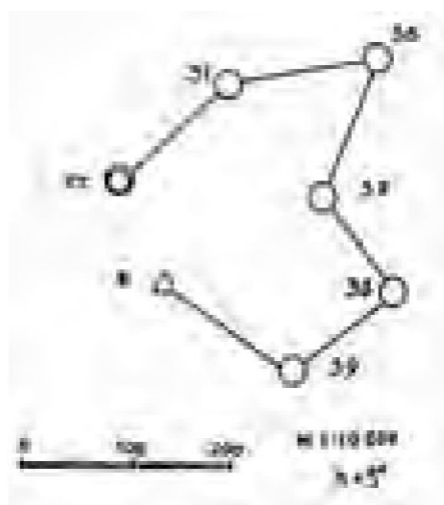
59 завдання. Якому із запропонованих умовних знаків спортивних карт відповідають легенди?



Варіанти відповідей:

- а) 1-Е, 4-Б, 5-Ж, 8-Г;
- б) 7-А, 5-Ж, 9-Д, 2-В;
- в) 6-З, 3-Є, 7-А, 5-Г.

60 завдання. Чи є на схемі помилки? Які?



Варіанти відповідей:

- а) помилок немає;
- б) КП пронумеровані не за порядком, немає стрілки «Пн – Пд»;
- в) невірно позначено січення, старт і фініш; лінійний та числовий масштаби — різні.

61 завдання. В якому із рядків легенди допущено помилки?

1.	М = 16	12,5	43
2.	1 53	▲	
3.	2 55	□	45
4.	3 50	≡	41
5.	4 58	□	2-5
6.	5 40	∠	∠
7.	6 41	□	92
8.	7 42	≡	10

Варіанти відповідей:

- а) 1, 3, 4;
- б) 3, 4, 7;
- в) 3, 4, 5, 6, 7;
- г) 8;
- д) помилок немає.

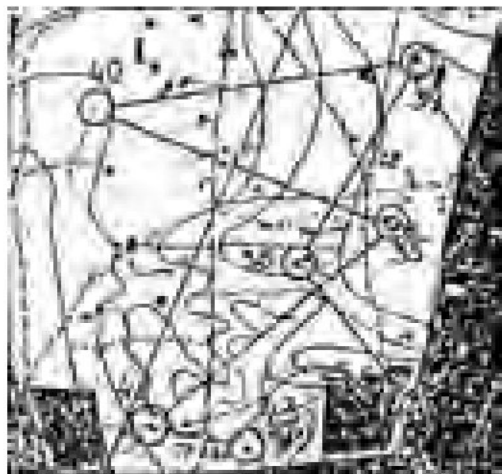
62 завдання. Якому із лінійних масштабів відповідає числовий?

1. М 1:10 000	А
2. М 1:5 000	Б
3. М 1:1 000	В
4. М 1:15 000	Г
5. М 1:500	Д
6. М 1:25 000	Е

Варіанти відповідей:

- а) 1-Г, 6-Б, 4-Б, 2-Е;
- б) 6-В, 1-Г, 4-Б, 2-Е;
- в) 4-Б, 1-Г, 3-В, 6-В.

63 завдання. Які допущено помилки при нанесенні на карту маршруту спортивного орієнтування у заданому напрямку?



Варіанти відповідей:

- а) помилок немає;
- б) нумерація КП не за порядком зростання номерів;
- в) перехрещуються лінії, що з'єднують КП.

64 завдання. Який із нанесених на карті КП розміщений найвище і найнижче на місцевості відносно інших?



Варіанти відповідей:

- а) найвище КП 31, найнижче КП 39;
- б) КП 43, КП 39;
- в) КП 43, КП 38;
- г) КП 32, КП 41;
- д) КП 31, КП 34.

65 завдання. Яких ситуацій немає на карті?



Варіанти відповідей:

- а) 1, 3, 6, 8, 10, 16;
- б) 2, 7, 8, 10, 16;
- в) 3, 4, 5, 8, 11, 12;
- г) 1, 3, 6, 8.

66 завдання. Яких об'єктів, що умовно позначають запропоновані легенди, немає на карті?



Варіанти відповідей:

- а) 5, 7, 19, 15, 9, 6;
- б) 19, 6, 11, 8, 9, 7;
- в) 15, 7, 13, 5, 19, 6, 9.

67 завдання. На карті позначено КП 3 та місце фінішу дистанції «орієнтування в заданому напрямку». Користуючись легендами КП, графіком перепаду висот по дистанції, масштабом карти визначити місце старту та решти КП. Які із них знаходяться на однаковій висоті?



Варіанти відповідей:

- а) КП 2, КП 5;
- б) жодного;
- в) КП 1, КП 4;
- г) КП 1, КП 2, КП.

Методичні рекомендації керівникам туристських гуртків для роботи з роздатковими картками

З практики проведення походів та виступів у змаганнях відомо багато випадків, коли неухважність, нестандартна та не передбачена ситуація зводили нанівець зусилля всієї команди.

Специфіка занять спортивним туризмом полягає в тому, що крім доброї фізичної підготовки дуже важливою є спеціальна підготовка: відпрацьована техніка, тактична грамотність, вміння діяти в нестандартних ситуаціях.

Якщо певні технічні прийоми можна напрацьовувати та відшліфовувати в процесі тренувань, то тактичну грамотність чи вміння зорієнтуватись у складній ситуації, рекомендується удосконалювати іншим методом: вирішенням простих завдань з поступовим їх ускладненням, які в подальшому переростають у реальні ситуаційні задачі. Тепер завдання використовують як метод повторення та закріплення вивченого матеріалу, поступову адаптацію набутих знань до реальних умов, подій.

Запропоновані завдання включають в себе як прості та одночасно суттєві питання, так і складні задачі з техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, спеціальних туристських навиків тощо.

Користуючись даним матеріалом, слід зауважити, що завдання відрізняються одне від одного не тільки тематикою, але і складністю, що обов'язково треба враховувати перед тим, як використовувати їх у навчанні: складні завдання можна пропонувати гуртківцям лише тоді, коли вони вже мають достатній для вирішення такої задачі запас знань та вмінь.

Невеликий блок схожих за тематикою завдань (3–4 картки) доцільно використовувати при поясненні нових тем протягом заняття та для закріплення матеріалу — в кінці заняття.

Великий блок (20–30 завдань) можна використовувати як засіб контролю в кінці теми (розділу). Весь матеріал варто час від часу використовувати для поточної перевірки знань і вмінь гуртківців.

Слід зауважити, що кожен керівник може розробляти свої завдання, використовуючи, як матеріал для них, ситуації, що відбувались з його групою. Аналізуючи ці випадки, керівник за-

побігатиме їх повторенню. Також це підвищує інтерес до самих завдань, оскільки вони не видумані, а реальні, і відбувались з самими гуртківцями або їх товаришами.

Ідею створення даного збірника та принцип підбору і побудови завдань можна використовувати також і в гуртках інших профілів. А деякі завдання керівник може поглибити, розширити, внести свої зміни та створити багато схожих завдань, об'єднати їх в один блок і використовувати, як при вивченні окремої теми, так і в процесі індивідуальної роботи з гуртківцями.

Таблиця правильних відповідей

<i>№ завдання</i>	<i>Відповідь</i>	<i>Коментар до відповіді</i>
1	а)	
2	в)	
3	а)	
4	в)	Повернувшись на відоме місце, необхідно вибрати чіткий орієнтир і знову починати орієнтування, не допускаючи більше помилок. Точковий орієнтир знайти завжди важче, ніж лінійний
5	в)	Під час дощу дуже мала ймовірність того, що хто-небудь почує крик про допомогу. Якщо учасник розуміє, що відстав недавно і орієнтується в ситуації, то краще поспробувати наздогнати групу. В іншому випадку краще зупинитись, заховатись від дощу. Тоді групі легше буде знайти свого товариша, повернувшись назад
6	в)	Визначають азимут на сонце і ділять його на 15. Отриманий результат означатиме приблизний (з точністю до 10–15 хвилин) місцевий час
7	б), г)	
8	б)	

9	в)	В умовах походу правильним буде тільки спільне, розсудливе рішення, оскільки бувають випадки, коли навіть керівник невірно оцінює ситуацію, що склалась. Причини цього — недостатній досвід, погана підготовка до походу, особливості психіки тощо. І часто інші, рівні за досвідом учасники групи, помічають ці помилки і готові допомогти керівнику. У цьому випадку розумна співпраця повинна переважати над авторитарністю керівника
10	в), г)	Вимога правил техніки безпеки
11	в)	Торкаючись рельєфу, страховка може зачіпатись за камені, коріння, а у воді буде зноситись течією. Все це ускладнює рух учасника, заважає страхувати і може призвести до зриву учасника
12	б)	
13	в)	
14	б)	
15	а)	
16	а)	
17	б)	Правила змагань цього не забороняють
18	а)	При зриві з зависанням на самостраховці учаснику необхідно дотягнутись до карабіна (вузла) самостраховки, щоб відновити своє положення і продовжити рух. Якщо довжина самостраховки підібрана вірно, то це зробити легко: достатньо тільки підняти руку
19	в)	Це передбачено Правилами змагань і дозволяє відносно вільно та безпечно рухатись в робочій зоні етапу при страхуванні
20	в)	

21	в)	Якщо учасник зривається, то при використанні схоплюючої петлі його неможливо повернути на берег супроводжуючою мотузкою, дає хоча би один учасник, бо петля затягнеться на страховочних перилах
22	б)	
23	б)	
24	в)	Зазначено у Правилах проведення змагань
25	б)	Найменший допустимий діаметр супроводжуючої мотузки — 6 мм. Для допоміжної — будь-який діаметр (у даному випадку)
26	а), в)	На мокрих, брудних мотузках ефективніший вузол Бахмана, додаткова петля на якому тільки покращить його функції. Велика кількість петель на «прусіку» менш доцільна: вузол сильно затягується
27	а), в)	Це передбачено Правилами змагань і використовувати можна тільки спускові пристрої, допущені технічною комісією
28	в)	
29	в)	Правила забороняють переправу з рюкзаком
30	в), г)	
31	а)	Це не передбачено Правилами змагань
32	б)	Це передбачають Правила змагань
33	г)	
34	в)	
35	б)	
36	а)	
37	в)	
38	в)	Команда, яка розпочала, але не закінчила роботу на етапі, буде, у підсумку, стояти вище від команд, які не з'явилися на етап

39	в)	
40	г)	
41	б)	
42	а)	
43	в)	
44	а)	
45	б)	
46	в)	На водних переправах страховка здійснюється основною та допоміжною мотузками, які кріпляться в хрест обв'язки на спині, мотузки не закріплені за опори, відстань між мотузками на березі рівна половині ширини річки. Страхуючі стоять спиною до течії, страхують у рукавицях
47	в)	При переправі по колоді допоміжна мотузка не потрібна
48	а)	На підйомах постановка страхуючого на само-страховку не обов'язкова
49	а)	
50	б)	
51	в)	Якщо підйомна мотузка кріпиться в «бесідку», то потрібен протівідкидний пристрій, командна страховка кріпиться потерпілому
52	в)	Страховка повинна кріпитись в хрест грудної обв'язки
53	б)	
54	а)	Пропуск ППС фіксується в момент зачіплення страховочної мотузки в наступний пункт проміжної страховки
55	г)	Грубе порушення правил ТБ

56	в)	Поліспаст А не працює зовсім, бо схоплюючий І блокує мотузку, у поліспасті Б утримуючий схоплюючий ІІ не зручний у роботі
57	в)	У поліспасті А не працює схоплюючий І. Для невеликих довжин використання поліспасту Б не доцільне
58	б)	
59	а)	
60	в)	
61	б)	
62	б)	
63	б)	
64	а)	
65	а)	
66	в)	
67	в)	Лінії, які з'єднують КП на карті, проходять через різні елементи рельєфу: підйоми, спуски, лощини, воронки, ями, канави. Аналізуючи взаємне розміщення цих елементів, відстані та перепад висот між ними допоможе знайти потрібні контрольні пункти. КП 1 і КП 4 знаходяться на одній горизонталі — лінії однакових висот

Методика проведення занять зі спортивного туризму в умовах закритого приміщення (обладнання навчального кабінету)

Досвід роботи в туристсько-спортивних гуртках показує, що без удосконалення матеріально-технічної бази, навчальних програм та методики проведення занять важко зацікавити гуртківців на занятті, досягти високих показників в конкурсах, змаганнях. Постійно виникала потреба на «живому прикладі» продемонструвати технічні прийоми подолання природних перешкод, на практиці виробити тактичні схеми роботи команди. Неможливо кожен раз вибігати на вулицю, облаштовувати технічні етапи, і не завжди цьому сприяє погода. Це, перш за все, нераціональне використання робочого часу, і, крім того — від пізньої осені до ранньої весни починається, так званий «мертвий сезон», коли обмежується можливість проведення походів, а особливо практичних занять на вулиці.

Пропонується просте, ефективне, яке не потребує особливих затрат, обладнання навчального кабінету тренувальними стендами для проведення занять технікою спортивного туризму (довжина кабінету — 9 м, ширина — 6 м, висота — 3,5 м). Слід зауважити, що все це — обладнання для навчального кабінету, а не спортзалу. Тут немає можливості проводити спортивні забіги та повноцінні змагання, але можна проводити на практиці повноцінне вивчення всіх технічних прийомів і тактичних схем з техніки спортивного туризму.

1. Основним елементом обладнання кабінету є встановлення дерев'яних опор на протилежних стінах по довжині класу. Опори кріпляться до стін на виліт сталевим тримачем (зварна конструкція з арматури діаметром 12 мм). Трикутна форма забезпечує стійкість конструкції від розхитування. До підлоги опори кріпляться при допомозі кутників та шурупів. Ці опори — справжні, витримують навантаження натягнутих мотузок, можна натягувати поручні і переправлятися по них. На опорах є локальні петлі.
2. В стінах на висоті 0,8 м у визначених місцях кріпляться металічні петлі.

3. Вздовж довгої стіни встановлюється колода на дерев'яних опорах довжиною 5 метрів.



4. В металічні петлі зав'язуються петлі з репшнура, кріпляться подвійні суддівські поручні. Петлі та подвійні поручні можна встановлювати по-різному, залежно від потреби.



5. На підлозі широким кольоровим скотчем робиться розмітка зони перешкоди, старту і фінішу. Бажано, щоб

розмітка була універсальна, проста і підходила для демонстрації чи проходження будь-якого етапу.

6. Обладнання для тренування техніки скелелазіння. Дане обладнання не можна порівняти із повноцінним тренажером чи природним полігоном, але вони дають можливість продемонструвати та відпрацьовувати основні прийоми скелелазіння, навчити правильної техніки хвату руки, постановки ноги, рівноваги скелелаза, роботи з зачіпками, подолання болдерів тощо.

➤ *Навісний стенд.*

На підсилений ребрами жорсткості лист фанери в довільному порядку закріплюються скелелазні зачіпки (стандартні заводські, виготовлені власноруч, природне каміння з просвердленими отворами). Тренування техніки скелелазіння проводиться із положення сидячи на землі, ноги на опорі або на стенді. Обов'язкова гімнастична страховка для кожного. Залежно від росту гуртківців, нижню частину стенду кріплять до опори на різній висоті від підлоги, тим самим збільшуючи протяжність і складність завдання.

Тематичні стенди

Кожен стенд виконаний з урахуванням потреб гуртка, містить стислу та необхідну інформацію для якісного та цікавого проведення заняття.

Стенд 1. Орієнтування. Основна інформація: поняття про змагання зі спортивного орієнтування, особливості орієнтування, пам'ятка орієнтувальника (основні етапи та специфіка спортивного орієнтування).

Ілюстрації: «будова компаса», «визначення азимуту», «основні елементи рельєфу», «вигляди та топографічні карти місцевості», «карти спортивного орієнтування».

Стенд 2. Скелелазіння. Основна інформація: основні принципи та техніка руху по скельному рельєфу.

Ілюстрації: вільне лазіння по скельному рельєфу — робота рук, опора ніг, використання трьох точок при лазінні, види страховок, рух по внутрішньому куту, рух по каміну, траверс складних скель, рух по щілині.

Стенд 3. Спортивний туризм. Основна інформація: змагання зі спортивного туризму, правила подолання скельних перешкод, правила подолання водних перешкод.

Ілюстрації: спорядження, організація страхівки на воді та скелях, скельна, водна та крутопохила навісні переправи, підйом та спуск схилом, траверс схилу (скель), спуск по вертикальній мотузці, переправа вбхід, рух по мотузці з поручнями, переправа по колоді.

Стенд 4. Переправи.

Створені макети організації найбільш раціональних та простих способів натягу командних поручнів та макети основних способів кріплення мотузок за опору.

Стенд 5. Вузли.

Зав'язані та погруповані всі вузли із «Правил проведення змагань».



Макети перешкод

Виконано чотири макети, які моделюють різні групи природних перешкод і на яких показані варіанти обладнання основних технічних етапів змагань. Дані макети дуже спрощують для гуртківця процес уявлення, сприйняття та осмислення інформації про вид та особливості перешкоди, обладнання технічних етапів змагань.

Навчальний тренажер в кабінеті — це не природний полігон і тут є багато умовностей. Подивившись на макет, значно легше зрозуміти завдання, поставлені на занятті, взаємозв'язок та маркування етапів, напрямок руху по дистанції та об'єм роботи, яка необхідна для наведення поручнів на етапах. Для керівника спрощується процес пояснення матеріалу, вирішення з гуртківцями технічних та тактичних завдань, проведення контролю засвоєння навчального матеріалу.

Кожен макет може висіти на стіні, а також їх можна поставити на стіл в різній комбінації для демонстрації чи виконання різних завдань. Крім того, макети 1 і 3 повністю повторюють схему обладнання навчального тренажера в кабінеті, що дає змогу керівнику перед початком заняття (чи окремого завдання) показати на макеті умови та особливості його виконання, пояснити тактичну схему або після виконання практичної роботи провести наочний аналіз.

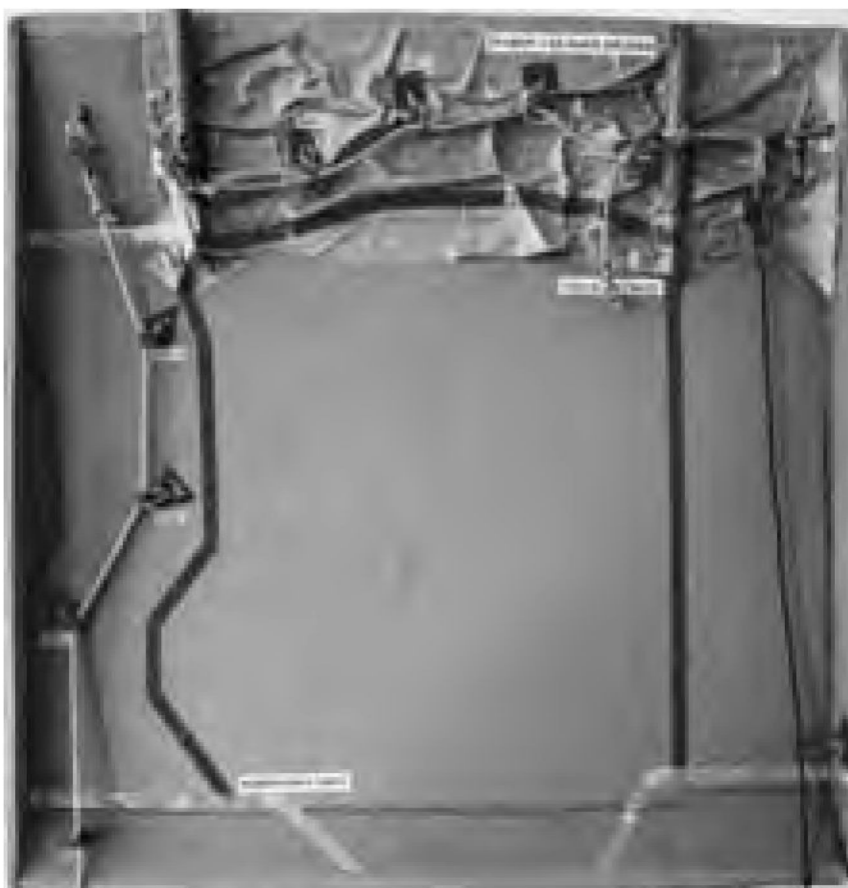
Макет 1. На ньому змодельовано вертикальну скельну ділянку з «поличкою наверху», встановлені дерев'яні опори, показано варіант обладнання на скельному рельєфі технічних етапів «Підйом по скельній ділянці», «Крутопохила переправа», «Спуск по вертикальних поручнях».

Макет 2. Змодельовано яр, встановлені дерев'яні опори, показано варіант обладнання технічних етапів «Переправа способом «маятник», «Переправа по мотузці з поручнями».

Макет 3. Змодельовано крутий схил, який зверху закінчується скельною ділянкою, показано варіант обладнання технічних етапів «Підйом схилом», «Траверс скельної ділянки», «Спуск схилом».

Макет 4. Змодельовано яр, встановлені дерев'яні опори, показано варіант обладнання технічних етапів «Переправа через яр по колоді», «Навісна переправа».

Макет 1*Макет 2*



Макет 3



Макет 4

Методика проведення занять в навчальному кабінеті

Обладнання навчального кабінету необхідно сприймати, як єдине ціле і так використовувати його в роботі. У кабінеті можна тренувати техніку наведення та проходження всіх технічних етапів відповідно до Правил проведення змагань та Настанов.

Етапи з перепадом висот. Відсутність справжніх схилів (перепаду висоти) не впливає на процес навчання та тренування, оскільки це ніяк не позначається на вивченні, власне, техніки проходження та відпрацювання основних прийомів роботи на етапі: гуртківці вчаться правильно організовувати страховку (самостраховку), користуватись спусковим пристроєм, наводити та знімати командні поручні, відпрацьовують техніку руху на технічному етапі. Коли ж гуртківці виходять на природній полігон — вони повністю готові до виконання всіх технічних прийомів проходження етапу і психологічно їм легше переступити поріг страху перед висотою і складністю перешкоди. Крім того, в кабінеті можна в будь-якому місці закріпити мотузку і зімітувати підйоми чи спуски по схилу (скелях) і, як це не дивно, в кабінеті ми майже стовідсотково можемо змодельовати будь-яку дистанцію (технічний етап) змагань.

Підбір мотузок. Максимальна довжина етапів в кабінеті — 8 метрів, тому для роботи використовуються короткі мотузки по 9–11 метрів (для командних поручнів) та 18–25 метрів (для командних страховок, перетяжок та супроводження). Використовувати довші мотузки недоцільно, тому що це призводить до витрати часу на тренування через зайве перебирання мотузок, їх заплутування та загромадження кабінету. Все це відволікає від основної мети проведення занять — вивчення техніки туризму та відпрацювання тактичних прийомів подолання етапів. Для повноцінної роботи бажано мати хоча би два комплекти мотузок, щоб, поділивши групу на підгрупи, одна працювала, а інша готувалась до роботи.

Алгоритм проведення заняття. Кожне заняття повинно проводитись із відповідною метою і керівник повинен, насамперед, чітко розуміти, як досягнути цієї мети і добре знати всі етапи (послідовність дій) заняття, виконання і дотримання яких повинні привести до бажаного результату, тобто знати його алгоритм.

Залежно від типу заняття та мети послідовність дій може бути різною, але в основному вона зберігається для всіх типів занять.

Пропонується загальний алгоритм, по якому проводяться більшість занять в гуртку «Спортивний туризм»:

1. Організаційна частина.
2. Підготовка спорядження до заняття.
3. Одягання особистого спорядження (при потребі).
4. Повідомлення теми і мети заняття.
5. Підготовка навчального полігону (обладнання тренажера) до заняття.

Повідомивши тему та мету, керівник показує на якій частині тренажера буде проходити пояснення (тренування) і яке обладнання буде потрібне для цього.

6. Вступний інструктаж.

Коротко повідомляють, чим гуртківці будуть займатись на занятті відповідно до оголошеної теми, нагадують основні пункти інструктажу за правилами поведінки гуртківців та техніки безпеки при роботі на навчальному тренажері, вказується на небезпечні моменти, що можуть виникнути під час заняття та місця, на які необхідно буде звертати увагу під час роботи.

Повторення основних питань попередньої теми та питань, знання та розуміння яких необхідне для засвоєння даної теми.

7. Короткий виклад навчального матеріалу даної теми.
8. Поточна демонстрація на тренажері етапів висвітлення даної теми.
9. Поділ групи на підгрупи.
10. Пояснення завдання для підгруп.
11. Виконання завдання підгрупами згідно даної теми (також обов'язково слід задіяти роботою тих, хто зараз не працює на тренажері — виконувати роль асистента, судді, готуватись до свого виступу).
12. Поточний інструктаж.

Проводиться загальний аналіз виконання завдання, демонстрація найбільш типових помилок та способів їх усунення, корекція роботи гуртківців.

13. Відпочинок (перерва).
14. Продовження проведення заняття.
15. Проведення змагань між підгрупами.

Повідомляють правила або особливі умови проведення змагання та проводять інструктаж.

16. Підведення підсумків змагань та заняття в цілому.
17. Підсумковий інструктаж.
18. Зняття обладнання з навчального тренажера, збір та огляд спорядження.
19. Прибирання навчального кабінету.

Розминка. В якості розминки, щоб налаштувати дітей на роботу, можна проводити нескладні технічні дії (технічні прийоми):

1. *Робота з карабіном.* Необхідно перечіпити п'ять карабінів з однієї вітки поручнів на іншу. Проводиться одночасно для 3–6 чоловік з візуальним визначенням, хто швидше закінчить. Завдання виконують спочатку обома руками, потім тільки правою рукою, а потім — лівою. Пройти траверс схилом по наведених поручнях з великою кількістю пунктів перечеплення (5–7). Завдання виконують спочатку обома руками, потім тільки правою рукою, а потім — лівою. Відповідно стартують справа на ліво та навпаки.

2. *В'язання схоплюючих вузлів.* Між опорами натягується мотузка на висоті 0,8–1 метра від землі. Гуртківці в'яжуть схоплюючий вузол за визначений час, наприклад — за 10 сек. Коли час закінчився, всі повинні забрати руки з мотузки і відійти. Розминка проходить у вигляді гри на вибування. Вибуває з гри той, хто:

- 1) не встиг за 10 с зав'язати вузол;
- 2) не забрав руки з мотузок;
- 3) допустив неточності у в'язанні вузла (перехрестя мотузок у вузлі, недов'язаний вузол).

Далі гра з вибуванням продовжується, але час поступово зменшують по 1 с аж поки не визначиться переможець.

Між опорами натягується мотузка на висоті 0,8–1 метра від землі, на підлозі кладуть три схоплюючі петлі. Змагаються по два-чотири чоловіки на вибування. Завдання: по команді «старт» зав'язати три схоплюючі вузли. Першість визначається візуально.

В'язання вузлів. Змагаються по два-чотири чоловіки на вибування. Завдання: на підлозі лежать бухти основної мотузки. По команді «старт» необхідно взяти з бухти частину мотузки і зав'язати запропонований вузол (провідник вісімка, подвійний провідник, грейпвайн тощо). Першість визначається візуально.

Проведення індивідуальних тренувань. Такі тренування проводять для відпрацювання техніки проходження окремих технічних етапів, індивідуальне проходження зв'язки етапів (2–5 етапів) або відпрацювання окремих технічних прийомів.

Основні види індивідуальних тренувань

Наводиться один технічний етап і відпрацьовується техніка його проходження, виробляється індивідуальна техніка роботи для кожного. Це, як правило, проводиться з новачками або як розминка перед тренуванням. На етапах, де це можливо (траверс, паралельні мотузки, рух по колоді) — бажано проводити рух зліва направо та навпаки (робота з акцентом на праву або ліву руку) для вироблення моторики рухів правої і лівої руки. Перелік можливих етапів: рух по мотузці з поручнями, навісні переправи, підйом (спуск) схилом, спуск по вертикальній мотузці, переправа по колоді, траверс схилу, рух по мотузці або колоді з горизонтальним маятником.

Відпрацьовується техніка наведення технічного етапу (етапів) спортсменом, робиться акцент на роботі з мотузками, їх бухтуванні і транспортуванні.

Тренування проводиться на зв'язці технічних етапів (2–5 етапів). Якщо спортсмен проходить на тренуванні зв'язку технічних етапів, то виникає необхідність вмілого розподілу сил, тактичного мислення (що робити далі, де втрачено час, на чому відігратись тощо). На етапах з наведенням треба вміти правильно зайняти позицію в зоні етапу, акцентувати увагу на охайній роботі з мотузками, особливостях її транспортування по переправах та решті технічних етапів, зніманні перильних мотузок.

Парні змагання. Заняття проводиться у вигляді змагання. Група ділиться на підгрупи по два чоловіки. Протягом заняття можна змінювати склад команд. Керівник коротко пояснює матеріал (технічний прийом, правила наведення етапу тощо), демонструє його на схемах та макетах і після цього кожна пара пробує практично виконати завдання під керівництвом тренера. Після апробації технічного прийому (наведення етапу) кожною парою для його закріплення та відпрацювання проводиться змагання в декілька турів. Також варто міняти порядок проходження учасниками етапів: в одному турі учасник А йде першим, учасник Б — другим. В наступному турі першим починає проходити етап учасник Б, учасник А — відповідно другий. Після кожного туру проводиться аналіз та корекція роботи кожної пари. При такій формі проведення заняття працює кожен гуртківець, а режим змагання (гри) стимулює та активізує до діяльності.

Командні змагання. Є багато технічних прийомів або етапів змагань, для успішного і безпечного подолання яких недостатньо команди з двох учасників, наприклад, етапи навісної переправи, підйом (спуск) умовного потерпілого. Тоді група ділиться на підгрупи по 3–4 чоловіки і заняття проводиться по схемі парних змагань. Обов'язково треба міняти порядок проходження етапу (дистанції) кожним учасником: тоді всі будуть вміти працювати на позиції першого, другого, третього та четвертого номерів, не працюватимуть «на автоматі», а будуть свідомо розуміти і виконувати всі технічні та тактичні аспекти роботи на етапі.

Робота з макетами. Макети моделюють різні групи природних перешкод і при поясненні матеріалу часто виникає необхідність наочно продемонструвати особливості перешкоди, вимоги до обладнання на цих перешкодах технічних етапів змагань. Також під час підготовки до різних змагань проходить обговорення технічних умов дистанцій та виробляється тактика виступу команди. Дані макети допомагають уявити етап чи дистанцію змагань (або її частину) і тоді значно легше розробляти тактику проходження дистанції, як кожним спортсменом зокрема, так і командою. Для зручності роботи з макетами всі мотузочки пофарбовані різними кольорами, а розташування кожного спортсмена на етапі можна імітувати спеціальними фішками з іменами учасників, їхніми фото тощо.

Паралельні старти. Це дуже цікавий і видовищний вид проведення заняття. Часто змагання зі спортивного туризму проводять на дистанціях з паралельними гілками: це значно економить час проведення змагань, а візуальний контакт з суперником, що виступає на сусідній доріжці, додає азарту та інтриги в хід проведення змагання. Тому є потреба проводити тренування за цією ж схемою. У навчальному кабінеті є можливість провести паралельні старти на таких етапах:

- а) для індивідуальних тренувань: траверс схилу, спуск (підйом) схилом, спуск по вертикальній мотузці, в'язання вузлів;
- б) для командних тренувань (по 2–4 чол.):
 - траверс схилу без наведення поручнів з жорстким та ковзаючим кріпленням поручнів в проміжних пунктах страховки;
 - траверс схилу з наведення поручнів;

- спуск схилом з наведенням (без наведення) поручнів;
- підйом схилом з наведенням (без наведення) поручнів;
- спуск по вертикальній мотузці з командною страховкою та наведенням (без наведення) командних поручнів.

Тренування по схемах етапів. Підгрупа отримує певну кількість спорядження (мотузки різних довжин) та схему обладнання технічного етапу або дистанції. Дається старт і команда проходить дистанцію згідно схеми. На тренажері є багато зайвих петель та поручнів, але дозволяється працювати тільки з тим обладнанням, яке показане на схемі, а використання зайвого обладнання штрафується, як порушення умов проходження дистанції. Тому учасники команди повинні вміти добре читати і аналізувати схеми технічних етапів.

Змагання на закритих етапах. Це завдання вищого рівня складності. Таке тренування проводять з гуртківцями, які вже добре засвоїли основи техніки спортивного туризму, добре орієнтуються в нестандартних ситуаціях. Групу ділять на невеликі підгрупи (по 3–4 чоловіки), вони беруть собі таку кількість спорядження, якого, на їх думку, буде достатньо для подолання будь-якого етапу за запропонованими умовами. Після цього керівник дає команду «Старт» і коротко оголошує завдання, вмикаючи секундомір.

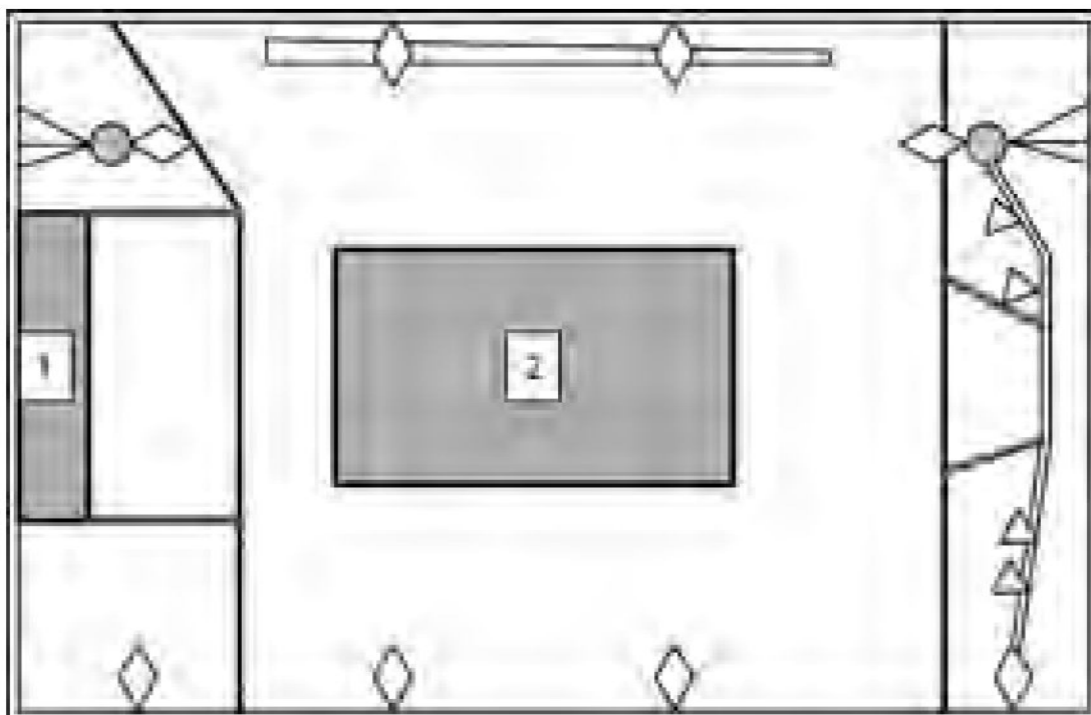
Наприклад: «Увага, старт. Етап: спуск по вертикальних поручнях з наведенням поручнів та командною страховкою». Команді необхідно виконати дане завдання. Можна задавати контрольний (заданий) час. В умовах нашого кабінету для цього етапу ми задаємо час 2–2,5 хв. Спеціально дається малий час, тому що важливо навчити гуртківців не тільки технічно правильно долати етап, швидко думати і працювати, але і навчити їх діяти в момент, коли часу залишається мало і треба миттєво приймати єдино правильні рішення, щоб в умовах змагань успішно закінчити етап з найменшими втратами (спробувати зняти мотузку, переправити максимальну кількість спортсменів, одержати мінімальну кількість штрафних балів тощо). Після виконання завдання роблять детальний аналіз виступу і вдруге виконують вже інше завдання за цією ж схемою. Ставиться мета добре виступати з першого разу (на змаганні немає можливості спробувати ще раз). Інша підгрупа не повторює завдань попередньої. Гуртківці повинні чітко розуміти, що в них є тільки одна спроба і до неї

треба відповідно готуватись. Якщо не вистачає етапів, то можна тренувати попередні етапи, але змінювати напрям руху (зліва, справа), місця початку етапів, давати додаткові завдання (обмежити кількість мотузок, вказати обов'язковий порядок руху учасників, спосіб переправи першого учасника, способи страховки тощо): треба навчати учнів думати, виходити з нестандартних ситуацій, а не бути сліпими виконавцями.

Змагання на закритих дистанціях. Це завдання найвищого рівня складності. Тренування проводиться за попередньою схемою, але тут вже задається зв'язка технічних етапів. Наприклад, дається команда: «Увага, старт. Етапи: підйом — траверс — спуск», або «Паралельні мотузки — спуск по вертикальній мотузці — переправа по колоді» тощо. Дається ПКЧ для кожного технічного етапу. Завдання такого типу досить складні і вимагають від гуртківців особливо доброго тактичного мислення, хорошої взаємодії членів команди та технічної підготовки кожного зокрема.

Зв'язки етапів повинні бути логічними, щоб була можливість для лідирування, але щоби учасники не наздоганяли членів своєї ж команди, оскільки змагання «закручуються по колу» (додаток 2).

Схема розташування елементів навчального тренажера



Умовні позначення:

	контрольна лінія, початок перешкоди
	лінія старту та фінішу етапів
	подвійні судівські поручні (ППС)
	петля
	дерев'яна опора
	замуфтований судівський карабін (ЗСК)
	колода
 	меблі (шафа, робочі столи)

Додаток 2

Інструкція з техніки безпеки та правила користування навчальним тренажером

1. Тренажер призначений для відпрацювання техніки подолання природних перешкод та виконання окремих технічних прийомів.
2. Розпочинати роботу можна лише з дозволу керівника, узгодивши з ним послідовність дій та напрямок руху.
3. Відпрацьовувати на тренажері можна лише той технічний етап, який дозволив керівник.
4. Проводити тренування можна індивідуально або в кількісному складі, визначеному керівником.
5. Якщо частина гуртківців проводить тренування, то решта гуртківців зобов'язана зайняти місце, яке вкаже керівник і не перешкоджати тренуванню.
6. Забороняється повисання і гойдання на мотузках.
7. Пересувати колоду без дозволу керівника заборонено.
8. Відпрацювання технічного прийому «Горизонтальний маятник» та тренування на скелелазному стенді слід здійснювати з обов'язковою гімнастичною страховкою для кожного.
9. Безпека роботи при імітації проходження будь-якого технічного етапу повинна відповідати Правилам проведення змагань із спортивного туризму та Настановам.
10. Не відволікай і не перешкоджай учаснику, який працює на тренажері. Попереджуй виникнення небезпечних ситуацій.

Методичні рекомендації керівникам при обладнанні навчального кабінету та роботі на тренажерах

Подаємо основні принципи обладнання навчального кабінету та методику проведення занять з використанням тренувальних стендів. Висвітлені основні проблеми підготовки гуртківців до успішного та безпечного виступу в туристичних змаганнях різного рангу, а також під час подолання складних природних перешкод в умовах спортивних походів. При написанні роботи були враховані всі аспекти та особливості якісного та цікавого проведення занять з гуртківцями-туристами різного віку та рівня підготовки.

Всі завдання спрямовані на активізацію роботи гуртківця, вчать думати, виходити з критичних ситуацій, усвідомлювати свою значущість в туристському колективі. Дана методика підходить для гуртківців різного рівня підготовки, віку та природних задатків. Обладнання навчального кабінету значно спрощує заняття у гуртку та дозволяє протягом року активно займатись технікою спортивного туризму.

Розкриття даної теми допоможе керівникам туристичних гуртків та організаторам туристсько-краєзнавчої роботи в школах у проведенні занять з дітьми, популяризації туризму серед молоді як виду спорту та активного відпочинку.

Дані рекомендації є орієнтовними і на практиці, в кожному конкретному випадку, повинні втілюватись з урахуванням конкретних умов закладу, потреб гуртка, завдань, які ставить перед гуртківцями керівник та від його особистих вмінь та досвіду. Кожен керівник повинен сам обдумати можливості обладнання кабінету чи залу, розробити свою методику підготовки гуртківців. Поле для діяльності тут велике і важливо не перестаратись, керуватись принципом необхідності та достатності під час підготовки обладнання.

Основне зауваження: якою би не була матеріальна база чи оснащення кабінету — якщо не працювати, то позитивного результату не буде ніколи. Тому основна методична рекомендація — треба постійно працювати. Ніяка матеріально-технічна база не приховає бездіяльність, лінь, недбале ставлення до роботи.

Будь-яка із описаних методик підходить як для роботи в залі, так і на відкритій місцевості.

Під час проведення тренування бажано об'єднувати гуртківців у рівноцінні за підготовкою групи. Важливо, щоб новачок був у команді з більш досвідченими та вправними колегами: досвідченіший слідкує та допомагає йому, а новачок намагається не відставати від кращих, переживає за успішний результат, виробляє навички відповідальної роботи в колективі.

Від усного пояснення завдань поступово слід переходити до інших форм: тестові завдання, завдання із використанням схеми обладнання етапів. Гуртківці повинні навчитись читати та аналізувати схеми технічних етапів, виокремлювати основні елементи обладнання етапів, розпізнавати ці елементи в реальних умовах.

Під час проведення тренування з гуртківцем треба багаторазово на практиці повторити з ним правила проходження технічного етапу чи виконання технічного прийому, щоб підібрати для нього техніку, яка найкраще йому підходить, а не змушувати виконувати свою.

Кожен гуртківець має свої індивідуальні особливості фізичної та психологічної підготовки: один сильніший, інший технічніший, дівчата завжди вправніші, ніж юнаки, хтось сприймає інформацію швидше, а хтось — набагато повільніше. Тому необхідно акцентувати роботу з гуртківцем на його сильних якостях і виробити методику вдосконалення його слабких якостей.

Готувати спорядження (одягати та підганяти страхувальні системи, підбирати мотузки за довжиною, бухтувати мотузки тощо) для проходження етапів (дистанцій) повинні самі гуртківці. Кожен сам повинен чітко розуміти, що від нього особисто залежить результат виступу, як його, так і всієї команди.

Навіть якщо до старту помітні явні недоліки в підготовці спорядження (але щоб вони не порушували правил безпеки), то краще сказати про це після проходження етапу, аналізуючи їх виступ, щоб гуртківці самі зрозуміли, як (і в який момент) неякісна підготовка спорядження до старту стала причиною поганого виступу. Акуратність, обов'язковість та дисциплінованість є одними із найважливіших чинників успішних виступів на змаганні.

Правила техніки безпеки при проведенні туристсько-спортивних масових заходів

I. Пересування до місця проведення туристсько-спортивних масових заходів

При піших переходах:

- здійснюють компактною групою за заздалегідь обумовленим маршрутом;
- рухатись проїжджою частиною слід в один ряд назустріч руху транспорту або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше;
- пересіченою місцевістю слід рухатись відповідно до типу місцевості та характеру перешкод;
- обминати сильнозаболочені та затоплені ділянки;
- обережно рухатись схилами (вверх, вниз, вздовж схилів), запобігати зісковзуванню на вологих схилах, скиданню каміння (чи інших предметів) на тих, хто знаходиться нижче по схилу;
- забороняється перелазити (зрізати шлях) через огорожі присадибних ділянок чи інших огорожених об'єктів;
- забороняється рух (або зупинки) в безпосередній близькості від високовольтних ЛЕП (вздовж або під ними);
- дороги переходити обережно, організовано, впевнившись, що в безпосередній близькості від вас немає транспортних засобів.

При русі на велосипедах:

- здійснюють відповідно до Правил дорожнього руху невеликими групами (до 10 чол.) якнайближче до правого краю проїжджої частини;
- керівник повинен замикає групу, слідкувати за порядком руху, кріпленням вантажу та загальною обстановкою на дорозі.

При проїзді автотранспортом:

- посадку і висадку здійснюють з дозволу керівника;
- під час руху дозволяють відчиняти вікна лише з правого боку;

- заборонено висовуватись з вікон чи викидати з вікон сміття;
- під час руху не можна кричати, смітити, псувати обладнання, відволікати водія.

При проїзді поїздом:

- будь-які переходи по вокзалу здійснюються лише з дозволу керівника;
- посадка у вагон здійснюється лише після повної зупинки поїзда;
- застрибувати чи вистрибувати з поїзда під час руху категорично заборонено;
- заборонено стояти на краю посадкової платформи в момент наближення і під час руху поїзда;
- розмістившись у вагоні, стежте за правильністю розміщення вантажу у вантажних відділеннях, надійність їх кріплення на вантажних полицях. Не загромождайте багажем прохід;
- під час руху заборонено переходити в інші вагони, перебувати в тамбурах та на перехідних майданчиках;
- під час зупинок виходити з вагону без дозволу керівника заборонено.

II. Проведення практичних занять, тренувань та навчально-тренувальних зборів (НТЗ)

- Місце і час проведення зборів визначає керівник;
- розпочинати тренування можна після того, як керівник оглянув екіпіровку та необхідне спорядження спортсмена (залежно від типу занять);
- чітко виконуй всі вказівки керівника щодо ходу тренувань;
- не роби сам та попереджуй будь-які дії (або бездіяльність) інших учасників, які можуть привести до травми;
- при виникненні потенційно небезпечних або аварійних ситуацій негайно припиняйте тренування і здійснюйте заходи щодо виправлення ситуації та запобігання травмування спортсменів;
- на місці проведення заходів повинна бути медична аптечка (чи медичний пакет);

- при дрібних травмах необхідно здійснювати заходи першої долікарської допомоги згідно характеру травми (захворювання);
- при значних травмах необхідно припиняти тренування, надавати долікарську допомогу, а при необхідності — транспортувати учасника в найближчий медичний заклад.

III. Участь у змаганнях

- Перед початком змагань спортсмену необхідно підготувати екіпіровку та спорядження відповідно до виду змагань, характеру та класу дистанції;
- очікувати старт на дистанції необхідно у вказаних суддями місцях;
- під час виступу на дистанціях змагань незаперечно виконувати всі зауваження суддів, що стосуються питань безпеки. Всі порушення, що стосуються безпеки — необхідно виправляти;
- краще запобігти виникненню небезпечної ситуації, ніж потім виправляти її наслідки.

IV. Особливі вимоги

до безпеки під час занять видами туризму

Спелеотуризм

- Переміщатись в печері відповідно до «Правил пересування в лабіринтових печерах подільського типу»;
- одяг повинен бути міцним та зручним, не сковувати рухів;
- бажано використовувати захисні засоби на лікті та коліна;
- взуття зручне, водонепроникне і таке, що забезпечує достатнє зчеплення з поверхнею;
- освітлення — електроліхтарі (бажано налобні — це звільнить рухи) та запасне світло (свічка, сірники, інший ліхтарик тощо);
- захисна каска;
- санітарні пакети;
- оптимальна кількість учасників в групі — до 10 чоловік;
- кількість учасників при проведенні самостійних тренувань в печері — не менше двох, кожен з яких забез-

печений світлом, каскою, компасом, є запасне світло, годинник, санпакет;

- рухаючись в групі, не відставати, щоб не допустити розрив між учасниками групи;
- повертаючи в інший хід лабіринту, сигналізувати про це тим, хто йде позаду вас;
- обов'язково повідомляти керівника про погіршення свого самопочуття (страх, втома, травмування, ослаблений фізичний стан тощо);
- допомагати товаришу при подоланні перешкод: підсвітити хід, інформуй про перешкоди та коментуй порядок руху по ній, подай руку, підстав плече, підстрахуй товариша;
- заблукавши або відставши від групи, не панікувати, заспокойся, опануй себе і залишайся на одному місці: це значно звузить ділянку пошуку та спростить його процес.

Водний туризм

- Монтувати плавзасіб та експлуатувати його можна лише в присутності та з дозволу керівника;
- сідати у плавзасіб дозволяється тільки в рятувальних жилетах;
- заборонено перевантаження плавзасобів (за загальною вантажопідйомністю та кількістю чоловік);
- посадка весляра повинна відповідати конструкції плавзасобу (сидячи, навколішках);
- заборонено стояти чи вставати під час руху;
- екіпажем плавзасобу керує капітан, він знаходиться на кормі та контролює дії екіпажу;
- плавучість весла забезпечують додатковим поплавком, прив'язувати весло до учасника заборонено;
- під час руху судна заборонено стрибати у воду, купатись, тому що невідомі характеристики ріки (глибини, характер дна), і є ймовірність відносу судна течією;
- заборонено розхитувати або робити інші дії, що можуть погіршити стійкість судна і призвести до перекидання;
- в разі перекидання першими рятують людей.

Скелелазіння

- Проводити тренування зі скелелазіння можна тільки в місцях, дозволених керівником та в його присутності;
- перед початком руху переконайтеся, чи готова страховка, а страхуючий, в свою чергу, дозволяє рухатись тільки тоді, коли він готовий страхувати (взаємоконтроль між учасником та страхуючим);
- не відволікай уваги страхуючого;
- страхуючий не повинен стояти безпосередньо під тим, хто рухається;
- при зриві учасника страхуючому необхідно зупинити рух учасника, закріпити його і чекати, поки той відновить своє положення відносно скелі;
- спускати учасника вниз слід помірно, плавно, біля землі дещо пригальмувати, коли ноги торкнулись землі — негайно зупинити учасника;
- нижню страховку учасника слід здійснювати динамічною мотузкою.

Орієнтування на місцевості

- Одяг орієнтувальника повинен закривати лікті та коліна;
- обирати безпечну швидкість руху залежно від характеру місцевості (закрита, відкрита, підйом, спуск тощо);
- під час бігу оберігати від травм обличчя (густі хащі, дерева тощо), руки та ноги (падіння на кам'янистих місцевостях, завалах, буреломах, схилах);
- непрохідні та заборонені для руху об'єкти пересікати заборонено;
- працюючи на дистанції, пам'ятати про аварійний азимут, за яким, втративши своє місцезнаходження, завжди можна вийти в район старту.

Техніка спортивного туризму (ТСТ)

ТСТ включає в себе подолання довгих (крос-похід) та коротких (смуга перешкод) дистанцій, на яких необхідні навички подолання скельних перешкод, орієнтування на місцевості, руху на плавзасобах тощо, тому всі вищеописані вимоги достатні для безпечного проведення будь-яких заходів із ТСТ.

Література

1. Альпинизм / Под ред. И. И. Антоновича. — К.: Вища школа, 1981.
2. Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. — М.: Изд-во Министерства обороны, 1974.
3. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Курилова В. И. Туризм. — М.: Просвещение, 1988.
5. Настанови щодо проведення змагань з пішохідного туризму та пішохідних туристських походів. Затверджені рішенням Федерації спортивного туризму України 25 квітня 2009 року (протокол № 4/2009).
6. Павкін Ю. О. Нотатки зі скелелазіння. — Тернопіль, 2003.
7. Пиританский А. Е. Подготовка скалолаза. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Постолов М. П. Перша долікарська допомога. — К.: Держмедвидав УРСР, 1953.
9. Правила змагань зі спортивного туризму. 2008.
10. Серб Т. Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. — Тернопіль 2001.
11. Серб Т. Б. Ситуаційні задачі, як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. — Тернопіль, 2000.
12. Серб Т. Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму. — Тернопіль, 2002.
13. Серб Т. Б. Методика проведення занять із спортивного туризму в умовах закритого приміщення (навчальний туристичний кабінет), 2009 рік.
14. Справочник туриста / Под ред. Вахлиса К. — К.: Здоровье, 1991.

Зміст

Передмова	3
Програма гуртка спортивного туризму.	
1 рік навчання	5
<i>Вступ</i>	5
<i>Пояснювальна записка</i>	6
<i>Тематичний план</i>	7
<i>Програма</i>	7
Тема. Туристські походи.....	15
Практичне заняття з орієнтування на місцевості	27
Програма гуртка спортивний туризму.	
2 рік навчання	31
<i>Поянювальна записка</i>	31
<i>Тематичний план</i>	32
<i>Програма</i>	33
<i>Матеріали до занять</i>	41
Тема. Комбінації технічних етапів	61
Тема. Рельєф. Елементи рельєфу. Умовні позначення рельєфу на картах. Читання та моделювання рельєфу.....	67
Роздаткові завдання для контролю знань та навичок гуртківців	75
Методика проведення занять зі спортивного туризму в умовах закритого приміщення (обладнання навчального кабінету).....	98
<i>Схема розташування елементів навчального тренажера</i>	112

<i>Інструкція з техніки безпеки та правила користування навчальним тренажером</i>	113
<i>Методичні рекомендації керівникам при обладнанні навчального кабінету та роботі на тренажерах.....</i>	114
<i>Правила техніки безпеки при проведенні туристсько-спортивних масових заходів.....</i>	116
Література.....	121

Навчально-методичне видання

Серія «Шкільний гурток»

Серба Тарас Богданович

Спортивний туризм

Редактор *С. В. Ткачов*. Технічний редактор *В. І. Труфен*.
Комп'ютерна верстка *Н. В. Зробок*. Коректор *Н. С. Федчишин*.
Обкладинка *Н. О. Дзьоба*

Код Б11881У. Підписано до друку 30.03.2010. Формат 60×84/16. Папір друкарський.
Гарнітура Шкільна. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 7,44.

ТОВ Видавництво «Ранок». Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008.
61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.

Адреса редакції: 61145 Харків, вул. Космічна, 21а.
Тел. (057) 719-48-65, тел./факс (057) 719-58-67.

Для листів: 61045 Харків, а/с 3355. E-mail: office@ranok.kharkov.ua

З питань реалізації звертатися за тел.: у Харкові – (057) 712-91-44, 712-90-87;
Києві – (044) 599-14-53, 417-20-80; Білій Церкві – (04563) 6-90-92; Вінниці – (0432) 55-61-10;
Дніпропетровську – (056) 785-01-74; Донецьку – (062) 20-35-127;
Житомирі – (0412) 41-27-95, 41-83-29; Кривому Розі – (056) 401-27-11;
Львові – (032) 244-14-36; Миколаєві – (0512) 35-40-39; Рівному – (0362) 3-78-64;
Сімферополі – (0652) 22-87-01, 22-95-30; Тернополі – (0352) 49-58-36;
Черкасах – (0472) 64-41-07, 36-72-14; Хмельницькому – (050) 206-78-48; Одесі – (048) 737-46-59.
E-mail: commerce@ranok.kharkov.ua.
«Книга поштою»: 61045 Харків, а/с 3355. Тел. (057) 717-74-55, (067) 546-53-73.
E-mail: pochta@ranok.kharkov.ua
www.ranok.com.ua

Серія «Шкільний гурток» пропонує посібники:

- «Народні ремесла»
- «Шкільний ляльковий театр»
- «Репертуарний збірник шкільного лялькового театру»
- «Писанкарство»
- «Еколого-натуралістичний гурток»
- «Шкільний хор»
- «Фольклорно-етнографічний гурток»
- «Танцювальний гурток»
- «Археолого-туристичний гурток»
- «Туристсько-екологічний гурток»
- «Студія екологічного дизайну»
- «Вироби з солоного тіста»
- «Клаптикова мозаїка»
- «Спортивний туризм»
- «Вироби з природного матеріалу»

Посібник містить:

- програму та орієнтовний тематичний план занять гуртка спортивного туризму;
- методичні поради та рекомендації для керівника гуртка;
- зразки занять гуртка, сценарії спортивно-розважальних конкурсів;
- роздаткові завдання для контролю знань гуртківців.

Збірник допоможе вчителю:

- раціонально спланувати гурткову роботу з дітьми;
- прищепити дітям любов до туризму;
- виховувати морально-вольові якості учнів;
- формувати всебічно розвинену особистість.



«Книга — поштою»

61045 Харків, а/с 3355, «Ранок-пошта»

☎ (057) 717-74-55

✉ pochta@ranok.kharkov.ua

Каталог надсилається безкоштовно

www.ranok.com.ua

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

ISBN 978-611-540-532-9



9 786115 405329 >