***Монастириський районний комунальний будинок дитячої та юнацької творчості***

***Конспект заняття гуртка***

***«Спортивний туризм»***

***Тема заняття***

***«Спуск по схилу спортивним способом»***

***Підготувала керівник***

***туристсько-спортивного профілю***

***Забавська Світлана Миколаївна***

**Тема: Спуск по схилу спортивним способом.**

**Мета :** Ознайомити гуртківців з основними правилами спуску спортивним способом, вивчити основні правила наведення та зняття поручнів, а також техніку руху на даному етапі.

Розвинути навики розробки та виконання різних тактичних схем подолання технічного етапу змагань в залежності від умов подолання етапу, кількості та підготовки спортсменів, кількості спорядження тощо.

Виховання наполегливості в досягненні результату, акуратності під час роботи на технічному етапі, почуття відповідальності за спільно виконувану командну роботу, волі до перемоги.

**Обладнання**: схеми, таблиці, карабіни, мотузки, страхувальні системи, секундоміри, навчальний тренажер.

**Тип заняття:** практичне

**ХІД ЗАНЯТТЯ.**

**І. Організаційна частина.**

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

**Питання для повторення.**

* Що таке схоплюючий вузол, як його в'язати?
* Як здійснюється страхівка на горизонтальних перилах?
* Як здійснюється командна страховка спортсмена, який першим долає етап паралельні мотузки?
* Що таке страхування на етапі паралельні мотузки, а що таке супроводження?
* Які ви знаєте природні перешкоди?

Керівник коректує відповіді гуртківців і з’ясовує, чи засвоїли вони матеріал, чи виникли труднощі з попереднім його вивченням.

Керівник разом із гуртківцями перевіряє правильність його виконання, з’ясовує, які завдання викликали труднощі, проводить корекцію практичних умінь учнів.

**ІІІ. Мотивація навчальної та пізнавальної діяльності.**

Для успішного проведення складних туристських походів, подолання категорійних локальних перешкод, а також - для успішного виступу в змаганнях нам потрібно вивчити основні вимоги до вкладання колоди, наведення поручнів та подолання перешкоди “Спуск спортивним способом”.

1. **І. Повідомлення теми заняття.**

**Очікуваний результат:**

Гуртківці повинні засвоїти терміни і поняття:  
спуск спортивним способом без самонаведення і з самонаведенням, схоплюючий вузол, зблокована система, страхувальні “вуса”,ПСП,ЛП

Гуртківці повинні вміти:

* правильно долати наведений етап,
* правильно наводити етап і долати його,
* організовувати самостраховку,
* знати,які штрафи накладаються при різних помилках при проходженні даного етапу.

**V. Пояснення нового матеріалу.**

Гірські перешкоди - це перешкоди, утворені рельєфом місцевості. Це схили різної крутизни, яри, скелі, урвища. В залежності від характеру перешкоди підбираються способи її подолання. На змаганнях з пішохідного туризму найчастіше використовуються такі способи (вони ж технічні етапи): навісна переправа через яр; крутопохила переправа; підйом по скельній ділянці або схилу; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу з альпенштоком; спуск по вертикальних перилах; спуск по схилу спортивним способом.

**Спуск по схилу** здійснюється з самостраховкою "схоплюючим" вузлом або з командною страховкою . Цей спосіб використовується при крутизні схилу менше 60°. Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла "карабінна удавка", щоб можна було організувати її зняття. Не забувши зав'язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю прусика на основній мотузці за допомогою вузла "схоплюючий" і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов'язкове використання рукавиць.Найбільш раціональний спосіб руху під час спуску-приставні кроки. Положення основної мотузки відносно учасника - довільне.Організація командної страховки, які на всіх гірських етапах, здійснюється за допомогою основної мотузки, пропущеної через карабін, щоб утворився гострий кут. Кінці цієї мотузки закріплені: один на учаснику, що спускається; другий до опори.

Можливе закріплення мотузки на грудному карабіні того, що страхує. Але в цьому випадку він повинен бути на самостраховці.

#### Організація безпеки учасників на дистанції .

Ділянка крутого рельєфу, на якій проходить дистанція, а також місця, де повинні проходити мотузки суддівської страховки, старанно очищаються від вільно лежачого каміння, уламків порід, інших предметів, а скельний рельєф також від землі, трави, піску. У випадку неможливості усунення всіх слабо закріплених або вільно лежачих предметів вони відмічаються обмеженою замкнутою (забороненою) лінією

## Вертикальні перила.

Служать для опори і страховки на підйомі або спуску по крутому схилу.  
  
*Загальні вимоги:*  
  
1. У верхній точці перила закріплюються на надійному пункті.  
  
2. На нижньому кінці перила в'яжеться контрольна вісімка.  
  
3. Якщо нижня точка перила знаходиться на полиці або на крутому схилі, вона закріплюється на пункті.  
  
4. Перила повинні бути захищені від перетирання на виступах скелі, особливо на перегині верхньої площадки.  
  
5. На перилах повинно знаходитися не більше одного учасника.  
  
6. Рюкзак, вантаж, якщо він не перекидає учасника на перилі, транспортується на плечах.  
  
7. Учасник може транспортувати пристебнуті до ОСС збухтовані мотузки і кінці розбухтованих мотузок, інше спорядження.  
  
8. Колюче спорядження (лижі, лижні палки, льодоруби тощо) при транспортуванні, особливо на спуску, не можна підвішувати підучасником. Воно повинне закріплюватися на спині учасника у вертикальному положенні, що виключає його прослизання, повороти і втрату.  
  
9. Спорядження може транспортуватися окремо від учасників за допомогою додаткових мотузок. У цьому випадку учасники не повинні знаходитися під спорядженням, що транспортується.  
  
10.При спуску забороняється бігти. На більш крутих ділянках спускаються на напівзігнутих ногах.

1. **. Практична робота.**
2. 1.Подолання етапу «Спуск по схилу спортивним способом»по наведених вертикальних поручнях кожним спортсменом особисто. Вироблення індивідуальної техніки подолання етапу для кожного.
3. 2. Виконання технічного прийому «Спуск кримським способом».
4. 3.Подолання етапу «Спуск по схилу спортиним способом»по наведених поручнях командою. Відпрацювання командних тактичних схем.
5. Подолання етапу «спуск по схилу спортивним способом»з наведенням поручнів

* подолання перешкоди командою (по 3-6 чол.).

4. Змагання між гуртківцями:

- індивідуальні забіги по наведених трасах.

- Командні забіги по наведених трасах.

- Командні змагання.

**VII.Підведення підсумків.**

Література

1. Кропф Ф.А. Рятувальні роботи в горах, 1966 р.

2. Кокарев Ю.М. Туризм - школа виховання, 1982р.

3. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. К. 1985.

4. Курилова В.Н. Туризм, 1988 р.

5. Стрижев А.Н. Туристу про природу, 1986 р.