25.03.2020

3 й год обучения

Цель занятия: Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для наведения перил Совершенствование технического мастерства, морально–волевых и физических качеств. Формирование интереса к туристическому виду деятельности. Способствовать сплочению детской группы, формирование потребностей во взаимовыручке, ответственности за принятые решения.

Задачи занятия:

1)Обучающая. Совершенствовать навыки прохождения технической туристической пешеходной дистанции

2) Развивающая. Развивать двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

3) Воспитывающая: воспитывать чувство ответственности к учебным занятиям Повышение мотивации занимающихся к систематическим занятиям спортивным туризмом.

Перила – основная веревка с закрепленными концами, часто применяется на опасных и труднопроходимых участках рельефа как средство групповой страховки. Перила могут быть вертикальными, горизонтальными и наклонными. Оба конца перил должны быть закреплены. Точки закрепления организуются в соответствии с предполагаемой нагрузкой, особенностями рельефа, тактикой движения группы и ситуацией на маршруте. На одном участке перил одновременно может находиться только один человек.

Вертикальные перила можно использовать как только для самостраховки (передвижение свободным лазанием со схватывающим или зажимом), только для передвижения (подъем с "жумаром" или спуск на ФСУ с независимой страховкой), так и одновременно для самостраховки и передвижения.

Когда участник, передвигающийся по вертикальным перилам, встал на самостраховку в базу (спустился на землю), на противоположном конце перил могут производиться действия по организации системы подъема или спуска по перилам (пристегивание жумара, ФСУ, вязка схватывающего). Движение можно начинать при полном освобождении перил.

По вертикальным перилам на склонах до 60 - 70° можно передвигаться с жумаром, опираясь ногами на рельеф. На более крутых склонах и по свободно висящей веревке передвигаются с двумя точками фиксации: один зажим (узел) включен темляком в систему, другой соединен стременем с ногой, в этом случае применяется верхняя страховка.

Варианты использования наклонных перил и способы страховки на них сильно зависят от угла наклона и характера рельефа. Если их сильно натянуть, то можно использовать как троллею для удобства передвижения людей и перемещения груза.

Просмотреть видео о преодолении наклонных перил.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=PokncfKpDzw&feature=emb_logo>

25.03.2020

**6 й год обучения**

**Контрольный тест на знание и применение туристского снаряжения.**

**СНАРЯЖЕНИЕ**

**I. Что относится к личному снаряжению?**

* 1. Палатка. 2. Рюкзак. 3. Котелок 4.Куртка. 5. Нож

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1.Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

**III. Что относится к специальному снаряжению?**

* 1. Лыжи.
	2. Ботинки.
	3. Коврик.
	4. Бахилы.
	5. Спальник групповой.

**IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

* + 1. Кроссовки.
		2. Свитер.
		3. Носки шерстяные.
		4. Белую рубашку.
		5. Шапку.

**V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

* 1. Отвертку.
	2. Лезвие.
	3. Шило.
	4. Шурупы.
	5. Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

**XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?**

1. В горном районе?

2. В лесном районе?

3. Для лыжной прогулки?

а) «Бескид»

б) «Турист»

в) «Лесные»

г) «Тайга»

д) Беговые деревянные

е) Беговые (пластик)

**XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

**XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

**XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. Меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

**XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

**XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?**

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

**XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?**

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

Ответ «**СНАРЯЖЕНИЕ**»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ответ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |