**Туристско-краеведческая направленность**

**Объединение «Юный турист», 1-й год обучения**

**14.04.2020**

**Тема: « Переправа по жердям, укладываемым на опоры»**

**Цели и задачи:** создать условия для развития интереса к спортивному туризму, Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности в туризме

**Научить преодолевать** естественные препятствия на пешеходных маршру­тах .

Техника прохождения по жердям требует развитого аппарата равновесия, а тактика определяется общей тактикой движения. Если допускается индивидуальное движение по дистанции, то можно пройти ее лидирующей двойкой для подготовки следующего этапа. Если же движение осуществляется командой, то целесообразно, чтобы идущие впереди, сидя на опорах, руками подстраховывали движение последующих. Жерди могут транспортироваться участниками по одной или по две. Возможны также более сложные приемы: использование жердей в качестве перил или организация веревочных перил.

Как правило, по жердям следует идти лицом вперед, хотя по спаренным жердям возможно более медленное боковое движение. Страховать лучше в наиболее устойчивом положении - сидя или присев на опоре.

Тренировка заключается в отработке укладки жердей, страховки и длительного движения по жердям, в том числе и по качающимся.

Продолжительность практических занятий по отработке техники движения по жердям - не менее часа, при этом периодически меняют места расположения опор и отрабатывают различные тактические варианты. Одежда для тренировок произвольная, обувь та же, что и для выступления.

Этап движения по кочкам технически несложен, но требует развитого аппарата равновесия и тренированных голеностопных суставов.

Последовательность преодоления этапа определяется общей тактикой движения, но, как и на других этапах, впереди должен идти забойщик - достаточно технически грамотный турист. На сложном варианте этого этапа для ускорения движения и уменьшения количества штрафов, особенно при выступлении женщин, можно использовать перила, если они не запрещены Условиями.

Тренировка заключается в выполнении упражнений для укрепления голеностопных суставов, а также в отработке техники на аналогичных препятствиях, желательно с подвижными, гибкими кочками. Большое внимание следует уделять технике смены ног и боковым прыжкам.

**Движение по жердям**. Этот технический прием довольно редко встречается в условиях похода. В последнее время он часто применяется под названием "гать" в соревнованиях. Длина этапа 10-25 м, расстояние между опорами 2,5-3 м. Количество жердей равно числу участников в команде (4-6). Опоры желательно выбирать потолще, порядка 50 см, или располагать на высоте 50 см, чтобы потеря равновесия приводила к падению (соскакиванию) на землю. Опоры минимальной толщины (20 см) несколько меняют технику и тактику движения - появляется возможность, потеряв равновесие, коснуться одной ногой земли и продолжить движение. Длину опор целесообразно брать около 1 м. Жерди выбираются из сухой древесины диаметром примерно 10 см, длиной 3,2 м и предварительно проверяются на прочность. Жерди из сырой древесины тяжелы, могут сильно и по-разному гнуться.
Для оборудования этапа кроме жердей и опор требуются лопата, топор, колья и 60 м волчатника для ограждения этапа.
При укладке опор надо обеспечить их неподвижность, делая канавки, укладывая камни или вбивая колышки. Этот этап, как и кочки, целесообразно устраивать в сыром или заболоченном месте.