

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»  
Ступинского городского округа

План открытого тренировочного занятия  
по спортивному туризму.  
«Азбука спортивного туризма»  
**Тема: «Техника прохождения коротких спортивных этапов  
туристской полосы препятствий»**

Занятия проводит  
учитель физической культуры  
Кизилев В.А.  
Дата проведения: 14.04.2023г.

с. Ивановское  
2023г.

**Цель занятия:** Популяризация туризма как массового оздоровительного вида спорта среди детей и молодежи. Повышение уровня технической и тактической подготовки участников, пропаганда здорового образа жизни, выявление сильнейших спортсменов.

**Задачи:**

**Образовательные:** закрепить основные знания, прохождения спортивного этапа (искусственных препятствий) использованием страховочных систем и карабинов. Совершенствование техники прохождения “бабочки, ромб, параллельные веревки, веревочная лестница, переправа” с использованием перестёжки карабинов.

Формирование у обучающихся основных знаний по технике вязания узлов, положительных и отрицательных качествах узлов, области применения узлов.

**Развивающие:** развивать координацию движений, гибкость пальцев, быстроту, точность и правильность выполнения действий на этапах: вязание узлов, перестежки карабинов, преодоление препятствий. Развить у детей устойчивые навыки, необходимые в проведении походов и участии в туристических соревнованиях

**Воспитательные:** воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь. Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой.

**Метод проведения:** индивидуальный, фронтальный.

**Инвентарь и оборудование:** Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, брезентовые рукавицы (хозяйственные перчатки), гимнастические скамейки.

**Место проведения:** школьный спортивный зал. Дата 14.04.2023 год.

Время: 45 минут.

**Подготовительная часть – 15 минут.**

Построение, сообщение задач. 3 мин. (Проверка готовности к занятию)

Подготовка мест для занятий (натягивание веревок для этапов, место вязания узлов, подготовка страховочных систем).

**Основная часть – 30 минут.**

Вязание узлов (восьмерка, прямой, встречный, двойной проводник, булинь, австрийский проводник, шкотовый, бром-шкотовый, грепвайт).

Одевание туристического снаряжения для прохождения этапа навесная переправа.

### **Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам**

1-й этап. Вязка туристских узлов. Участники вяжут по одному узлу (встречный, восьмерка, двойной проводник, булинь без опоры,). За каждый не завязанный или неправильно завязанный узел участник получает штраф 3 минуты, за ошибку при вязке узла (перехлест) – 30 секунд.

2-й этап. Навесная переправа. Участники экипируются в страховочные системы для прохождения навесной переправы с последующим подъемом (спуском) по веревочной лестнице со страховкой. Длина этапа до 12 м. Этап оборудован сдвоенными судейскими перилами и контрольными линиями, преодолевается с само страховкой.

3-й этап. Переправа по параллельным веревкам. Длина этапа до 12 м. Этап оборудован двумя параллельными веревками и контрольными линиями, преодолевается с само страховкой веревочного уса. При переправе по параллельным веревкам должны выполняться следующие правила; должна быть завинчена муфта карабина на веревке, не заступать за контрольную линию, не терять личное снаряжение, карабин страховочного уса находится между рук.

4-й этап. Качающаяся лестница (ромб). Лестница имеет форму ромба, сужающиеся концы закреплены. Участник должен проползти по лестнице, которая легко переворачивается. Варианты: карабкайтесь любыми способами, возможными путями, используя четыре или пять точек касания, стремясь достичь верхнего края лестницы.

5-й этап. Бабочка. Это усложненный вариант параллельных перил. Веревки натянуты не параллельно друг другу, а под углом друг к другу. Там, где расстояние между ними шире, двигаться легче. Там, где расстояние уже, двигаться очень сложно. Особенно сложно преодолеть само сужение в центре пути. На это решается не каждый турист.

6-й этап. Струна. Прохождение по горизонтальной, натянутой веревке (высота 1,5 метра) со страховочной веревкой, закрепленной на противоположной стороне.

**Заключительная часть – 3 минут.**

Построение. Подведение итогов занятия. Благодарю детей за безопасное и

чёткое прохождение технических этапов. Поставленные задачи занятия и требования учителя выполнены, дети работали слаженно, грамотно