Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Станция юных туристов г. Павлово

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ:**

**«Техника преодоления оврагов**

**с наведением верёвочных перил»**

РАЗРАБОТАЛА:педагог доп. образования

О.Р. Логинова

г. Павлово

2016 г.

**План – конспект**

**занятия по теме:**

**«Техника преодоления оврагов с наведением верёвочных перил»**

**Цель:**

- сформировать умение преодолевать овраги по навесной переправе

**Задачи:**

- закрепить умения использовать страховку и самостраховку на переправе;

- продолжить формирования навыков самостоятельной работы по наведению верёвочных переправ;

- способствовать развитию логического, аналитического мышления, умения принимать правильные решения;

- формировать умение работать в команде, чувство ответственности за принятое решение.

**Место проведения**: спортзал

**Оборудование:** верёвки основные – 5 шт., карабины, жумары, страховочные системы, карточки заданий, инструктивный материал. 2 ватмана с изображением местности, карточки с тестами для проверки знаний.

**Тип занятия:**  комбинированный

**План занятия**

1. Подготовительная часть. (10 мин.)
2. Практическая работа на станции изучения новой темы (10 мин.)

- изложение новой информации;

- практическая работа

3. Закрепление изученного материала на 2-й станции (10 мин.)

4. Закрепление изученного материала на 2-й станции (10 мин.)

5. Подведение итогов занятия. (5 мин.)

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятия | Деятельность обучающихся |
| **1. Подготовительная часть:**  Учащиеся делятся на три группы и занимают места на станциях, надевают страховочные системы. | Надевают страховочные системы |
| **2. Основная часть:**    Здравствуйте. Сегодня у нас с Вами второе занятие по теме «Техника преодоления оврагов с наведением верёвочных перил» и повтор тем двух предыдущих занятий.  **Цель** нашего занятия – освоить способ преодоления оврагов по навесной переправе, а также закрепить умение страховать друг друга и переправляться через овраг по бревну.  Прошу Ваши группы пройти на одну из Станций. Двигаться будем по часовой стрелке. Время работы на Станции 10 минут.  Идёт параллельная работа трёх групп по 4 человека на трёх Станциях.  Педагог на Станции объяснения нового материала:  Ребята навесная переправа позволит Вам очень быстро переправиться самим через труднопреодолимый овраг или каньон и транспортировать груз. Применяется такая переправа чаще всего в горной местности и на туристских соревнованиях.  Перед переправой у вас должно быть подготовлено снаряжение. На вас уже есть страховочная система и по 4 карабина. Также у нас есть условная опора с двух сторон оврага в виде закреплённых карабинов. Нам с вами надо одну двойную верёвку длиной чуть больше чем расстояние от опоры до опоры и одну верёвку в два раза длиннее первой. На конце каждой верёвки надо прикрепить карабин. Конец двойной верёвки, который пойдёт с первым переправляющимся на целевой берег надо завязать штыком к карабину и прикрепить к блокировке страховочной системы первого на переправе. Также к блокировке крепиться конец второй длинной верёвки. Потом надо изготовить точку страховки для первого, как вы уже делали. Первому придётся спуститься в овраг и подняться на противоположный берег с командной страховкой. На целевом берегу он закрепляет конец двойной верёвки к карабину точки опоры и встаёт на самостраховку.  Оставшиеся члены группы на исходном берегу разбирают точку командной страховки, а сквозь карабин точки опоры пропускают двойную верёвку. После к каждой пряди этой верёвки прикрепляют по жумару. По очереди натягивают каждую прядь двойной верёвки жумаром и оставляют жумар вплотную к карабину точки опоры, а на оставшемся за жумаром отрезке верёвки как можно ближе к жумару вяжем узел восьмёрка-проводника и с помощью карабина изготовляем карабинную удавку. Этот приём проделываем на каждой пряди двойной верёвки, а конец длинной верёвки закрепляем в карабине карабинной удавки для снятия перильной верёвки с целевого берега. После выбираем длинную верёвку (сопровождающую) и посередине её вяжем узел серединный проводник или проводник-восьмёрку, в который прикрепляем карабин. Этим карабином прикрепляем сопровождающую верёвку к каждому переправляющемуся и к грузу.  Порядок переправы:  1) к переправляющемуся надо пристегнуть сопровождающую верёвку в блокировку страховочной системы;  2) участник переправы должен пристегнуться к натянутой двойной верёвке карабином уса самостраховки и грузовым карабином от блокировки страховочной системы.  3) располагаясь в подвешенном виде на верёвке, головой вперёд, надо подтягивая себя руками по верёвке перебраться на другую сторону оврага.  4) каждого переправляющегося сопровождают другие члены команды с берега, держа сопровождающую верёвку двумя руками в рукавицах.  5) при откреплении от перильной верёвки вначале открепляют грузовой карабин, а потом страховочный ус и сопровождающую верёвку.  6) после переправы последнего от точки опоры целевого берега отвязывают штыковой узел от карабина и тянут за сопровождающую верёвку, которая распускает узел карабинная удавка на исходном берегу.  7) Все верёвки перетягиваются на целевой берег.  Теперь вы попробовали навести и снять навесную переправу одним из способов. Позже при переправе через водную преграду мы разучим другой способ закрепления перильной верёвки на опоре.  На следующих двух занятиях вы самостоятельно закрепите полученные знания. | Идёт параллельная практическая работа на 3-х этапах (станциях)  Обучающиеся слушают инструктаж и выполняют действия под диктовку педагога |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Закрепление материала прошлых занятий**  **Две группы** обучающихся во время объяснения третьей группе нового материала работают на этапах закрепления пройденного материала.  1-я станция. Группа ребят самостоятельно повторяют наведение переправы по бревну через овраг с навешиванием и снятием верёвочных перил.  2-я станция. Группа ребят повторяет приёмы организации точки командной страховки и самостраховки на примере спуска и траверса, а также отвечает на тесты и проверяет ответы предыдущей команды. | Идёт параллельная самостоятельная работа групп на 2-х станциях закрепления пройденного материала |
| **«Верно – неверно»**  1. Страхующий другого сверху должен быть на самостраховке (+)  2. Перильная верёвка крепится к опоре прямым узлом (-)  3. Металлическая «восьмёрка» является приспособлением для спуска (+)  4. Жумар используют для страховки на траверсе (-)  5. Карабином уса самостраховки пристёгиваются к перилам на спуске (-)  6. Угол перегиба страховочной верёвки через точку страховки должен быть100о  и более (-)  7. Страхующий должен держать верёвку двумя руками в рукавицах (+)  8. На двойной опорной страховочной петле может находиться более 2 человек (+)  9. Если конец страховочной верёвки на страхующем, то он должен быть на  самостраховке (+)  10. При спусках по вертикальной стене страховку осуществлять через  «восьмёрку» (+) | Карточка с вопросами |
| **4. Подведение итогов.**  Сегодня мы закрепили умения организовывать страховку, наводить переправу по бревну. На практике изучили новый вид переправы через овраги по навешенной верёвке. Проверка ответов на тесты показала, что в основном вы усвоили такой важный элемент туристской техники, как командная страховка и самостраховка. Цели поставленные на уроке я считаю были достигнуты. На следующем занятии мы ещё раз повторим материал этого и прошлого занятия и изучим новый. Вы познакомитесь с основными разделами правил соревнований по спортивному туризму. | Должны перечислить ошибки в ответах на тесты |

**Литература:**

1. Бардин К. – «Азбука туризма», - М.: Просвещение, 1981 г.

2. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г., - «Туризм в школе» - М.;

3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., - «Физическое воспитание», - Изд-во «Высшая школа»,- М.; 1989

4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., - «Школа туристских вожаков», - М., 1997 г.

5. Рыжавский Г.Я.,- «Биваки», - М.; ЦДЮТ, 1985 г.

6. «Энциклопедия туриста» - М., 1993 г.