**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Зайцевой Ольги Петровны**

Объединение – Туристско-краеведческая направленность

Программа - «спортивный туризм».

Группа - 01-19, 01-18.

Дата проведения: - 30.12.2022.

Время проведения: 14ч 00 мин и 15 ч. 40 мин.

**Тема занятия:** «Основы спортивного туризма. Дисциплина «дистанция пешеходная». Спортивное и прикладное значение узлов».

**Цель занятия:** Познакомить учащихся с основными обозначениями используемых на соревнованиях по спортивному туризму; закрепить знания о классификации и правилах вязки узлов

**1. Список сокращений**, используемых на соревнованиях по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция –пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция –пешеходная – группа»:

**БЗ** – безопасная зона

**ВКС** – верхняя командная страховка

**ВСВ** – верхняя судейская верёвка

**ВСС** – верхняя судейская страховка

**ЗЗК** – зона, запрещённая для касания

**ЗО** – зона отсечки

**ИС** – исходная сторона

**КВ** – контрольное время (этапа, блока этапов)

**КЛ** – контрольная линия

**КОД** – коридор обратного движения

**КП** – контрольный пункт

**ОКВ** – общее контрольное время (контрольное время дистанции)

**ОЗ** – опасная зона

**ПКВ** – промежуточное контрольное время

**ПОД** – перила обратного движения

**ПП** – пункт питания

**ППС** – промежуточный пункт страховки

**РЗ** – рабочая зона

**СП** – смотровая площадка

**ТО** – точка опоры

**ТП** – технический приём

**ЦС** – целевая сторона

**2. Дистанция**

***Дистанция*** – участок естественного и/или искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении участником (связкой, группой) всех этапов и контрольных пунктов (КП) (при их наличии) в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении Условий соревнований и до истечения общего контрольного времени (ОКВ) дистанции группа (связка, участником) и всё её основное специальное снаряжение пересекли финишную линию. Дистанция может состоять из маркированных участков, участков ориентирования, а также их комбинаций.

Движение по дистанции осуществляется:

• на маркированных участках дистанции – по маркировке; выход за маркировку запрещён; 5

• на участках ориентирования – по карте, без пересечения этапов, блоков этапов, границ полигона и областей, запрещённых для движения.

**Условия соревнований (далее – Условия)** – основной документ,

состоящий из двух разделов: «Общие условия» и «Условия прохождения

дистанции». Условия не должны противоречить Правилам вида спорта

«спортивный туризм» (далее – Правила) и данному Регламенту. Условия

должны содержать следующие сведения:

* общие сведения (дату и место проведения, состав группы (связки), характер

маркировки, систему оценки нарушений, необходимость заполнения декларации);

* основные параметры (класс дистанции, длина дистанции, набор высоты на дистанции, ОКВ, количество этапов);
* условия прохождения этапов, блоков этапов;
* расстояния между этапами (в том числе стартом и первым этапом,

последним этапом и финишем) – для дистанций без участков ориентирования;

* Условия должны содержать информацию о применении конкретных

пунктов, которые должны быть оговорены в Условиях согласно Регламенту.

**Схема дистанции** – схематический рисунок, который должен:

* воспроизводить взаимное расположение технических этапов, старта,

финиша, смотровых площадок (СП), пунктов питания (ПП), а также путей подходов к СП и ПП;

* содержать сведения о наборе высоты, очерёдности и направления

прохождения этапов и КП, номера или названия этапов.

* Схема короткой дистанции также должна содержать информацию

о расстоянии между этапами.

* Схема дистанции, включающей участки

ориентирования, не должна давать возможности точного определения

месторасположения этапов и КП.

***Обратное движение по дистанции*** – движение в обратном направлении по

маркированному участку. Обратное движение по дистанции разрешено

только до последнего преодолённого участником (связкой, группой) этапа.

В случае если участник (связка, группа) находится на участке между

стартом и первым этапом, обратное движение разрешено до стартовой

линии.

***Смотровая площадка (СП)*** – площадка на дистанции, предназначенная

для наблюдения несоревнующимися лицами (см. Приложение 4) за

действиями участников соревнований. Места расположения СП определяет

Главная судейская коллегия (ГСК). Проход на СП может осуществляться

как до начала, так и во время проведения соревнований на данной

дистанции в сопровождении представителя судейской бригады или

самостоятельно (по решению ГСК). Нахождение несоревнующихся лиц на

участках дистанции вне СП запрещено.

***Пункт питания (ПП)*** – зона на дистанции, предназначенная для питания

участников соревнований в процессе прохождения дистанции. Места

расположения ПП определяет ГСК. Проход на ПП может осуществляться

как до начала, так и во время проведения соревнований на данной

дистанции в сопровождении представителя судейской бригады или

самостоятельно (по решению ГСК). Организация питания участников вне

зоны ПП запрещено.

***Снятие с дистанции*** – штрафная санкция, применяемая к группе (связке,

участнику) на основании Правил. Решение о снятии с дистанции

принимается Главным судьёй соревнований или заместителем Главного

судьи по судейству. При объявлении решения о снятии с дистанции группа

(связка, участник) обязана прекратить движение по дистанции и следовать

на финиш в соответствии с указаниями судьи.

**3. Классификация узлов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Область применения** | | **Название** |
| **1** | Для связывания веревок | Одинакового диаметра | прямой,  встречный,  встречная восьмерка,  грейпвайн |
|  |  | Разного диаметра | шкотовый,  шкотовый двойным концом,  брам-шкотовый |
| **2** | Для крепления спортсмена к линейной опоре и линейной опоры к точечной | | проводник,  восьмерка,  австрийский проводник (пчелка),  направленная восьмерка,  заячьи уши,  булинь,  двойной булинь,  "карабинная удавка",  штыки,  обвязочный булинь,  стремя |
| **3** | Вспомогательные | | "Пруссик",  косичка,  Бахмана,  контрольный узел,  двойной контрольный узел,  узел "марка",  узел "баррела" |

**4. Правила вязки узлов**

1. Узел должен быть расправлен.

2. Узел должен быть затянут (отсутствие просветов в теле узла). Из затянутого узла при приложении усилия рук вытягивается не более 2 диаметров веревки.

3. Основной узел вяжется с контрольным узлом. Исключение: узлы на основе восьмерки, срединные узлы, грейпвайн.

4. Контрольный узел вяжется в 5 см от основного узла.

5. Остаток веревки, выходящий из узла, не должен быть менее 10 диаметров веревки. Для стопорных узлов на конце веревки - не менее 20 диаметров веревки.

6. Не допускается использование узлов, деформирующихся при приложении к ним усилия.

**5. Домашнее задание**

Отработать завязывание уже изученных узлов

***6. Обратная связь:***

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Зайцевой Ольги Петровны