**Тема занятия: Соревнования по видам туризма. Техника и тактика прохождения этапов, дистанции (этап «Спуск по веревке»)**

**Цель:**научить ребят организации и прохождения данного этапа.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* научить воспитанников организации и прохождению с сопровождением страховки на данном этапе.
* систематизировать, обобщить и проконтролировать изученные ранее теоретические сведения и полученные практические навыки.

*Воспитательные:*

* формировать умение организовывать прохождение со страховкой.
* формировать умение работать в команде, в коллективе.
* формировать умение и готовность прийти на помощь другому.

**Тип занятия:**беседа (дистанционно, on-line(Skype)).

**Место проведения:**

**Возраст детей:**7–8 класс

**План занятия:**

1. Организационная часть

2. Основная часть

2.1. Беседа на тему: где применяется «Спуск по веревке».

2.2. Беседа на тему: «Способы спуска по веревке».  
2.3. Беседа об организации сопровождении страховки на данном этапе.

2.4. Демонстрация данного этапа.

. 3. Закрепление пройденного материала.

**Ход урока**

* 1. **Название данного этапа и краткое объяснение, где применяется «Спуск по веревке».**

**2.2 Беседа на тему: «Способы спуска по веревке»**

**Существует несколько способов спуска:**

а). На крутом, более 40°, склоне участник спускается спиной вниз по склону. Веревка проходит поперек спины, под мышками и удерживается двумя руками в защитных рукавицах. Для увеличения трения можно сделать дополнительный охват веревкой руки (лучше нижней).

б). На склонах, до 40°, для уменьшения трения веревки, участник может спускаться боком.

в). На достаточно пологих и безопасных склонах допускается спуск вдоль веревки с простым захватом ее руками. При этом участник спускается по склону наиболее удобным для него образом и придерживается за веревку. При скоростном спуске он бежит по склону боком или развернувшись вперед, вниз по склону, придерживаясь за веревку руками**.**

**2.3. Беседа об организации сопровождении страховки на данном этапе**

Спуск по веревке по крутым склонам производится на восьмерке (или др. устройстве). Восьмерка пристегивается карабином к передней, беседочной точке ЛСС участника. Регулирующая скорость спуска рука удерживает нижнюю часть веревки. Другой рукой участник придерживается за веревку, выше восьмерки. В зависимости от условий спуска, существует несколько способов пристегивания к восьмерке.

4. При спуске с тяжелым рюкзаком по крутому склону, для устранения опрокидывающего момента делается подвеска и участника и рюкзака на общей восьмерке. Участник подключается к малому кольцу восьмерки не карабином беседки, а карабином короткой самостраховки. Веревка спуска охватывает шейку восьмерки. При спуске восьмерка находится выше участника. Рюкзак отрезком веревки подвешивается к этой же восьмерке и висит на уровне плеч участника. Его лямки одевается на плечи.

5. При спуске с тяжелым рюкзаком по вертикальной, свободно висящей веревке, для устранения опрокидывающего момента, рюкзак коротким отрезком веревки (0,2-0,5 м) подвешивается ниже участника, на его беседке или непосредственно на восьмерке. Веревка спуска охватывает шейку восьмерки.

6. При страховке на спуске по одинарной веревке схватывающим узлом применяется схватывающий узел из одинарной петли 8-9 мм крученого, капронового шнура. Допускается петля из 8 мм. репшнура с оплеткой, при условии его надежного схватывания на веревке. Не допускается узел из двойной петли репшнура (плохая схватываемость), и узел из одинарной петли 6 мм репшнура (малая прочность).

7. При страховке схватывающим узлом его петля закрепляется на передней точке ЛСС. Узел проталкивается по веревке рукой, сверху вниз, не захватывая его ладонью. Петля схватывающего узла должна быть короче толкающей узел руки. Иначе узел не схватится при срыве участника.

**2.4. Демонстрация данного этапа.**

**Ссылка:** [**https://www.youtube.com/watch?v=PHsGT7kcfpM**](https://www.youtube.com/watch?v=PHsGT7kcfpM)