

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Сахаево
муниципального района Кармаскалинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято
на заседании ШМО
 Мухаметова Р.Б.
Протокол № 1
от 26.08.2025г

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Мухамедьярова Л.Р.

Утверждено
ИО директора школы:
 Зайнуллина Р.З.
Приказ № 381 от 29.08.2025г.



Рабочая программа
по спортивному туризму
для 7,8,9 классов
Срок освоения: 1 год.

Составил учитель физической культуры
высшей категории
Зайнуллин Рустам Расихович

д. Сахаево, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения

РАЗДЕЛ 1. Снаряжение

- [1.1 Веревки](#)
- [1.2 Карабины](#)
- [1.3 Блоки и полиспасты](#)
- [1.4 Страховочная система](#)
- [Приложение 1.4](#)
- [1.5 Самостраховки](#)
- [1.6 Зажимы](#)
- [1.7 Рукавицы](#)
- [1.8 Каски](#)
- [1.9 Узлы](#)
- [1.10 Опорные петли](#)

РАЗДЕЛ 2. Отдельные технические приемы

- [2.1 Переправа первого участника вброд](#)
- [2.2 Переправа первого участника по тонкому льду](#)
- [2.3 Переправа первого участника через реку по бревну](#)
- [2.4 Переправа первого участника через сухой овраг \(каньон\) по дну и по бревну](#)
- [2.5 Траверс склона участником по командной страховке \(траверс первым участником\)](#)
- [2.6 Преодоление подъема первым участником](#)
- [2.7 Организация перил](#)
- [2.8 Снятие перил](#)
- [2.9 Укладка бревна](#)
- [2.10 Движение поперилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду](#)
- [2.11 Движение участников по навесной переправе](#)
- [2.12 Траверс склона по перилам](#)
- [2.13 Спуск \(подъем\) по склону с самостраховкой по перилам](#)
- [2.14 Подъем по склону с верхней командной страховкой](#)
- [2.15 Спуск по перилам \(дюльфер\)](#)
- [2.16 Спортивный спуск](#)
- [2.17 Переправа маятником через ручей, овраг](#)
- [2.18 Транспортировка груза на этапах](#)
- [2.19 Движение по веревке с перилами \(параллельные перила\)](#)

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью данной разработки является унификация ряда технических приемов, применяемых на соревнованиях по технике пешеходного , а также определение единого подхода к оценке применяемого снаряжения, как в плане его технических характеристик, так и в пределах допустимого применения. Конечной задачей является повышение безопасности проводимых соревнований по технике туризма, устранение ряда спорных вопросов в методике подготовки как участников, так и судей соревнований, а также сокращение руководящей документации соревнований и упрощение работы с ними. Отдельные положения настоящего "Руководства" не должны дублироваться при составлении "Условий соревнований", ограничиваясь общими ссылками на соответствующий раздел или полностью на "Руководство".

В случаях, если "Условия соревнований" допускают отклонения от данного "Руководства", каждый такой факт должен быть отражен в "Условиях соревнований" со ссылкой на пункт "Руководства", претерпевший изменения в "Условиях".

Случаи нарушения участниками положений, отраженных в настоящем "Руководстве" должны не только наказываться штрафами: при обнаружении нарушения судья обязан немедленно приостановить действия команды (участника) и потребовать ликвидации ошибки.

Знание "Руководства" обязательно для судей на этапах.

РАЗДЕЛ 1. СНАРЯЖЕНИЕ

Все самодельное снаряжение, применяемое командой на дистанции для организации страховки, натяжения перил и движения по перилам, независимо от качества исполнения, соответствия ГОСТам и технической документации, помещенной в методической литературе, а также независимо от наличия актов ОТК в обязательном порядке должно быть представлено в комиссию по снаряжению перед началом соревнований.

1.1 Веревки

1.1.1 Рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения должны быть диаметром не менее 10 мм.

1.1.2 Веревки не должны иметь повреждений оплетки и прядей.

1.1.3 Использование вместо веревок строп и тесьмы для применения по пункту 1.1.1 не разрешается даже при условии равнопрочности указанного сортамента веревки диаметром 10 мм.

1.1.4 Двойной веревкой является: а) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; б) две отдельные веревки.

1.1.5 В случаях, если в ходе выступления в соревнованиях веревке нанесено повреждение (перебита, сорвана оплетка и т.п.), ее эксплуатация должна быть немедленно прекращена. Команда может заблокировать поврежденный участок с помощью узла, или, вырезав поврежденный участок, использовать получившиеся части или их соединения.

1.2 Карабины

1.2.1 Для выполнения технических задач:

- организация перил и транспортных веревок на спуске (подъеме) участников;
- организация пункта страховки;
- замыкание личной страховочной системы;
- подключение страховочной веревки к участнику;
- организация натяжения веревок с помощью блоков и полиспастов;
- подключение носилок с "пострадавшим" к перилам навесной переправы и транспортным веревкам на подъеме (спуске);
- соединение рабочих веревок

могут применяться только стандартные карабины с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, могущих снизить их прочность.

1.2.2 Для выполнения технических задач:

- организация самостраховки;
- организация промежуточных точек страховки;
- подключение сопровождающих веревок к участнику и опоре;
- подключение беседок (личной страховочной системы) к перилам

могут применяться карабины, имеющие конструктивные доработки, не снижающие их прочность, и самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допущенные комиссией по снаряжению. Все указанные карабины - должны иметь предохранительные муфты

1.2.3 Карабины без муфт могут применяться только для транспортировки груза и для закрепления свободных концов веревок, не работающих на страховке или сопровождении.

1.3 Блоки и полиспасты

1.3.1 Блоки должны иметь ось из стальных или титановых сплавов диаметром не менее 8 мм и толщину щечек не менее 2 мм. Работающее сечение щечек в месте включения карабина и запрессовки оси должно быть не менее 60 кв.мм (суммарно). Материал щечек - стальные и титановые сплавы.

1.3.2 Ось блока должна быть расклепана или зашплинтована.

1.3.3 Суммарное количество шкивов на полиспасте не должно превышать 4 штук.

1.3.4 Нагружаемые элементы полиспаста не должны иметь детали, присоединенные методом сварки (шов сварки не должен нести нагрузку), а также не должны иметь деталей в виде открытых скоб, гаков и т.п.

1.3.5 Натяжение полиспастов должно производиться веревкой диаметром не менее 10 мм.

1.3.6 Блоки и тележки, используемые для движения людей по навесной переправе должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы.

1.3.7 При использовании блоков и тележек для движения по перилам людей должно быть соблюдено условие: в случае развала конструкции (выпадение шкивов, разрушение щечек, осей и т.д.) движущийся участник должен остаться подключенным к перилам через стандартное снаряжение (карабин, веревка).

1.4 Страховочные системы

1.4.1 Кроме стандартных страховочных систем комиссией по снаряжению могут быть допущены самодельные системы.

1.4.2 Требования по конструкции страховочной системы в соответствии с разработками УИАА приведены в Приложении 1.4.

1.4.3 Страховочный пояс и беседка должны быть заблокированы в единую систему.

1.4.4 Веревка, используемая для соединения концов страховочного пояса, беседки и для блокировки, должна быть основным диаметром не менее 10 мм.

1.4.5 Длина веревочной петли, соединяющей концы страховочного пояса, не должна превышать 300 мм.

1.4.6 В случаях, когда страховочная система замыкается карабином, должна быть исключена возможность действия нагрузки на карабин в направлении его поперечной оси.

Приложение 1.4 Страховочные системы (разработка УИАА).

1. Ширина ремней (лент) грудной обвязки и беседки не менее 43 мм. Ширина бретель обвязки не менее 28 мм.

2. Конструкция должна позволять самостоятельно надеть и снять систему.

3. Обеспечение свободного висения без болевых ощущений в течение 10 мин в расслабленном состоянии.

Нагрузка при этом должна равномерно распределяться между обвязкой и беседкой. При этом должна быть обеспечена возможность свободно шевелить конечностями. Место подвески системы не должно быть ниже грудины человека. Из положения зависания вниз головой он должен самостоятельно вернуться в положение вверх головой. При раздельной системе место привязывания беседки к обвязке должно быть несколько выше грудины. Грудная обвязка должна плотно огибать грудь под мышками.

4. Позвоночник не должен прогибаться во время свободного висения в системе.

5. Пряжки системы не должны оставлять следа на теле человека. Они не должны располагаться под мышками, районе почек и между ног.

6. При любой нагрузке пряжки должны располагаться параллельно телу человека.

7. Грудная обвязка должна выдерживать нагрузку в 1600 кг. При этом не должно быть повреждений в лентах и швах. При испытании обвязка должна выдерживать нагрузку в течение 1 мин. Затем испытание повторяется - обвязка должна выдержать такую же нагрузку, но уже в течение 5 мин. Если перенести эту нагрузку на петли обвязки, то они должны выдерживать 800 кг каждая.

8. Система должна иметь достаточную прочность плечевых бретель. Согласно требованиям УИАА плечевые лямки, в первую очередь, служат для того, чтобы предотвратить выпадение из системы в случае падения или зависания вверх ногами.

9. При спусках на петли, соединяющие концы системы, приходится тройная нагрузка - три веса человека. Поэтому их прочность с учетом возможных экстремальных условий должна быть не менее 1000 кг.

10. Обвязка должна сохранять свои прочностные показатели при эксплуатации в условиях низких температур (-20 и ниже). Прочность х/б лент при понижении температуры ниже -20 снижается, прочность капроновых остается без изменения.

11. Швы должны иметь контрастный цвет, чтобы можно было определить степень потертости.

12. Металлические части должны иметь радиус кривизны кромок не менее 3 мм (толщина пряжки не менее 6 мм).

13. Применение страховочных систем, основой которых является широкий поясной ремень (лента) не удовлетворяет основным требованиям УИАА, также не отвечает этим требованиям и система "Троль", представляющая собой глубокую беседку и поэтому не допускается в качестве элемента страховки. Рекомендации ЦРИБ "Турист" по изготовлению самодельного страховочного снаряжения:

- если можно, обойтись без пряжек;

- все концевые петли должны быть заделаны по принципу коуша;

- категорически запрещается прожигать ленты для удобства прошивания нитей шва и применение заклепок;

- обязательная проверка готового предмета и всей системы.

При выборе лент для изготовления страховочного снаряжения необходимо учитывать, что разрывная нагрузка синтетических материалов, применяемых туристами составляет 17+24 кг на 1 кв.мм (при условии, что материал не подвергался покраске в кустарных условиях. В случае окрашивания материала даже при температуре 30-40 градусов разрывная нагрузка может снизиться до 30-50% первоначальной).

Прочность самодельного ниточного соединения ленты можно рассчитать по формуле: $F = 0,8 * N * P_n$, где F - сила разрыва ниточного соединения; 0,8 - коэффициент, учитывающий неравномерность распределения нагрузки между стежками; N - количество стежков; P_n - сила разрыва одной нити (определяется практическим путем).

Не допускается сшивание силовых элементов системы из лент разной толщины и эластичности. Швы, как правило, выполняются на машине, но возможно и вручную. При этом недопустимо применение шва одной ниткой, разрешается только встречный (сапожный) шов.

1.5 Самостраховка

1.5.1 Самостраховка должна быть выполнена из основной веревки диаметром не менее 10 мм, длиной не более 2 м.

1.5.2 Применение в качестве материала для самостраховки строп, оплесток веревок не разрешается.

1.6 Зажимы

1.6.1 На соревнованиях разрешается применение зажимов, допущенных комиссией по снаряжению.

1.6.2 Зажимы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства для организации движения по перилам.

1.6.3 Запрещается использование зажимов в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил.

1.7 Рукавицы

1.7.1 Рукавицы являются обязательным предметом снаряжения каждого участника. Рукавицы должны быть изготовлены из плотного материала и полностью закрывать кисть руки. Применение кожаных и текстильных перчаток не заменяет необходимость наличия рукавиц.

1.7.2 Участник обязан находиться в рукавицах при выполнении следующих технических приемов:

- спуск по перилам;
- выполнение страховки;
- торможение носилок, движущихся по навесной переправе;
- движение по навесной переправе, заявленной в условиях соревнований как наклонная переправа;
- работа с сопровождающей веревкой при прохождении участником навесной переправы;
- работа с транспортной веревкой при спуске участников или груза по склону;
- работа с веревкой при укладке бревна через преграду.

1.7.3 При отсутствии рукавиц у участника замена их рукавами, полами штормовки (куртки) запрещается.

1.8 Каски

1.8.1 Участник обязан находиться в каске при прохождении следующих технических этапов:

- навесная переправа;
- переправа вброд;
- переправа по бревну;
- переправа по веревке с перилами;
- подъем, траверс, спуск, в том числе и спортивный;
- переправа маятником;
- преодоление и работа на лавиноопасном склоне.

1.8.2 Участник обязан находиться в каске с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.

1.8.3 Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове и шнуром-каскауловителем.

1.8.4 В случае сползания или спадения каски с головы, участник должен немедленно прекратить движение и надеть каску.

1.9 Узлы

1.9.1 Применяемые для выполнения технических приемов узлы должны быть выбраны из перечня узлов, рекомендуемых к применению отечественной методической литературой по альпинизму и горному туризму, в т.ч.:

а) узлы для связывания концов веревки:

- прямой;
- академический;
- встречный;
- ткацкий;
- брамшкотовый;
- грейпвайн;

б) узлы для присоединения веревки к объекту (опоре):

- проводник;
- проводник-восьмерка;
- стремя;

- двойной проводник;
- беседочный;
- булинь;
- австрийский проводник;
- карабинная удавка;
- штыковой;
- в) схватывающие:
 - пруссик;
 - австрийский;
 - Бахмана;
 - несимметричный схватывающий;
- г) контрольные узлы:
 - простой;
 - восьмерка.

1.9.2 Узлы не должны иметь перекрученных прядей, рисунки должны соответствовать изображениям в методической литературе или образцам узлов, представленных судейской коллегии.

1.9.3 Все узлы, кроме:

- встречного;
- грейпвайна;
- проводника-восьмерки;
- беседочного;
- австрийского проводника

должны иметь контрольные узлы.

1.9.4 Все завязанные узлы, в т.ч. и контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм.

1.9.5 Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

1.9.6 Команде при прохождении этапа запрещается разрезать узел и обрезать навешенные основные веревки.

Примечание: В особом случае, с разрешения судьи этапа, допускается срезать на этапе веревки, если команда исчерпала контрольное время прохождения и не может иным способом снять снаряжение.

1.10 Опорные петли

1.10.1 В случаях, когда служба дистанции не предоставляет команде опорные точки для организации перил, переправ, страховки (петли, карабины), команда обязана сама организовать в указанных местах опорные петли, пользуясь своим снаряжением, что должно быть отражено в условиях соревнования.

1.10.2 В качестве материала для изготовления опорных петель могут применяться отрезки основной веревки диаметром не менее 10 мм.

1.10.3 В случаях, когда опорные петли выполняют функцию групповой само страховки, должна использоваться двойная основная веревка.

2.15 Спуск по перилам (дюльфер)

2.15.1 Участник при прохождении спуска должен иметь верхнюю командную страховку.

2.15.2 См. п.п.2.14.2 - 2.14.6.

2.15.3 Допускается, если это оговорено условиями соревнований, спуск последнего участника с само страховкой по перилам схватывающим узлом (см. п.2.13.1 - 2.13.5). В этом случае участнику предоставляется верхняя судейская страховка, к которой он обязан подключиться.

2.15.4 Движение участников осуществляется дюльфером (беседочный карабин - плечо) либо с применением дополнительных фрикционных устройств, допущенных комиссией по снаряжению (лепестки, восьмерки, рогатки, шайбы, каталки и т.д.).

2.15.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.15.6 Подключение к перилам и принятие правильного положения для спуска должно быть произведено участником в непосредственной близости от точки закрепления перил (расстояние не более длины само страховки).

2.15.7 Во время движения по перилам участник не должен выпускать веревку (перильную) из регулирующей руки.

2.15.8 В случае возникновения необходимости освободить регулирующую руку (распутать веревку, ослабить схватывающий узел и т.п.), участник должен остановиться и взять оба конца перильной веревки в одну руку (сдвоить веревку).

2.15.9 Во время прохождения спуска участник должен контролировать движение перильной веревки по телу - она не должна сползать на шею и другие открытые части тела. Если такое произойдет, то участник должен

остановиться и устранить неправильное положение в соответствии с п.2.15.8.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения

РАЗДЕЛ 1. Снаряжение

- [1.1 Веревки](#)
- [1.2 Карабины](#)
- [1.3 Блоки и полиспасты](#)
- [1.4 Страховочная система](#)
- [Приложение 1.4](#)
- [1.5 Самостраховки](#)
- [1.6 Зажимы](#)
- [1.7 Рукавицы](#)
- [1.8 Каски](#)
- [1.9 Узлы](#)
- [1.10 Опорные петли](#)

РАЗДЕЛ 2. Отдельные технические приемы

- [2.1 Переправа первого участника вброд](#)
- [2.2 Переправа первого участника по тонкому льду](#)
- [2.3 Переправа первого участника через реку по бревну](#)
- [2.4 Переправа первого участника через сухой овраг \(каньон\) по дну и по бревну](#)
- [2.5 Траверс склона участником по командной страховке \(траверс первым участником\)](#)
- [2.6 Преодоление подъема первым участником](#)
- [2.7 Организация перил](#)
- [2.8 Снятие перил](#)
- [2.9 Укладка бревна](#)
- [2.10 Движение поперилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду](#)
- [2.11 Движение участников по навесной переправе](#)
- [2.12 Траверс склона по перилам](#)
- [2.13 Спуск \(подъем\) по склону с самостраховкой по перилам](#)
- [2.14 Подъем по склону с верхней командной страховкой](#)
- [2.15 Спуск по перилам \(дюльфер\)](#)
- [2.16 Спортивный спуск](#)
- [2.17 Переправа маятником через ручей, овраг](#)
- [2.18 Транспортировка груза на этапах](#)
- [2.19 Движение по веревке с перилами \(параллельные перила\)](#)

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью данной разработки является унификация ряда технических приемов, применяемых на соревнованиях по технике пешеходного , а также определение единого подхода к оценке применяемого снаряжения, как в плане его технических характеристик, так и в пределах допустимого применения. Конечной задачей является повышение безопасности проводимых соревнований по технике туризма, устранение ряда спорных вопросов в методике подготовки как участников, так и судей соревнований, а также сокращение руководящей документации соревнований и упрощение работы с ними. Отдельные положения настоящего "Руководства" не должны дублироваться при составлении "Условий соревнований", ограничиваясь общими ссылками на соответствующий раздел или полностью на "Руководство".

В случаях, если "Условия соревнований" допускают отклонения от данного "Руководства", каждый такой факт должен быть отражен в "Условиях соревнований" со ссылкой на пункт "Руководства", претерпевший изменения в "Условиях".

Случаи нарушения участниками положений, отраженных в настоящем "Руководстве" должны не только наказываться штрафами: при обнаружении нарушения судья обязан немедленно приостановить действия команды (участника) и потребовать ликвидации ошибки.

Знание "Руководства" обязательно для судей на этапах.

РАЗДЕЛ 1. СНАРЯЖЕНИЕ

Все самодельное снаряжение, применяемое командой на дистанции для организации страховки, натяжения перил и движения по перилам, независимо от качества исполнения, соответствия ГОСТам и технической документации, помещенной в методической литературе, а также независимо от наличия актов ОТК в обязательном порядке должно быть представлено в комиссию по снаряжению перед началом соревнований.

1.1 Веревки

1.1.1 Рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения должны быть диаметром не менее 10 мм.

1.1.2 Веревки не должны иметь повреждений оплетки и прядей.

1.1.3 Использование вместо веревок строп и тесьмы для применения по пункту 1.1.1 не разрешается даже при условии равнопрочности указанного сортамента веревки диаметром 10 мм.

1.1.4 Двойной веревкой является: а) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; б) две отдельные веревки.

1.1.5 В случаях, если в ходе выступления в соревнованиях веревке нанесено повреждение (перебита, сорвана оплетка и т.п.), ее эксплуатация должна быть немедленно прекращена. Команда может заблокировать поврежденный участок с помощью узла, или, вырезав поврежденный участок, использовать получившиеся части или их соединения.

1.2 Карабины

1.2.1 Для выполнения технических задач:

- организация перил и транспортных веревок на спуске (подъеме) участников;
 - организация пункта страховки;
 - замыкание личной страховочной системы;
 - подключение страховочной веревки к участнику;
 - организация натяжения веревок с помощью блоков и полиспастов;
 - подключение носилок с "пострадавшим" к перилам навесной переправы и транспортным веревкам на подъеме (спуске);
 - соединение рабочих веревок
- могут применяться только стандартные карабины с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, могущих снизить их прочность.

1.2.2 Для выполнения технических задач:

- организация самостраховки;
 - организация промежуточных точек страховки;
 - подключение сопровождающих веревок к участнику и опоре;
 - подключение беседок (личной страховочной системы) к перилам
- могут применяться карабины, имеющие конструктивные доработки, не снижающие их прочность, и самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допущенные комиссией по снаряжению. Все указанные карабины - должны иметь предохранительные муфты

1.2.3 Карабины без муфт могут применяться только для транспортировки груза и для закрепления свободных концов веревок, не работающих на страховке или сопровождении.

1.3 Блоки и полиспасты

1.3.1 Блоки должны иметь ось из стальных или титановых сплавов диаметром не менее 8 мм и толщину щечек не менее 2 мм. Работающее сечение щечек в месте включения карабина и запрессовки оси должно быть не менее 60 кв.мм (суммарно). Материал щечек - стальные и титановые сплавы.

1.3.2 Ось блока должна быть расклепана или зашплинтована.

1.3.3 Суммарное количество шкивов на полиспасте не должно превышать 4 штук.

1.3.4 Нагружаемые элементы полиспаста не должны иметь детали, присоединенные методом сварки (шов сварки не должен нести нагрузку), а также не должны иметь деталей в виде открытых скоб, гаков и т.п.

1.3.5 Натяжение полиспастов должно производиться веревкой диаметром не менее 10 мм.

1.3.6 Блоки и тележки, используемые для движения людей по навесной переправе должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы.

1.3.7 При использовании блоков и тележек для движения по перилам людей должно быть соблюдено

условие: в случае развала конструкции (выпадение шкивов, разрушение щечек, осей и т.д.) движущийся участник должен остаться подключенным к перилам через стандартное снаряжение (карабин, веревка).

1.4 Страховочные системы

1.4.1 Кроме стандартных страховочных систем комиссией по снаряжению могут быть допущены самодельные системы.

1.4.2 Требования по конструкции страховочной системы в соответствии с разработками УИАА приведены в Приложении 1.4.

1.4.3 Страховочный пояс и беседка должны быть заблокированы в единую систему.

1.4.4 Вербка, используемая для соединения концов страховочного пояса, беседки и для блокировки, должна быть основным диаметром не менее 10 мм.

1.4.5 Длина веревочной петли, соединяющей концы страховочного пояса, не должна превышать 300 мм.

1.4.6 В случаях, когда страховочная система замыкается карабином, должна быть исключена возможность действия нагрузки на карабин в направлении его поперечной оси.

Приложение 1.4 Страховочные системы (разработка УИАА).

1. Ширина ремней (лент) грудной обвязки и беседки не менее 43 мм. Ширина бретель обвязки не менее 28 мм.

2. Конструкция должна позволять самостоятельно надеть и снять систему.

3. Обеспечение свободного висения без болевых ощущений в течение 10 мин в расслабленном состоянии.

Нагрузка при этом должна равномерно распределяться между обвязкой и беседкой. При этом должна быть обеспечена возможность свободно шевелить конечностями. Место подвески системы не должно быть ниже грудины человека. Из положения зависания вниз головой он должен самостоятельно вернуться в положение вверх головой. При раздельной системе место привязывания беседки к обвязке должно быть несколько выше грудины. Грудная обвязка должна плотно огибать грудь под мышками.

4. Позвоночник не должен прогибаться во время свободного висения в системе.

5. Пряжки системы не должны оставлять следа на теле человека. Они не должны располагаться под мышками, районе почек и между ног.

6. При любой нагрузке пряжки должны располагаться параллельно телу человека.

7. Грудная обвязка должна выдерживать нагрузку в 1600 кг. При этом не должно быть повреждений в лентах и швах. При испытании обвязка должна выдерживать нагрузку в течение 1 мин. Затем испытание повторяется - обвязка должна выдержать такую же нагрузку, но уже в течение 5 мин. Если перенести эту нагрузку на петли обвязки, то они должны выдерживать 800 кг каждая.

8. Система должна иметь достаточную прочность плечевых бретель. Согласно требованиям УИАА плечевые лямки, в первую очередь, служат для того, чтобы предотвратить выпадение из системы в случае падения или зависания вверх ногами.

9. При спусках на петли, соединяющие концы системы, приходится тройная нагрузка - три веса человека. Поэтому их прочность с учетом возможных экстремальных условий должна быть не менее 1000 кг.

10. Обвязка должна сохранять свои прочностные показатели при эксплуатации в условиях низких температур (-20 и ниже). Прочность х/б лент при понижении температуры ниже -20 снижается, прочность капроновых остается без изменения.

11. Швы должны иметь контрастный цвет, чтобы можно было определить степень потертости.

12. Металлические части должны иметь радиус кривизны кромок не менее 3 мм (толщина пряжки не менее 6 мм).

13. Применение страховочных систем, основой которых является широкий поясной ремень (лента) не удовлетворяет основным требованиям УИАА, также не отвечает этим требованиям и система "Троль", представляющая собой глубокую беседку и поэтому не допускается в качестве элемента страховки.

Рекомендации ЦРИБ "Турист" по изготовлению самодельного страховочного снаряжения:

- если можно, обойтись без пряжек;

- все концевые петли должны быть заделаны по принципу коуша;

- категорически запрещается прожигать ленты для удобства прошивания нитей шва и применение заклепок;

- обязательная проверка готового предмета и всей системы.

При выборе лент для изготовления страховочного снаряжения необходимо учитывать, что разрывная нагрузка синтетических материалов, применяемых туристами составляет 17+24 кг на 1 кв.мм (при условии, что материал не подвергался покраске в кустарных условиях. В случае окрашивания материала даже при температуре 30-40 градусов разрывная нагрузка может снизиться до 30-50% первоначальной).

Прочность самодельного ниточного соединения ленты можно рассчитать по формуле: $F = 0,8 * N * P_n$, где F - сила разрыва ниточного соединения; 0,8 - коэффициент, учитывающий неравномерность распределения нагрузки между стежками; N - количество стежков; P_n - сила разрыва одной нити (определяется практическим путем).

Не допускается сшивание силовых элементов системы из лент разной толщины и эластичности. Швы, как правило, выполняются на машине, но возможно и вручную. При этом недопустимо применение шва одной ниткой, разрешается только встречный (сапожный) шов.

1.5 Самостраховка

1.5.1 Самостраховка должна быть выполнена из основной веревки диаметром не менее 10 мм, длиной не более 2 м.

1.5.2 Применение в качестве материала для самостраховки строп, оплеток веревок не разрешается.

1.6 Зажимы

1.6.1 На соревнованиях разрешается применение зажимов, допущенных комиссией по снаряжению.

1.6.2 Зажимы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства для организации движения по перилам.

1.6.3 Запрещается использование зажимов в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил.

1.7 Рукавицы

1.7.1 Рукавицы являются обязательным предметом снаряжения каждого участника. Рукавицы должны быть изготовлены из плотного материала и полностью закрывать кисть руки. Применение кожаных и текстильных перчаток не заменяет необходимость наличия рукавиц.

1.7.2 Участник обязан находиться в рукавицах при выполнении следующих технических приемов:

- спуск по перилам;
- выполнение страховки;
- торможение носилок, движущихся по навесной переправе;
- движение по навесной переправе, заявленной в условиях соревнований как наклонная переправа;
- работа с сопровождающей веревкой при прохождении участником навесной переправы;
- работа с транспортной веревкой при спуске участников или груза по склону;
- работа с веревкой при укладке бревна через преграду.

1.7.3 При отсутствии рукавиц у участника замена их рукавами, полами штормовки (куртки) запрещается.

1.8 Каски

1.8.1 Участник обязан находиться в каске при прохождении следующих технических этапов:

- навесная переправа;
- переправа вброд;
- переправа по бревну;
- переправа по веревке с перилами;
- подъем, траверс, спуск, в том числе и спортивный;
- переправа маятником;
- преодоление и работа на лавиноопасном склоне.

1.8.2 Участник обязан находиться в каске с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.

1.8.3 Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове и шнуром-каскаоуловителем.

1.8.4 В случае сползания или спадения каски с головы, участник должен немедленно прекратить движение и надеть каску.

1.9 Узлы

1.9.1 Применяемые для выполнения технических приемов узлы должны быть выбраны из перечня узлов, рекомендуемых к применению отечественной методической литературой по альпинизму и горному туризму, в т.ч.:

а) узлы для связывания концов веревки:

- прямой;
- академический;
- встречный;
- ткацкий;
- брамшкотовый;
- грейпвайн;

б) узлы для присоединения веревки к объекту (опоре):

- проводник;
- проводник-восьмерка;
- стремя;
- двойной проводник;
- беседочный;
- булинь;
- австрийский проводник;
- карабинная удавка;
- штыковой;

в) схватывающие:

- пруссик;
- австрийский;
- Бахмана;
- несимметричный схватывающий;

г) контрольные узлы:

- простой;
- восьмерка.

1.9.2 Узлы не должны иметь перекрученных прядей, рисунки должны соответствовать изображениям в методической литературе или образцам узлов, представленных судейской коллегии.

1.9.3 Все узлы, кроме:

- встречного;
- грейпвайна;
- проводника-восьмерки;
- беседочного;
- австрийского проводника

должны иметь контрольные узлы.

1.9.4 Все завязанные узлы, в т.ч. и контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм.

1.9.5 Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

1.9.6 Команде при прохождении этапа запрещается разрезать узел и обрезать навешенные основные веревки.

Примечание: В особом случае, с разрешения судьи этапа, допускается срезать на этапе веревки, если команда исчерпала контрольное время прохождения и не может иным способом снять снаряжение.

1.10 Опорные петли

1.10.1 В случаях, когда служба дистанции не предоставляет команде опорные точки для организации перил, переправ, страховки (петли, карабины), команда обязана сама организовать в указанных местах опорные петли, пользуясь своим снаряжением, что должно быть отражено в условиях соревнования.

1.10.2 В качестве материала для изготовления опорных петель могут применяться отрезки основной веревки диаметром не менее 10 мм.

1.10.3 В случаях, когда опорные петли выполняют функцию групповой само страховки, должна использоваться двойная основная веревка.

2.15 Спуск по перилам (дюльфер)

2.15.1 Участник при прохождении спуска должен иметь верхнюю командную страховку.

2.15.2 См. п.п.2.14.2 - 2.14.6.

2.15.3 Допускается, если это оговорено условиями соревнований, спуск последнего участника с само страховкой по перилам схватывающим узлом (см. п.2.13.1 - 2.13.5). В этом случае участнику предоставляется верхняя судейская страховка, к которой он обязан подключиться.

2.15.4 Движение участников осуществляется дюльфером (беседочный карабин - плечо) либо с применением дополнительных фрикционных устройств, допущенных комиссией по снаряжению (лепестки, восьмерки, рогатки, шайбы, каталки и т.д.).

2.15.5 На перилах может находиться не более одного участника.

2.15.6 Подключение к перилам и принятие правильного положения для спуска должно быть произведено участником в непосредственной близости от точки закрепления перил (расстояние не более длины само страховки).

2.15.7 Во время движения по перилам участник не должен выпускать веревку (перильную) из регулирующей руки.

2.15.8 В случае возникновения необходимости освободить регулирующую руку (распутать веревку, ослабить схватывающий узел и т.п.), участник должен остановиться и взять оба конца перильной веревки в

одну руку (сдвоить веревку).

2.15.9 Во время прохождения спуска участник должен контролировать движение перильной веревки по телу - она не должна сползать на шею и другие открытые части тела. Если такое произойдет, то участник должен остановиться и устранить неправильное положение в соответствии с п.2.15.8.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида.	1	4.09	
2	Виды походов. Классификация походов по степеням и категориям сложности.	1	11.09	
3	Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового оборудования.	1	18.09	
4	Личное снаряжение.	1	25.09	
5	Групповое снаряжение.	1	2.10	
6	Укладка рюкзака.	1	9.10	
7	Аптечка	1	16.10	
8	Основные требования к месту привала и бивака.	1	23.10	
9	Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых.	1	6.11	
10	Типы костров. Игры в пути и на привале.	1	13.11	
11	Приготовление пищи на костре.	1	20.11	
12	Питьевой режим на маршруте.	1	27.11	
13	Составление меню.	1	4.12	
14	Составление списка продуктов для 1 дневного похода.	1	11.12	
15	Определение цели и района похода.	1	18.12	
16	Подбор группы. Разработка маршрута.	1	25.12	
17	Составление плана-графика движения.	1	15.01	
18	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	22.01	
19	Влияние физических упражнений на организм.	1	29.01	
20	Рельеф и полезные ископаемые края.	1	5.02	
21	Климат, озера, реки, болота края	1	12.02	
22	Растительный и животный мир края	1	19.02	
23	Краеведческие викторины, составление и решение кроссвордов.	1	26.02	
24	Музеи края.	1	5.03	
25	Условные знаки топографических карт.	1	12.03	
26	Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.	1	19.03	
27	Изучение форм рельефа на карте и на местности.	1	26.03	
28	Компас, его устройство, правила обращения.	1	9.04	
29	Компас, его устройство, правила обращения.	1	16.04	
30	Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	1	23.04	
31	Действия при потере ориентировки.	1	30.04	

32	Подготовка к однодневному походу.	1	7.05	
33	Подготовка к однодневному походу.	1	14.05	
34	Однодневный поход.	1	21.05	

Пронумеровано и прошнуровано

13 (тринадцать)

лист

Директор школы:

Зайнуллин Р.З.

