



Тесты и практические задания по виду спорта «Спортивный туризм»


Тема: «Узлы, применяемые в спортивном туризме»

 Туристская подготовка начинается с изучения узлов.

 Узлы – это способы соединения веревок, лент, различных нитей и т.п., способы образования петель и присоединения веревок к объекту (опоре).

 Умение завязать быстро нужный узел - это, прежде всего, безопасность. Применяемые узлы в полной мере должны удовлетворять участников туристских походов и соревнований в обеспечении безопасности на этапах при выполнении технических приемов и в туристском быту. Кроме того, узлом называется само соединение веревок. Увеличение туристского опыта ведет к росту знаний различных узлов.

Тесты по теме «Узлы, применяемые в спортивном туризме»

 **1. Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:**

А - узлы, заменяющие тормозные устройства (восьмерку, шайбуШтихта);

Б - для связывания веревок одинакового диаметра;


В - для организации спасательных работ;

Г - для связывания веревок;

Д - вспомогательные узлы;

Е - схватывающие узлы;

Ж - для крепления веревки к опоре/карабину.

 **2. Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 **3. Определите, к какой группе узлов относится каждый узел:**

1. Полугрейпвайн-удавка _____
2. Грейпвайн _____
3. Прусик _____
4. Проводник-восьмерка _____
5. Двойной проводник _____
6. Встречный _____
7. Двойной булинь _____
8. Полусхватывающий _____
9. Проводник _____
10. Полугрейпвайн _____

4. Чему равна длина выхода свободного конца после завязывания узла:

А - 50 мм;

Б - не более 20 мм;

В - не менее 10 мм;

Г - не регламентируется.

5. Выберите узел, который оптимально использовать для крепления натягиваемой веревки к ТУ на целевой стороне этапа:




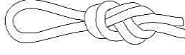


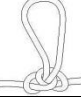
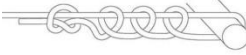

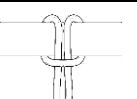
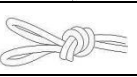


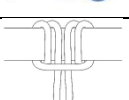
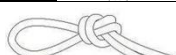
А - булинь;

Б - грейпвайн;

В - полугрейпвайн;

Г - штык.

6. Определите названия следующих узлов, применяемых в дисциплине «ДИСТАНЦИЯ» по виду спорта «спортивный туризм»:

	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.
	11.
	12.
	13.
	14.
	15.

✎ 7. Выберите наиболее часто используемый узел на концах страховочных/сопровождающих веревок:

- А – проводник;
- Б – австрийский проводник;
- В – проводник-восьмерка;
- Г – двойной проводник.

✎ 8. Перечислите узлы, относящиеся к группе узлов для связывания веревок одинакового диаметра:

✎ 9. Исключите лишний узел:


- А - стремя;
- Б - булинь;
- В - австрийский проводник;
- Г - двойной проводник.

✎ 10. Перечислите узлы, относящиеся к группе «для крепления веревки к опоре/карабину»:

✎ 11. Определите, какой из нижеперечисленных узлов можно завязать одним концом:

- А – встречный;
- Б – «Прусик»;
- В – грейпвайн;
- Г – австрийский проводник.

✎ 12. Перечислите вспомогательные узлы:

 **13. Выберите узел для крепления перил, который позволит снять их, после прохождения этапа «Спуск по перилам» на дистанции:**

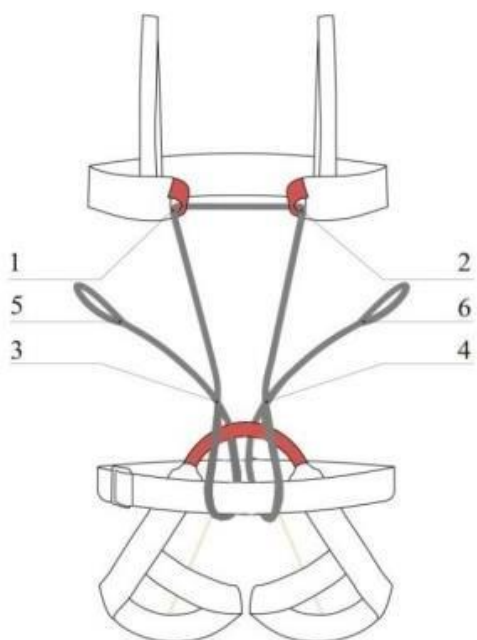
А- булинь;

Б - штык;

В - австрийский проводник;

Г - полугрейпвайн-удавка.

 **14. Какие узлы, могут быть завязаны в соответствующих точках ИСС:**



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Дополнительные практические задания потеме: «Узлы, применяемые в спортивном туризме»

1. Завяжите все изученные узлы, применяемые в спортивном туризме. При завязывании каждого последующего узла определите, к какой группе он относится.

Используйте различные варианты задания, например:

- предложите завязать свои любимые узлы;
- дайте задание завязать как можно больше узлов на отрезке репшура длиной 1,5 – 2 м;
- поделите группу на команды и устройте веревочную эстафету.

2. Засеките время, потраченное на завязывание узлов, например: проводник-восьмерка, встречный, грейпвайн, штык, булинь, австрийский проводник, полугрейпвайн удавка, двойной булинь. Полученные результаты запишите. Если среднее время на завязывание одного узла составляет до 15 секунд - это свидетельствует о хорошем уровне подготовленности. Данное задание можно выполнять несколько раз в целях отработки и совершенствования техники вязки узлов. Также можно изменять количество и перечень узлов.

3. Завяжите узел с закрытыми глазами, за спиной, после 10 отжиманий, после 10 выпрыгиваний из низкого приседа и т.д. Вариативность задания зависит от вашего воображения. Начать выполнять данное задание лучше всего с простых узлов (например, проводник - восьмерка).

4. Возьмите кусок основной веревки и завяжите на естественной опоре (например, дереве) узлы, относящиеся к группе «Для крепления веревок к опоре/карабину».

5. Во время кроссовой подготовки после каждого километра завязывайте узел. Узлы должны быть подобраны следующим образом - от простых к более сложным. Например, после первого километра можно завязать простой проводник, а после пятого – грейпвайн.

Ответы по теме: Узлы, применяемые в спортивном туризме.

1.	А, В, Г
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. встречный 2. встречная восьмерка 3. грейпвайн 4. проводник-восьмерка 5. австрийский проводник 6. двойной булинь 7. двойной проводник 8. полугрейпвайн-удавка
3.	<ol style="list-style-type: none"> 4, 5, 7 - для крепления веревки к опоре/карабину 2, 6 - для связывания веревок одинакового диаметра 1, 8, 9, 10 – вспомогательный узлы 3 – схватывающие узлы
4.	В
5.	Г
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Двойной булинь 2. Полугрейпвайн 3. Булинь 4. Проводник-восьмерка 5. Полугрейпвайн-удавка 6. Грейпвайн 7. Австрийский проводник 8. Штык 9. Встречный 10. Полусхватывающий 11. Двойной проводник 12. Контрольный 13. Встречная восьмерка 14. «Пруссик» 15. Проводник
7.	В
8.	Грейпвайн, встречный, встречная восьмерка
9.	А
10.	Штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник
11.	Б
12.	Полугрейпвайн-удавка, проводник, контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий
13.	Г
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1, 2 - контрольный 3, 4 – проводник-восьмерка, двойной булинь 5, 6 – проводник-восьмерка, полугрейпвайн удавка

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
2. Шамов А.П. Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристской технике, учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ, 2006. - 72с.
3. Правила соревнований по спортивному туризму.- Министерство Спорта Российской Федерации. – М.: 2021. – 839 с.
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дисциплины: «дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная-связка», «дистанция – пешеходная-группа». - Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». - М.: 2020. - 129 с.