

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ВИКОНКОМУ КРИВОРІЗЬКОЇ
МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЦЕНТР ТУРИЗМУ, КРАЄЗНАВСТВА ТА ЕКСКУРСІЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ІНГУЛЕЦЬКОГО РАЙОНУ» КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

**ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ
МЕТОДИЧНОГО ПРАКТИКУМУ**

**«ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ
ТАКТИКИ ТА ТЕХНІКИ ГІРСЬКОГО
ТУРИЗМУ»**

**ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ТА КЕРІВНИКІВ ГУРТКІВ
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ
ОСВІТИ**

02.02.2022 року

ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ

- до 10.00 ~ Реєстрація учасників наради
*Адміністрація
КПНЗ «ЦТКЕУМ Інгулецького району» КМР*
- 10.00-10.10 ~ Брейк-кава
- 10.15-10.20 ~ Вступні уваги. Відкриття наради
*Глядченко Ганна Василівна,
директор КПНЗ «ЦТКЕУМ Інгулецького району» КМР*

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

- 10.20-10.30 ~ «Гірський спортивний туризм, як вид спорту»
*Чернявський Сергій Іванович,
методист КПНЗ «ЦТКЕУМ Інгулецького району» КМР*

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

- 10.30-11.00 ~ Індивідуальна страху вальна система та спорядження на гірських дистанціях спортсменів
- 11.00-11.15 ~ Подолання етапів на гірських дистанціях
- 11.15-12.15 ~ Змагання на індивідуальній дистанції «Гірські перешкоди»
- 12.15-13.00 ~ Змагання зв'язок на дистанції «Гірські перешкоди»
- 13.00-13.45 ~ Командні змагання на дистанції «Рятувальні роботи»
- 13.45-13.55 ~ Питання-відповідь
- 13.50-14.30 ~ Дискусійний майданчик «Спортивний гірський туризм – чи є у нього майбутнє?»

НА СЬОГОДНІ ДІЄ «ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ» (ГРУПА СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН – «ДИСТАНЦІЯ ГІРСЬКА»), ЗАТВЕРДЖЕНИЙ РІШЕННЯМ ВИКОНКОМУ ФСТУ ПРОТОКОЛ ВІД 13.09.2021 № 12, П. 2

ТУРИСТ - особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни з не забороненою законом країни перебування метою на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін (із Закону України «Про туризм»)

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ - це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання з видів туризму, ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності туриста, виконання нормативів спортивних розрядів

ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ - вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості.

Хоча в гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є підйом на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста — проходження маршруту певної категорії складності, який включає декілька перевалів та/або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю (категорійністю) перевалів, що в нього входять.

СКЕЛЕЛАЗІННЯ - олімпійський вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженню) по природному (скелі) або штучному (скалодром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який вийшов з альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним. Різниця між альпінізмом і скелелазінням у тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори — гаки, які забетовані у скелю, а в альпізмі навпаки, всі точки страхівки, як правило, є тимчасові (френди, закладки тощо), а також що альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння з застосування спеціальних інструментів та додаткового спорядження.

БОУЛДЕРІНГ (англ. *bouldering* — лазіння по валунах) — різновид спортивного скелелазіння. Полягає в проходженні серії коротких, але дуже складних трас. На відміну від інших видів скелелазіння, здійснюється без використання мотузок, карабінів і інших страхувальних пристосувань. Щоб зменшити ризик отримання травми від падіння, скелелазі не піднімаються вище, ніж 3-5 метрів над землею (у деяких випадках до 7 метрів). Для страхівки використовуються спеціальні мати — креш педи, або ж напарник, стоячи знизу страхує руками. Змагання й тренування по боулдерінгу можуть проходити як на природному рельєфі, так і на штучному. Необхідне спорядження — скельні туфлі, магнезія (навіть якщо руки не пітніють), іноді може придатися каніфоль для просушування вологого рельєфу.

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ СЛУЖИТ ТОЛЬКО ДЛЯ ОБОСТРЕНИЯ САМОСОЗНАНИЯ И САМОКОНТРОЛЯ ИНДИВИДУМА. ВОЗМОЖНО, ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ ЛОГИЧЕСКИМ ОБОСНОВАНИЕМ ВСЕХ РИСКОВАННЫХ ВИДОВ СПОРТА: ВЫ НАМЕРЕННО ПОВЫШАЕТЕ ПЛАНКУ НАПРЯЖЕНИЯ И КОНЦЕНТРАЦИИ, ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ СОЗНАНИЕ ОТ ВСЕГО ТРИВИАЛЬНОГО. ТАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ МОДЕЛЬ ЖИЗНИ В УМЕНЬШЕННОМ МАСШТАБЕ, НО С ОДНОЙ ОГОВОРКОЙ: В ОТЛИЧИЕ ОТ ВАШЕЙ ОБЫДЕННОЙ ЖИЗНИ, ГДЕ ОШИБКИ, КАК ПРАВИЛО, МОЖНО КОМПЕНСИРОВАТЬ ИЛИ ИСПРАВИТЬ ПУТЕМ КОМПРОМИССНЫХ РЕШЕНИЙ, ЭТИ ВАШИ ДЕЙСТВИЯ, ПУСТЬ ДАЖЕ НА КРАТКИЙ МИГ, БАЛАНСИРУЮТ НА ГРАНИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ.

ДЖОН КРАКАУЭР
«В РАЗРЕЖЕННОМ ВОЗДУХЕ»