

# *«Моя презентация»*

*Спортивная направленность*

## *«Альпинистская подготовка»*

**Составитель Шабанов Егор  
Геннадьевич  
Педагог дополнительного  
образования МУДО «Дом  
детского творчества «ПАТРИОТ»**

**с. Помоздино 2019 год**



**Презентация рекомендована для спортсменов на начальном этапе в освоении практических навыков по использованию альпинистского снаряжения и техники выполнения основных элементов.**

**Возраст участников от 8 лет и старше**



# Содержани

е

Снаряжение

Освоение карабина

Освоение страховки

Освоение  
восьмёрки

Освоение жумара

Техника грудного  
карабина

Комбинированный  
этап

# Снаряжение



**Спортивный костюм**

**Обвязка (страховка)**

**Карабин грудной**

**Карабин страхующий**

**Восьмёрка**

**Жумар**



## Освоение карабина



**Закрытое  
положение**



**Открытое  
положение  
(Осуществляется с  
поворотом фиксатора)**



**Правильное  
положение  
карабинов на  
обвязке**

**Неправильное  
положение  
карабинов**



## Освоение страховки

### Игра «паутинка» (салки)

Задача- оставаться постоянно зацепленным одной страховкой на верёвочной горизонтали переходя с одной верёвки на другую. Игра по правилам салки.



Освоение страховки

Прохождение препятствий



Бревно

Освоение страховки

Прохождение препятствий

«Бабочка»





## Освоение восьмёрки

Очерёдность действий при  
спуске по верёвке с помощи  
восьмёрки



Согнуть верёвку  
образуя петлю



Продеть в восьмёрку



Зацепить за карабин



Провести свободную часть верёвки за спиной с левой  
стороны регулируя спуск правой рукой (либо на  
оборот)

## Освоение восьмёрки

### Основные варианты спуска на восьмёрке



«Неполный» через  
карабин  
(для лёгких по весу)



«Полный» через  
шейку восьмёрки  
(для тяжёлых по весу)

## Освоение жумара

Техника фиксации жумара на верёвке и отсоединения от неё

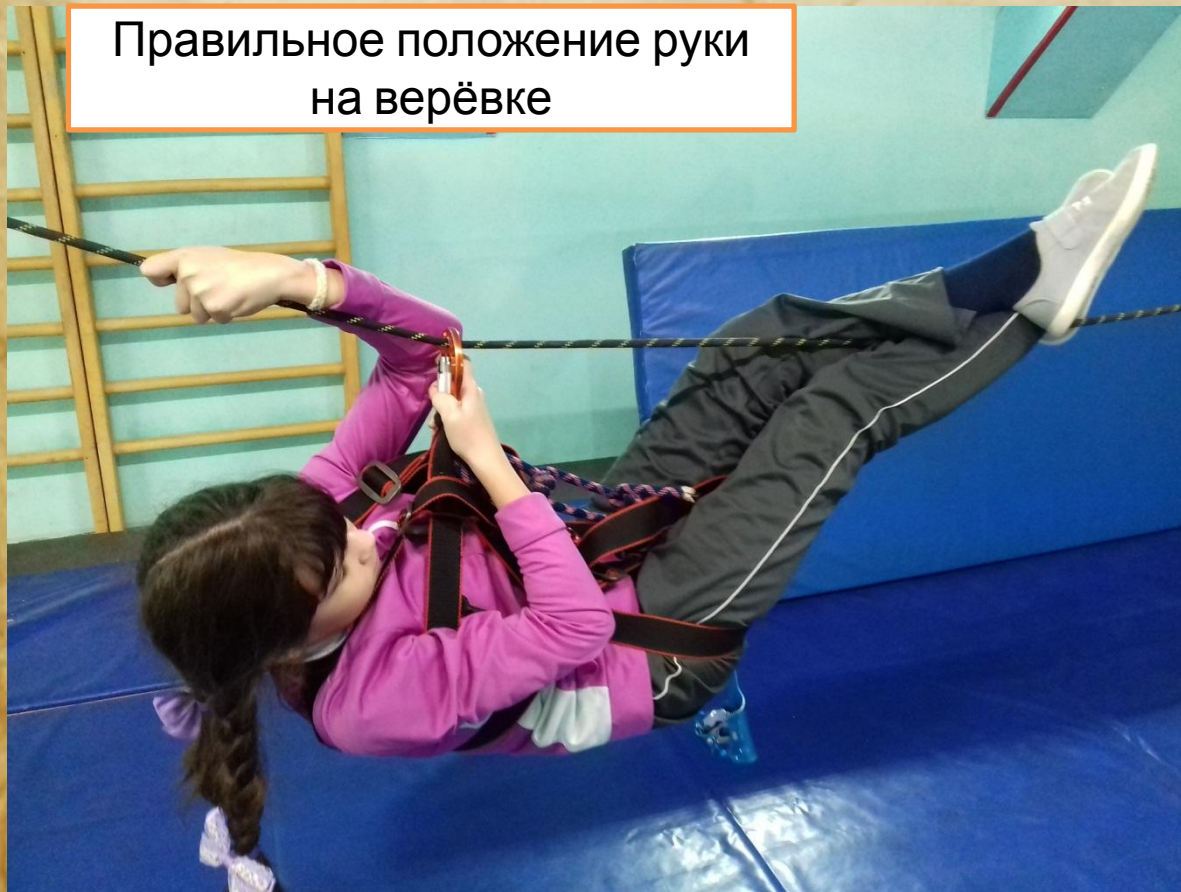


Открыть фиксатор с небольшим движением жумара по направлению верёвки. Далее освободить жумар от верёвки

## Техника грудного карабина

Положение тела для соединения либо отсоединения грудного карабина

Правильное положение руки на верёвке



Комбинированный  
этап

Спуск на восьмёрке по  
вертикальной верёвке



Данная презентация может использоваться как при теоретической подготовке так и в качестве пошаговой инструкции при практическом занятии прямо в спортивном зале.

**-Победы вам, в ваших начинаниях!!!**

Список рекомендуемых дополнений и литературы по данному направлению представлены на сайте

<http://mountain.extreme.sportedu.ru/content/spisok-rekomendovannoi-literatury-dlya-samostoyatelnoi-raboty-studenta>

