

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»  
МО Карпинск Свердловская область

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «26» января 2026 г.  
Протокол № 6

**Методическая разработка**  
**«Организация «Туристской полосы препятствий»**

*Составила:*

Мыцких Марина Александровна  
педагог дополнительного образования

МО Карпинск

2026

Данная разработка предназначена для педагогов, занимающихся начальным этапом подготовки обучающихся на занятиях с туристским, спортивным уклоном.

В данной методической разработке приведена информация по закреплению тем:

«Физическая подготовка туриста»;

«Воспитание выносливости, сноровки для совершения туристских походов».

**Цель:** Обучение практическим навыкам преодоления препятствий, применение физической силы для прохождения препятствия, воспитание сильного духа в туристских соревнованиях.

**Возраст участников:** 11-15 лет.

**Перечень используемого оборудования:** туристское оборудование для «Туристской полосы препятствий»: веревки Ø 8, Ø10 30 м. + 50 м. по 2 шт. , жумар, карабины 10 шт, приспособление « Ромб», приспособление «Кочки», карандаш, бумага, секундомер.

Оборудование для «Туристской полосы препятствий» у туристов - это набор приспособлений, позволяющих проводить занятия по теме «Туристская физическая подготовка», минисоревнования в объединении и между группами: техника, тактика прохождения препятствия, количество, интервал, сила нагрузок, качество выполнения приемов. Такое снаряжение, оборудование называется групповым. Оно содержит все необходимые предметы, принадлежности для обеспечения комфортного, безопасного занятия для туристской группы в летний период в пешем путешествии.

Состав снаряжения для «Туристской полосы препятствий» у туристов играет большую роль при планировании приемов прохождения, определении вида и области нагрузок, интенсивности, разнообразия занятий, местности совершения занятий. Многие мелочи в оборудовании, снаряжении просчитываются и совершенствуются еще до занятий.

**К соревнованиям «Туристская полоса препятствий» можно отнести следующие этапы:**

Этап «Параллельные перила»

Этап «Вертикальный мятник»

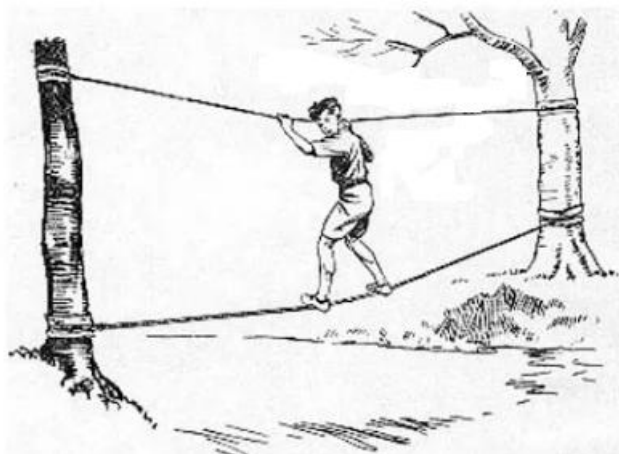
Этап «Лабиринт»

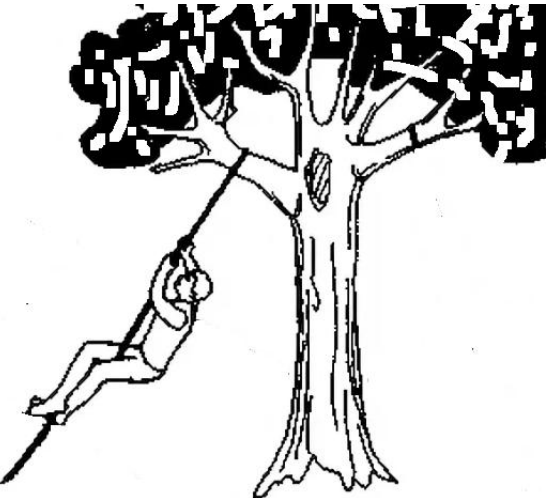
Этап «Навесная переправа»

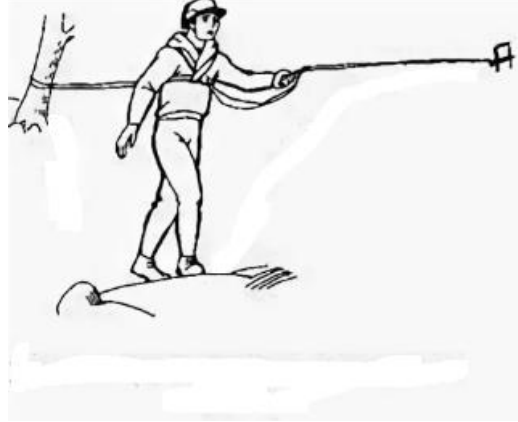
Этап «Ромб»

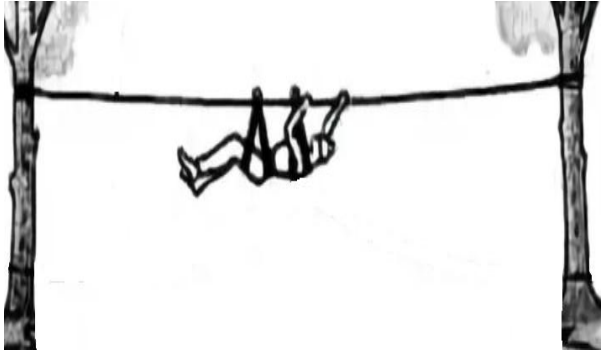
Этап «Кочки»

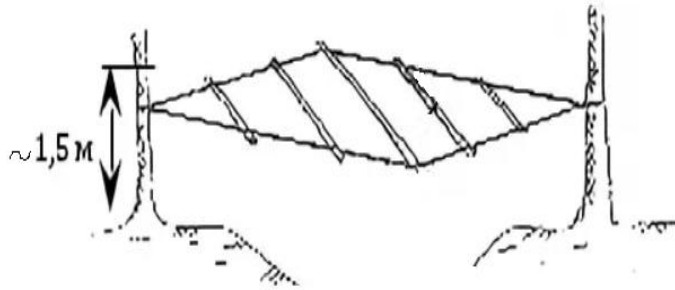
## Правила прохождения «Туристской полосы препятствий».

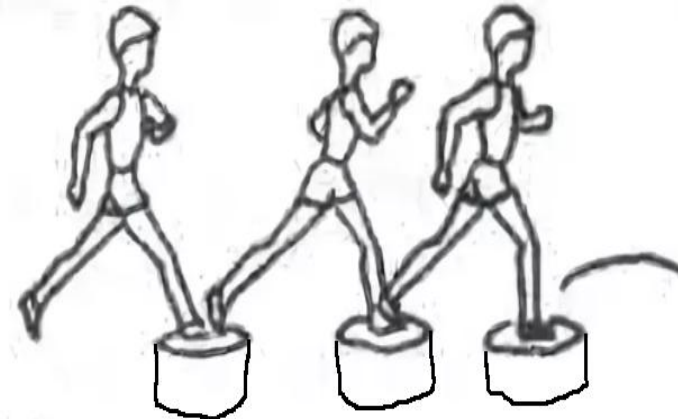
Этап 1. Параллельные перила. Контрольное время = 5 мин.	Оборудование этапа:	Выполнение этапа:
<p>Переправа участников осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю, не касаясь земли конечностями, телом. Верхняя веревка является страховочными перилами, к которым участник обязан подключиться индивидуальной самостраховкой, далее - ИСС. К «страховочным перилам» может быть закреплено одновременно не более одного участника. Участник обязан коснуться ногой каждой безопасной зоны, подавать голосовую команду об окончании движения по этапу.</p> <p>При ошибке, срыве с нитки на этапе нужно повторить прохождение этапа.</p> <p>При отсутствии одного из условий прохождения этапа, судья предложит повторить прохождение этапа сначала, не пропуская следующих участников команды.</p> <p>Максимальное количество попыток на этапе – 3, при невыполнении приема – снятие участника с этапа.</p>	<p>Двойные судейские перила, волчатник, для маркировки границ этапа, отмеченные безопасные зоны.</p>	

<b>Этап 2. «Маятник»</b> Контрольное время = 5 мин.	Оборудование этапа:	Выполнение этапа:
<p>Переправа участников осуществляется с одного условного берега оврага на другой. Опасная зона (далее ОЗ) этапа – отмечена на земле краской, «волчатником». Страховка участников жумаром. Переправа всех участников осуществляется путем свободного полета с условного берега на условный берег, держась руками за жумар, маятниковую веревку, не касаясь земли конечностями, телом. На «маятнике» может находиться не более одного участника. Участник обязан коснуться обеими ногами каждой безопасной зоны, подавать голосовую команду об окончании движения и работы на этапе. При отсутствии одного из условий прохождения этапа, судья предложит повторить прохождение этапа сначала, не пропуская следующих участников команды.</p> <p>Максимальное количество попыток на этапе – 3, при невыполнении приема – снятие участника с этапа.</p>	<p>Опора для «Маятника», волчатник для обозначения опасных зон, веревка 10 мм. в диаметре для «Маятника», длиной от 15 метров, жумар.</p>	

<p><b>Этап 3. «Лабиринт».</b> Контрольное время = 3 мин.</p>	<p>Оборудование этапа:</p>	<p>Выполнение этапа:</p>
<p>Прохождение этапа участниками осуществляется в условном лабиринте из натянутых веревок, привязанных к опорам. Границы этапа обозначены в начале и конце каждого участка лабиринта маркировочной лентой. Вербка, привязанная к дереву, является страховочными перилами, к которым участник обязан подключиться своей самостраховкой от ИСС. Весь этап проходится без потери самостраховки. Движение участников осуществляется переходом от одного участка веревки к другому через ТО. На каждом из участков «лабиринта» может находиться не более одного участника. Участник обязан подавать голосовую команду об окончании движения по участку этапа. Участник не имеет право подключиться к отрезку этапа до получения команды «Свободно» от предыдущего участника. Участник, осуществивший второе подключение к отрезку этапа без команды, или не дождавшись освобождения перил, направляется судьей к началу этапа (не его отрезка!). При отсутствии одного из условий прохождения этапа, судья предложит повторить прохождение этапа сначала, не пропуская следующих участников команды.</p> <p>Максимальное количество попыток на этапе – 3, при невыполнении приема – снятие участника с</p>	<p>Опоры (деревья, столбы и т.д.), для навески этапа «Лабиринт» волчатник для обозначения границ этапа.</p>	

этапа.		
<b>Этап 4. «Навесная переправа»</b> Контрольное время = 6 мин.	Оборудование этапа:	Выполнение этапа:
<p>Переправа участников осуществляется с одного условного берега реки на другой с помощью веревки, натянутой между деревьями, не касаясь земли конечностями, телом. Границы этапа обозначены на земле маркировочной лентой (волчатником). Веревка является страховочными перилами, к которым участник обязан подключиться роликом. Переправляться нужно головой вперед, не касаясь конечностями земли (не допускать волочения снаряжения) На этапе «Навесная переправа» может находиться не более одного участника, по окончании работы на этапе необходимо подавать голосовые команды, при невыполнении приема – снятие участника с этапа.</p>	Судейские перила, маркировка опасных зон и границ этапа волчатником.	

<b>Этап 5. «Ромб»</b> Контрольное время = 3 мин.	Оборудование этапа:	Выполнение этапа:
<p>Переправа участников осуществляется по тренажеру «Ромб», имитирующему переправу в походных условиях – неустойчивое деревянное сооружение, закрепленное между опорами. ОЗ этапа обозначены на земле маркировочной лентой. Участники переправляются, держась за перекладины руками и ногами, не касаясь земли конечностями, телом. Участник обязан коснуться ногой или рукой каждой из перекладин, приземлиться в БЗ, подавать голосовую команду об окончании движения. На «Ромбе» может находиться не более одного участника. При отсутствии одного из условий прохождения этапа, судья предложит повторить прохождение этапа сначала, не пропуская следующих участников команды.</p> <p>Максимальное количество попыток на этапе – 3, при невыполнении приема – снятие участника с этапа.</p>	<p>Опоры для снаряда «Ромб», волчатник для маркировки опасных зон, границ этапа и снаряд «Ромб».</p>	

<b>Этап 6. «Кочки»</b> Контрольное время = 2 мин.	Оборудование этапа:	Выполнение этапа:
<p>Прохождение этапа участниками осуществляется пешком или прыжками по пенькам, что имитирует преодоление заболоченного участка. Границы заболоченного участка маркируются на земле маркировочной лентой. Участники могут проходить заболоченный участок, наступая только на все «кочки». При заступе, срыве с «кочки», падении в болото участник возвращается на исходную позицию и начинает выполнение этапа снова.</p> <p>При отсутствии одного из условий прохождения этапа, судья предложит повторить прохождение этапа сначала, не пропуская следующих участников команды.</p> <p>Максимальное количество попыток на этапе – 3, при невыполнении приема – снятие участника с этапа.</p>	<p>Имитация кочек – напиленные, деревянные, устойчивые чурбачки не менее 7-9 штук, волчатник для маркировки границ этапа.</p>	 <p>The illustration shows three stylized human figures in a running pose, each jumping over a cylindrical log. The logs are arranged in a horizontal line. The first runner is on the left, the second in the middle, and the third on the right. A curved line on the far right indicates the continuation of the path or the end of the stage.</p>

## Используемая литература

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм», стр. 498
2. А.А Федотова ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ, Полоса препятствий.
- 3.С.В.Рыльский Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий .
4. М.П.Фролов Учебник ОБЖ, 6 класс, «новая редакция», 2010г.,

