

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рекомендована к утверждению
Экспертным советом ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества детей
и юношества»
протокол № _____
« _____ » _____ 2020г.
Председатель Экспертного совета

«Утверждаю»
Директор ТОГБОУ ДО
«Областная детско-юношеская
спортивная школа»
_____ А.А.Трапезников
приказ № _____
« _____ » _____ 2020г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Юные туристы»

для учащихся среднего и старшего школьного возраста
срок реализации – 21 день

Составители:

Зотов Алексей Васильевич,
инструктор -методист.
Кириллова Любовь Сергеевна,
инструктор -методист.

Информационная карта программы

Название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы»
Составители	Зотов Алексей Васильевич, инструктор-методист Кириллова Любовь Сергеевна, инструктор-методист
Направленность	Туристско-краеведческая
Уровень освоения	Краткосрочная
Область применения	Дополнительное образование в условиях детского спортивно-оздоровительного лагеря
Исполнители программы	Педагогический коллектив ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»
Срок реализации	21 день (18 часов)
Место проведения	ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»
Количество участников	200 человек
Возраст детей	Учащиеся среднего, старшего школьного возраста, отнесенные по отношению к занятиям физической культурой к основной медицинской группе

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Программа базового уровня туристско-краеведческой направленности.

Актуальность

Туристско-краеведческая деятельность является одной из форм общения, воспитания и оздоровления подростков. Реализация данной программы вызвана необходимостью организации активного отдыха и обучения подростков не только в летнее каникулярное время, но и в течение года средствами туристско-краеведческой деятельности.

В период сессий подростки смогут приобрести первоначальные знания и умения на теоретических и практических занятиях, во время походов, соревнований. Подростки учатся преодолевать трудности, возникающие в туристском походе, соревнованиях.

Вариативность программы позволяет принимать участие в данной лагерной смене не только детям и подросткам, получившим объем знаний в учебных объединениях и клубах, но и неподготовленным группам детей.

Основу программы составляет туристский компонент, который традиционно является эффективным средством воспитания, обладает большим образовательным потенциалом и создает условия для духовного, интеллектуального, физического развития личности.

Туристско-краеведческая составляющая программы обладает рядом преимуществ:

- разнообразием активных форм организации деятельности,
- сочетанием спорта и активного досуга,
- совпадением интересов детей и взрослых,
- доступностью.

Концептуальные основы и принципы деятельности

Для успешной реализации программы необходимо использовать определенную группу принципов, составляющих целостную и неделимую основу программы.

1. Принцип природосообразности. Принцип является одним из старейших педагогических принципов. Для его осуществления важно соблюдать следующие правила:

педагогический процесс должен строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;

необходимо знать зоны ближайшего развития, которые определяют возможности детей;

необходимо направлять воспитательный процесс на развитие самовоспитания, самообразования детей.

2. Принцип актуальности. При соблюдении принципа важно учитывать ориентированность на решение наиболее значимых для развития личности ребенка проблем средствами конкретных инструментов.

3. Принцип доступности. Принцип определяет то, что объем изучаемого и методы его изучения должны соответствовать уровню интеллектуального, нравственного, эстетического развития детей, а также возможности детей усваивать предлагаемый материал.

4. Принцип всестороннего развития личности. Согласно принципу личность, как целая интегральная система, должна развиваться в целостном процессе, который должен включать в себя все направления деятельности (спорт, творчество, интеллектуальную деятельность и так далее).

5. Принцип нестандартного подхода. Принцип обусловлен тем, что участникам смены не предъявляются образцы для обязательного воспроизведения. У каждого участника смены есть право выбрать свой подход к любимому делу.

Продолжительность программы: Программа является краткосрочной и реализуется в течение лагерной смены (21 день – 18 часов).

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и обучение основам туризма в летнее каникулярное время.

Задачи программы:

образовательные:

закрепить знания и навыки безопасного и здорового образа жизни;

развивающие:

создать развивающую среду в ходе коллективной деятельности;

создать условия для практического освоения и закрепления знаний, умений и навыков по туристской подготовке, действий в экстремальных ситуациях;

воспитывающие:

сформировать партнёрские отношения в группе, взаимное уважение, взаимопонимание;

сформировать у детей и подростков социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в коллективе.

Реализация данной программы рассчитана на срок - 21 день, возраст участников 11-15, 16-18 лет.

Предполагаемая база реализации программы – ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек» Инжавинского района.

Форма по организации: групповая.

Формы занятий по содержанию: теоретические, практические.

Механизм реализации программы

Поставленные задачи программы могут быть реализованы в полном объеме через комплексный подход, объединяющий содержательные блоки: базовый и тематический. Формируется расписание по отрядам для проведения занятий по модулю «Юные туристы». Заключительным мероприятием смены является Фестиваль туризма.

Психолого-педагогическое сопровождение

Это процесс оказания своевременной педагогической и психологической помощи нуждающимся в ней детям и подросткам, и система корректирующих воздействий на основе отслеживания изменений в процессе развития личности ребенка. Функции психолого-педагогического сопровождения ребенка в условиях летней профильной смены:

- воспитательная – восстановление положительных качеств, позволяющих ребенку комфортно чувствовать себя в окружающей среде;
- компенсаторная – формирование у ребенка стремления компенсировать имеющиеся недостатки усилением приложения сил в том виде деятельности, который он любит и в котором он может добиться успеха, реализовать свои возможности, способности в самоутверждении;
- стимулирующая – направлена на активизацию положительной социально-полезной, предметно-практической деятельности ребенка;
- корректирующая – связана с исправлением отрицательных качеств в личности и предполагает применение разнообразных методов и методик, направленных на корректировку мотивационно-ценностных ориентаций и установок в общении и поведении.

Ожидаемые результаты

С целью оценки результатов деятельности по реализации программы в течение смены предполагается проведение анкетирования, результаты которого помогут педагогам, при необходимости, скорректировать содержание подпрограмм.

Результатами программы выступают:

- 1) наличие у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 2) сформированное умение функционировать в системе межличностных отношений, основанных на принципах общечеловеческой морали у учащихся;
- 3) овладение основами туристско-краеведческой деятельности, навыками техники пешеходного туризма, ориентирования;
- 4) умение реализовать свои творческие способности средствами поисково-исследовательской деятельности.

Критерии эффективности программы

- постановка реальных задач и планирование результатов программы;
- заинтересованность специалистов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат;
- удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;
- творческое сотрудничество взрослых и детей.

Диагностические мероприятия включают:

- вводная диагностика (анкета) для изучения ожиданий детей от смены;
- тестирование детей и подростков, отдыхающих в оздоровительном лагере (тесты для изучения интеллектуальных, творческих, лидерских способностей детей);
- заключительная экспресс-диагностика (анкета) для изучения результативности воспитательного процесса.

Этапы реализации программы

I. Подготовительный (до начала смены):

- разработка программы, определение целей, специфики и перспектив развития;
- определение круга задач – организационных, методических, воспитательных;
- подготовка оборудования.

II. Организационный (1-3 день):

- размещение на базе ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»;
- работа по организации деятельности смены (определение и принятие свода правил поведения в лагере, инструктаж по технике безопасности и т.д.);
- организация самоуправления в отрядах, лагере;
- презентация образовательных модулей;
- психолого-социологическое обследование (собеседование с детьми, анкетирование детей);
- диагностика выявления интересов и потребностей детей и подростков;
- формирование групп.

III. Основной (4-18-ый день):

- теоретические и практические занятия по образовательному модулю;
- спортивно-оздоровительные, туристско-краеведческие, интеллектуально-познавательные, досуговые мероприятия и трудовая деятельность.

IV. Заключительный (19-21 –й день):

- итоговая диагностика;
- торжественное закрытие смены и награждение детей.

Ключевые события смены

№ п/п	<i>Наименование мероприятия</i>
	<i>«Юный турист»</i>
1.	Вводное занятие. Теория «Вид спорта – спортивный туризм» Туристское снаряжение Виды препятствий Основы топографии (компас, азимут) Основы первой медицинской помощи
2.	Контрольно-туристский маршрут: 1. Станция Туристская полоса: Сборка / разборка палатки Кочки, «Паутина», Маятник, Бросание спасательной веревки 2. Станция Топография: Определение азимута на предмет 3. Станция медицина Первая помощь при травме/Транспортировка пострадавшего
3.	Водное путешествие. Поход выходного дня на байдарках.
4.	Туристская эстафета: Сборка / разборка палатки Кочки Параллельная навесная «Паутина» Маятник Бросание спасательной веревки.

Учебный план

Модуль «Юные туристы»					
1.1	Техника пешеходного туризма	9	2	7	Практические задания, соревнования
1.2	Техника водного туризма	4,5	1,5	3	Опрос, защита рефератов, докладов, презентаций, контрольно – практические задания, наблюдение во время отчетного мероприятия.
1.3	Топография и ориентирование	4,5	1,5	3	Практические задания, соревнования
	ИТОГО:	18	5	13	
	ИТОГО	36	6	30	

Содержание модуля «Юный турист»:

Тема 1.1 Техника пешеходного туризма.

Теория. Введение в программу. Знакомство с планом работы. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование (входной контроль). Снаряжение и оборудование Виды туризма. Туристские маршруты по Тамбовской области. Снаряжение личное и групповое. Устройство бивуака. Приготовление пищи. Основные узлы. Преодоление препятствий. Подготовка к походу (выбор маршрута, составление плана похода, смета, набор продуктов, документация).

Физическая подготовка туриста (по видам туризма). Обеспечение безопасности в походе. Личная гигиена туриста и доврачебная помощь.

Практические занятия. Составление списков личного и группового снаряжения. Установка палаток, устройство очага. Составление наборов продуктов и меню. Страховочные узлы. Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего, изготовление носилок из подручных материалов, комплектование походной аптечки.

Соревнования по туристской технике. Учебный поход выходного дня.

Тема 1.2. Техника водного туризма

Теория. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Снаряжение для водного путешествия. Питание в водном путешествии. Привалы и ночлеги. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности в водном путешествии. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.

Практические занятия. Техника движения (отход, подход у берегу, управление байдаркой). Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Соревнования по технике водного туризма. Учебный поход выходного дня.

Тема 1.3. Топография и ориентирование.

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб. Устройство компаса и пользование им. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Глазомерный набросок плана местности (кроки).

Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Азимут. Нахождение на карте точки своего стояния.

Практические занятия. Топографические игры, решение топографических задач. Копирование и увеличение карт, изготовление схемы маршрута. Определение азимутов на местности, движение по азимуту. Пользование картой, компасом, определение сторон горизонта.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

Календарный учебный график:

Количество учебных недель – 3

Количество учебных дней – 21

Количество часов - 18

Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия могут проводиться в помещении, соответствующем требованиям СанПиНа, ГОСТов, пожарной безопасности, санитарным нормам, предназначенном для занятий по программам туристско-краеведческой направленности. Помещение должно хорошо освещаться и периодически проветриваться. Возможно проведение занятий вне помещения на природе, учебных полигонах и водных локациях. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Ресурсное обеспечение

Рекомендуемый список спортивного, группового и личного снаряжения, необходимого для проведения профильной лагерной смены (Приложение 1).

Методические разработки к программе (Приложение 2).

Кадровое обеспечение

Модуль «Юный турист: педагогический работник имеющий соответствующий туристический опыт, инструктор детско-юношеского туризма.

Список используемой литературы модуля «Юный турист»

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 1995.
2. Бардин КВ. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
3. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
4. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Дубасов И.И. Очерки из истории Тамбовского края. Тамбов 1993 г.
6. Евгенов С.Н. Тамбовские рассветы. Воронеж. Ц-Ч. кн. изд. 1970 г.
7. Илешин В.В. Музыкальные тропинки отчего края. Москва. Изд. «Правда», 1979 г.
8. Историческое краеведение: История Тамбовского края. Тамбов, 2007.
9. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975.
10. Куприна Л.Е. Азбука туриста-эколога. Метод. рекомендации. М., 1991.
11. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
12. Кученкова В.Н. Усадьбы Тамбовского края. 2003 г.
13. Кученкова В.Н. Тамбовские православные храмы. Тамбов 1992 г.
14. Лесогор Н.А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
15. Лето, дети и туризм. Метод. пособие. М., 1997.
16. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы/ Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
17. Прогулки по старому Тамбову. Иллюстрированный путеводитель. Тамбов, 2007.
18. Просветитель земли Тамбовской святой епископ Пителир. Тамбов 2002 г.
19. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М., 2003.
20. Степанов В.К. Неувядаемый марш. Воронеж. Ц-Ч книж. изд. 1984 г.
21. Тамбовская энциклопедия. Тамбов. 2004.
22. Тамбов старый, Тамбов новый. Фотоальбом. Тамбов, 2002.
23. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

для детей:

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Атлас «Тамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985 г.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. -М., ЦДЮТК, 2002.
4. Толщина Н. С. Организация краеведо-туристской деятельности старших школьников. -М., 1992.

5. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
6. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
7. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
8. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
9. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии - М. Профиздат, 1990.
10. Поломис К, Махитка З. Дети на отдыхе. - М.: Культура и традиции, 1995.
11. Потресов А.С. Спутник юного туриста. М., Физкультура и спорт, 1967.
12. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
13. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Школьные музеи / Сост. А.Е. Сейненский. Под ред. В.Н. Столетова и М.П. Кашина. М, Просвещение, 1977.
15. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
16. Юньев КС. Беседы о краеведении. М., Знание, 1966.
17. Юньев И. С. Краеведение и туризм. М., Знание, 1974.

Рекомендуемый список группового и личного снаряжения, необходимого для проведения профильной лагерной смены.

Групповое снаряжение:

1. Палатки - количество для размещения всех участников команды.
2. Варочные ведра (котлы) - 3 штуки.
3. Топоры - 2 шт.
4. Мед. аптечка.
5. Рем набор.
6. Фонари - 2 шт.
7. Фотоаппарат - 1шт (по желанию команды)
8. Фляги - 2 шт.
9. Основная веревка (капроновая, диаметр - 10 мм) - 30 метров.
10. Вспомогательная веревка (капроновая, диаметр - 6 мм) - 30 метров.
11. Карабины альпинистские - 6 шт.
12. Надувные матрасы (коврики) для закрытия дна палатки.
13. Стойки для костровища - 1 комплект.
14. Продукты питания - на время слета.
15. Байдарки – по количеству участников
16. Весла - по количеству участников
17. Спасательные жилеты - по количеству участников
18. Спасательный конец – 1 шт

Личное снаряжение:

1. Рюкзак.
2. Спальный мешок или одеяло.
3. Штормовка (куртка).
4. Плащ (накидка от дождя).
5. Головной убор (лыжная шапочка).
6. Запасной комплект белья.
7. Шерстяные носки - 2 пары.
8. Хлопчатобумажные носки - 2 пары.
9. Кружка, миска, ложка.
10. Туалетные принадлежности.
11. Репшнур - 1,50 метра (веревка, капроновая - диаметр 6-8 мм)
12. Репшнур - 3,50 метра - 2 шт. (веревка, капроновая - диаметр 6-8 мм)

Методические разработки к программе

1. Эстафета «Туристическая тропа»

Цель: знакомство с таким видом спорта как туризм, пробуждение интереса к занятию туризмом.

Задачи:

- воспитание навыков взаимовыручки и взаимопомощи;
- отработка первоначальных навыков по установке туроборудования, разведению костра;
- развитие навыков в преодолении естественных препятствий.

Описание эстафеты: эстафета командная, рассчитана на 2-3 команды по 5-10 человек. Перед каждым этапом эстафеты командам дается вводная, «привязывающая» каждый этап к походной ситуации. Функцию жюри может выполнять ведущий, но лучше для этой цели пригласить 3-4 человека, например, из числа известных школьных туристов-старшекласников, чтобы придать эстафете значимость.

Ход занятия

1. **Организационный момент.**
2. **Вступительное слово преподавателя.**
3. **Инструктаж по технике безопасности.**
4. **Эстафеты.**

1 этап. Командам объявляется, что начинается сбор в поход, каждой команде вручается рюкзак. Рюкзак играет роль эстафетной палочки, но на определенном расстоянии от команд сложены вещи, необходимые в походе. Каждый участник подбегает с рюкзаком и укладывает в него только одну вещь, затем передает рюкзак следующему. Побеждает та команда, которая раньше других уложит и перенесет все вещи.

2 этап. Командам объявляется, что во время похода могут встретиться различные препятствия и только дружная команда сможет их преодолеть. Предлагается проверить: какой ширины овраг общими усилиями смогут преодолеть команды. Первый участник команды прыгает с места без разбега, следующий участник прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий и т.д. Побеждает та команда, которая прыгнет дальше всех.

3 этап. Овраг преодолен и на пути туристов – болото. Перейти его можно только по кочкам, изображать которые будут листы бумаги. Каждой команде дается по два листа, и участники, передвигая их, доходят до определенного места. Побеждает та команда, которая быстрее переберется через болото.

4 этап. Теперь на пути туристов овраг, который можно преодолеть по бревну. Роль бревна играет гимнастическая скамейка, по которой должны пробежать по очереди все участники команды. Кто сделает это быстрее других, побеждает.

5 этап. Ведущий объявляет, что во время похода перевернулась одна из байдарок, необходимо оказать помощь товарищам. Роль товарищей играют обручи, до которых каждый участник должен добросить веревку. Побеждает та команда, которая совершит больше точных попаданий.

6 этап. Теперь самое время развести костер. Каждому участнику дается по полену. Из поленьев участники должны сложить костер (колодец или шалаш) на определенном месте, добегая до него по очереди. Чей костер будет сложен раньше - побеждает на этом этапе.

7 этап. Туристы дошли до привала, необходимо установить палатку, для этого командам выдаются палатки и по сигналу начинается установка, побеждает та команда, которая сделает это быстрее.

В заключении подводится итог эстафеты, определяются победители.

Оборудование:

1. Палатки
2. Спальники
3. Коврики туристические
4. Рюкзаки
5. Веревка
6. Карабины
7. Котелки
8. Обручи
9. Поленья
10. Гимнастическая скамейка
11. Листы А-4
12. Рулетка
13. Секундомер

2. Вязка узлов, как один из этапов соревнований по технике пешеходного туризма

Цель занятий:

-научить вязать и применять на практике туристские узлы.

Задачи:

- повышение туристского мастерства,
- развитие пространственного мышления;
- развитие навыков работы с веревкой;
- приобретение туристских навыков.

Методы обучения: устное изложение материала (объяснение) и практическая работа по вязке узлов.

Материальное обеспечение:

-карточки с названиями узлов;

- «концы» веревок для вязки;
- щит с завязанными узлами (15 шт.).

Список всех изучаемых узлов на занятии:

Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».

Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый».

Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».

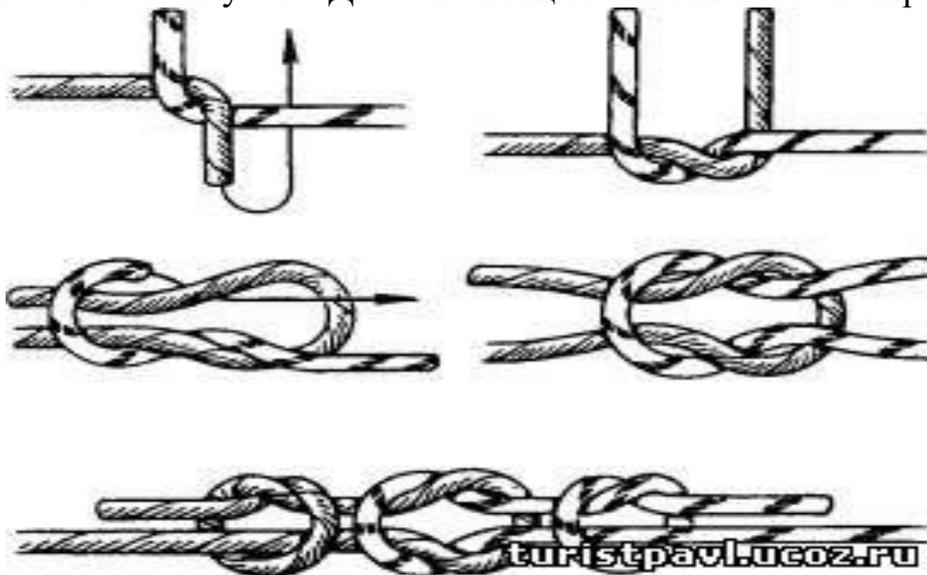
Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

Завязанные узлы должны быть затянуты, иметь правильный рисунок; на свободных (нерабочих) концах верёвки следует сделать страховочные (контрольные) узелки - они препятствуют проскальзыванию верёвки и самопроизвольному развязыванию узла.

«Прямой» узел можно вязать двумя способами.

1. Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы. Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

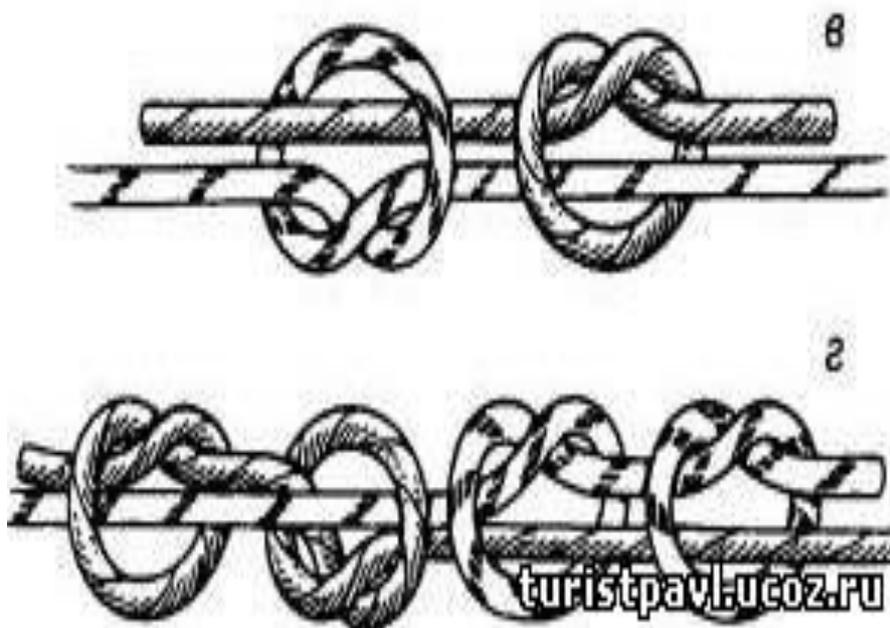
2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны. Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел». Далее на концах завязываются контрольные узлы.



«Ткацкий» узел.

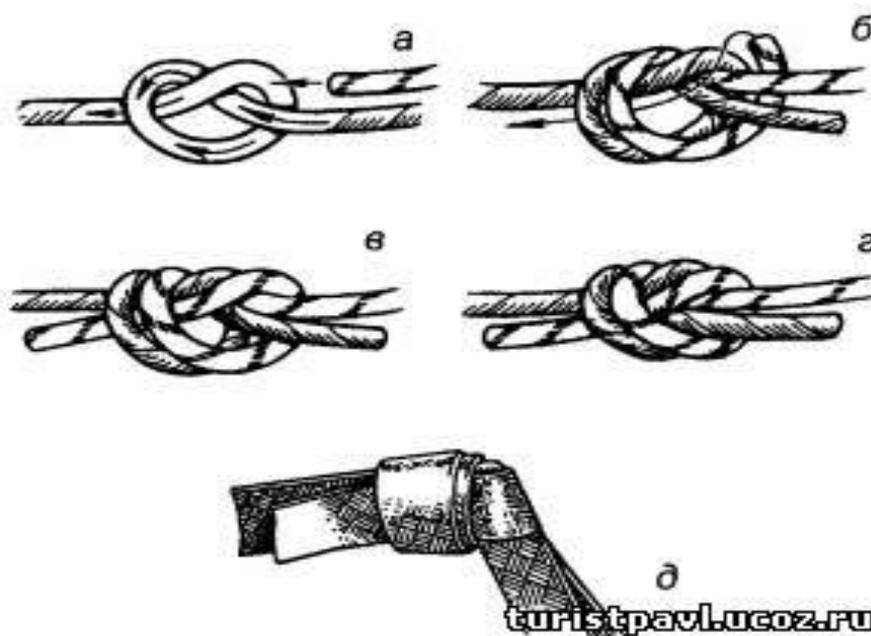
Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны, потом с

другой. Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы.



«Встречный» узел

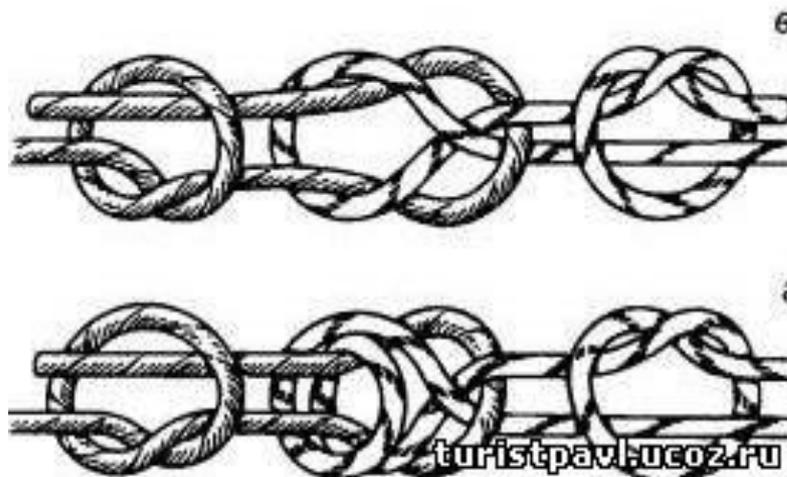
Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел, затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся.



«Шкотовый (в) и брамшкотовый(г)» узел

Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на

рисунке. Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

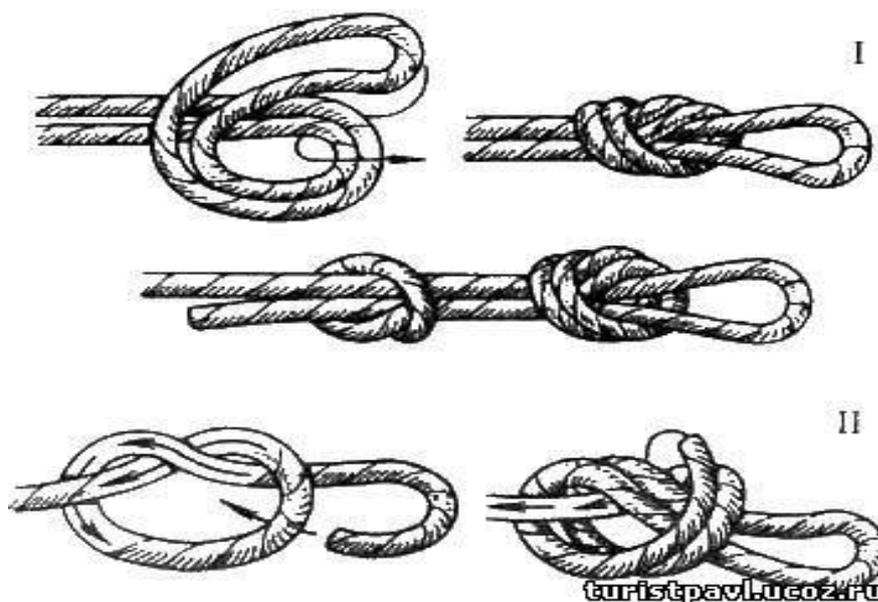


«Академический» узел

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на рисунке. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

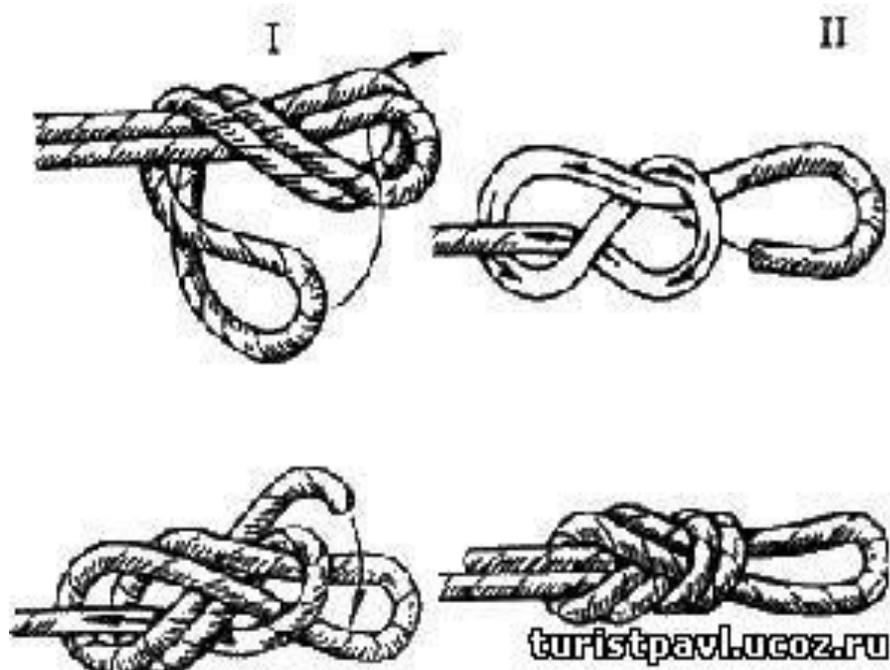
Узел «простой проводник»

Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел, чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел.



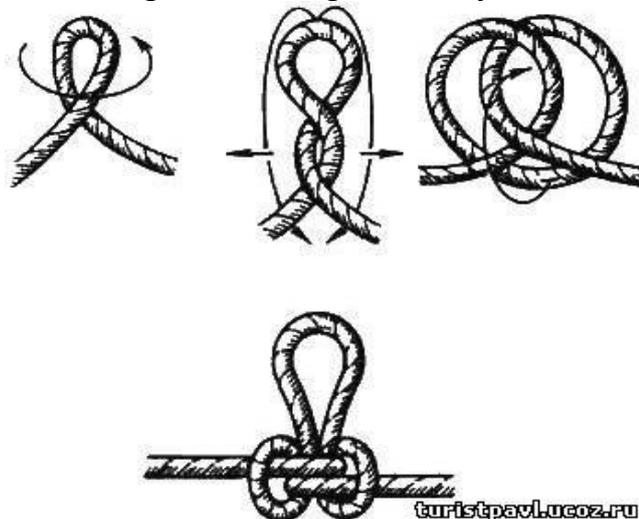
Узел «восьмерка»

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется.



Узел «срединный австрийский проводник»

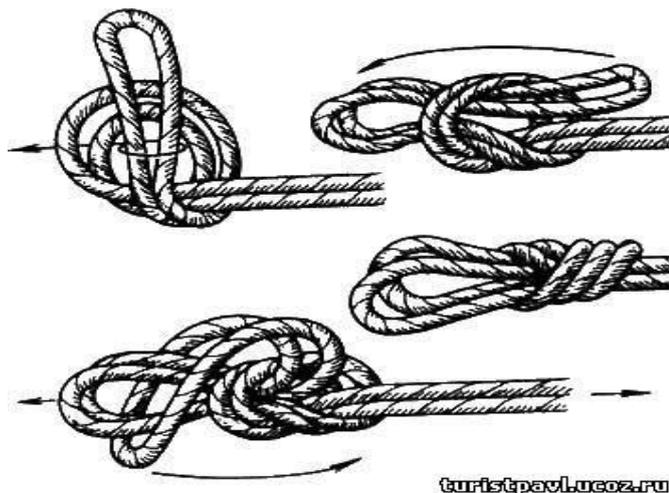
Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка, вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел, нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется



Узел «двойной проводник», или «заячьи уши»

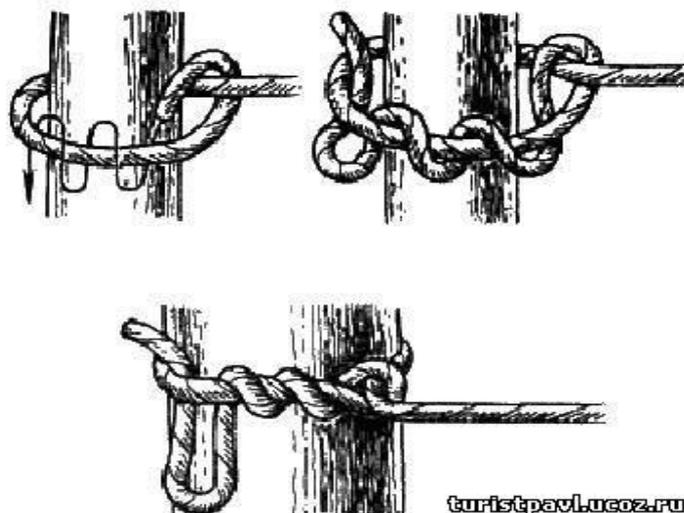
Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка», затягивается и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке, чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу. Правильно завязанный узел показан на рисунке. Необходимо следить, чтобы при завязывании узла

не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.



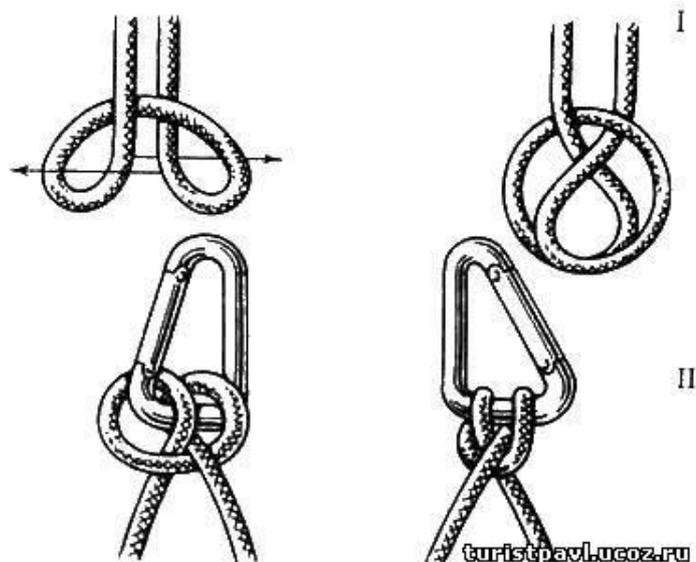
Узел «удавка»

Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора относится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист. Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех) и завязывается контрольный узел. Затем узел затягивается.



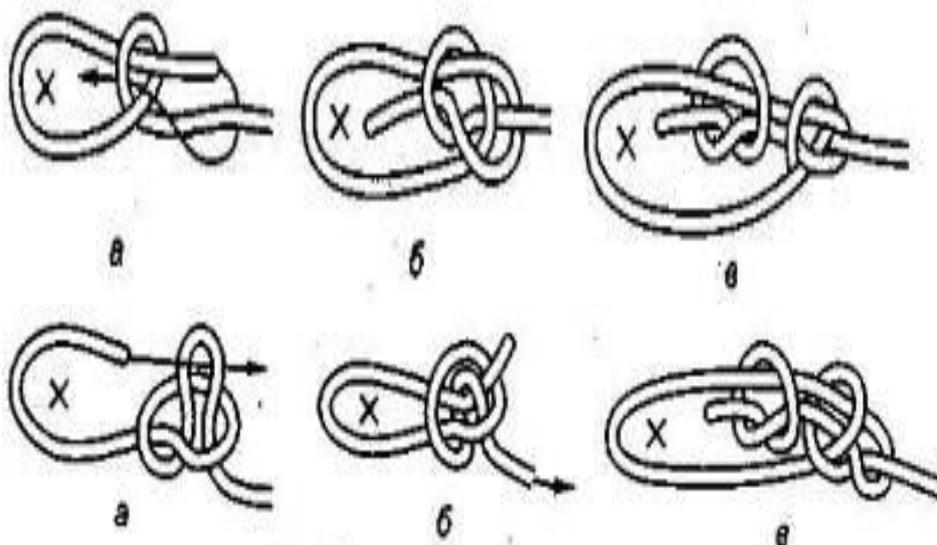
Узел «стремя»

Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой. Может использоваться при спасательных работах для торможения веревки и вязки носилок из подручных средств, а также может использоваться для самостраховки – II.



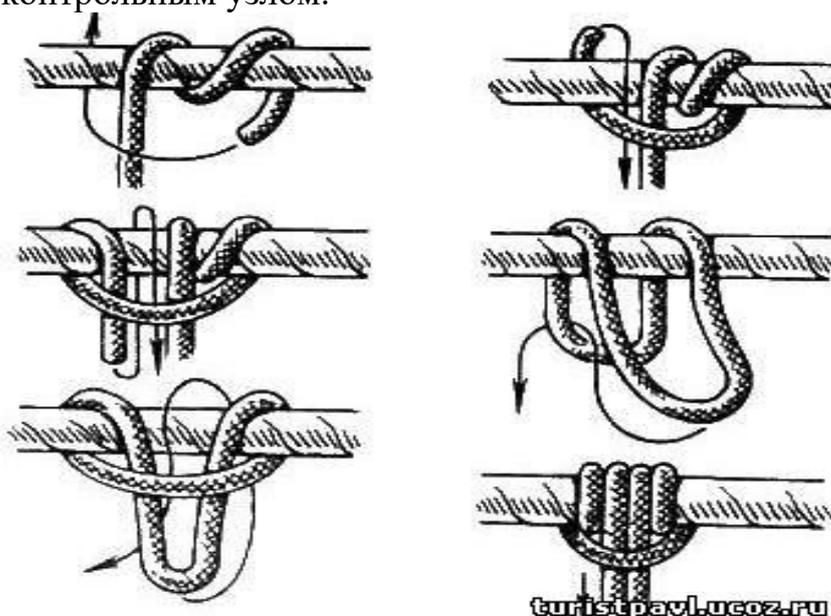
Узел «булинь»

Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю. Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны. Узел затягивается и завязывается контрольный узел. «Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом. Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел. На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел.



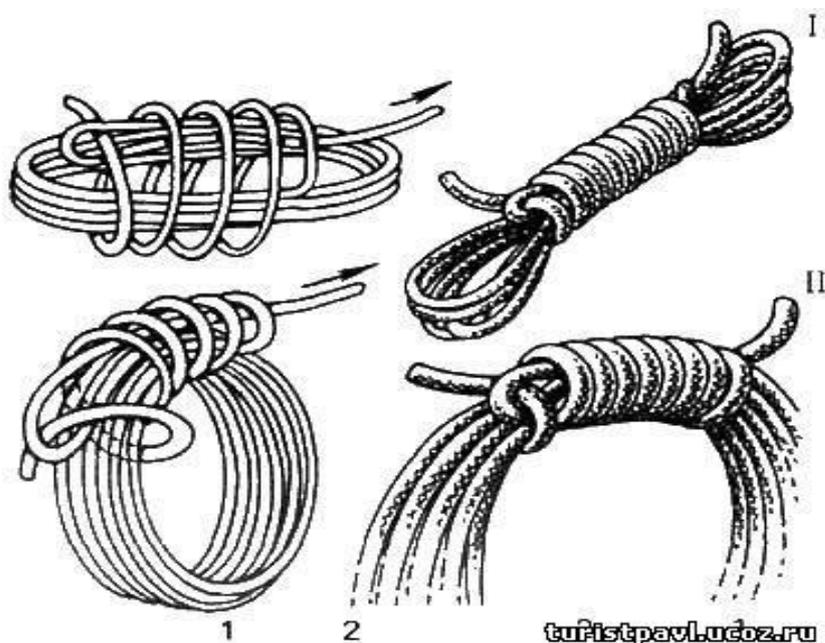
«Схватывающий» узел

Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10—12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка. Затем операция повторяется. После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается контрольный узел. Контрольный узел не нужен, если репшнур предварительно завязан в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн». Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшнура. Веревка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону, затем в другую. Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом.



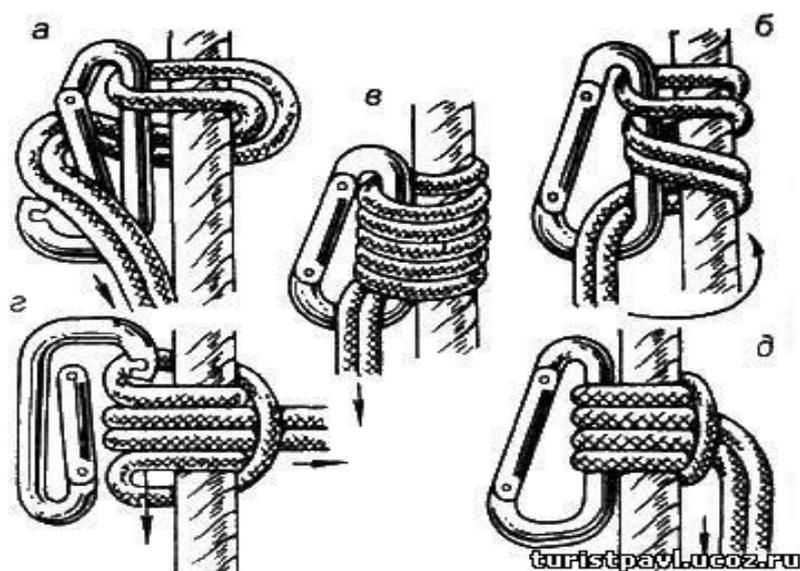
«Маркировочный» узел

Этот узел служит для связывания веревки после того, как она будет сбухтована.



«Узел Бахмана(а ,б, в)» и «карабинный узел(г, д)».

Узлы являются разновидностью «схватывающего» и может применяться в тех же целях. За карабин узел можно вести вниз и вверх, а при резком рывке узел затягивается. Он легко развязывается после снятия нагрузки. Репшнур вщелкивается в карабин, при открытом карабине делается 3—4 оборота, затем муфта карабина закручивается, узел распрямляется и затягивается.



3. Установка палатки. Размещение вещей в ней

Цель: Научить учащихся устанавливать палатку и размещать вещи в ней.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с видами палаток.
2. Показать, как ставить палатку.
3. Формирование интереса к занятиям туризмом.

Необходимое оборудование: рисунки с видами палаток, каркасная палатка.

Тип занятия: Объяснение нового материала.

Методы обучения: Наглядно- иллюстрационный.

Формы обучения: Беседа, рассказ, демонстрация.

План занятия

1. Организационный момент.

- Приветствие, сообщение темы занятия, цели и задач.

2. Объяснение нового материала.

- Что такое палатка.

- Какие бываю палатки.
- Из чего они состоят.
- Размещение вещей в палатке.
- Установка палатки.

3. Закрепление изученного материала.

- Установка палатки на практике.

4. Заключительная часть.

- Подведение итогов занятия.

Ход занятия

1. Организационный момент.

2. Объяснение нового материала

Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды. Палаток выпускается такое количество, что рассказать об особенностях каждой из них вряд ли возможно. По конструкции палатки бывают: каркасные, полукаркасные и бескаркасные. В каркасных палатках конструктивной основой является жесткий каркас, на который натягивают полотно палатки. В полукаркасных полотно натягивается частично за счет каркаса, частично при помощи растяжек. В бескаркасных палатках полотнище натягивается на центр стойки или между естественными опорами при помощи растяжек.

Раньше самой распространенной палаткой являлась брезентовая бескаркасная двускатная палатка. Изготовлена она из водоотталкивающей ткани или палаточного брезента. Весит от 5 до 6 кг, высота имеет 1,5 метра, площадь пола — 2 x 1,5 метра. В такую палатку свободно помещается 3-4 человека, но при желании можно вместить и 4—5 человек, правда, лежать им придется на боку.

Также пользовалась популярностью и альпинистская «памирка», зарекомендовавшая себя в глазах туристов в любых условиях с лучшей стороны. Она чуть легче — 3 кг; пол и крыша изготовлены из прорезиненного перкаля; чуть ниже — 1,2 метра — и чуть меньше по площади — 2 x 1,3 метра. Помещается в «памирку» 4 человека, при желании — 5.

Следует помнить, что такая палатка защищает от дождя не слишком долго. Промокать палатка начинает прежде всего в тех местах, где на крыше образовались морщины, поэтому важно всегда натягивать палатку идеально ровно, чтобы не создавать себе проблем во время непредвиденного дождя. Кроме того, капать начинает и в тех местах, к которым изнутри прикасаются голова и плечи. В дождливую погоду нужно быть осторожным, чтобы не устроить внутри палатки такой же дождь, как снаружи.

Чтобы обезопасить палатку от дождя, туристы часто применяют накидку из полиэтилена, причем делают ее достаточно большой, чтобы накрыть ею не только саму палатку, но и сложенные возле нее рюкзаки, которые вовсе не обязательно хранить внутри палатки, в которой и без того не слишком просторно. Полиэтилен легко крепится на палатке с помощью бельевых прищепок, веревки, оттяжек самой палатки или воткнутых рядом с

палаткой в землю веток. Если полиэтилена не хватает на всю палатку, можно накрыть только ту ее часть, в которой располагаются туловища спящих.

Вещи в таких палатках можно размещать внутри. Вещи достают из рюкзака и укладывают их в палатки. Мягкие вещи кладут под голову, можно по бокам. Рюкзаки и обувь оставляют возле входа внутри палатки.

Такие палатки сейчас используются очень редко. На смену им пришли более удобные в эксплуатации.

Эти палатки значительно отличаются от традиционных двухскатных брезентовых «домиков», о которых мы говорили раньше. Сейчас речь пойдет о каркасных палатках.

Каркасные палатки бывают: одноместные, двухместные, трехместные, четырехместные, экстремальные, кемпинговые, зимние, тенты.

Современные туристические палатки отличаются от традиционных наличием упругого каркаса, отлично держащего форму и нередко вообще избавляющего туриста от необходимости пользоваться растяжками...

Но первое, чего хотелось бы подробно коснуться, описывая современные палатки, это различие по «однослойности» и «двуслойности». Однослойные палатки не имеют тента (или так называемой внешней палатки). Они, разумеется, меньше весят, ставить их проще и быстрее. Но в таких палатках собирается конденсат, стекающий по стенкам и увлажняющий как самого туриста, так и его спальник, и другие вещи. Есть «однослойки» из «дышащих» материалов, однако это далеко не всегда хорошее решение проблемы, поскольку влага может попасть к Вам и извне – в виде дождя.

Двуслойки являют собой симбиоз двух палаток – внутренней и внешней. Внешняя – это непромокаемый, непродуваемый тент, так или иначе натягивающийся на внутреннюю, полностью накрывая последнюю. Как правило, тент оттягивается от внутренней палатки небольшими растяжками для лучшей вентиляции и защиты от осадков. При этом использование растяжек в большинстве случаев не влияет на устойчивость конструкции в целом, так как всю ее растягивает и удержит пружинящий каркас (правда, туннельные палатки все же нужно растягивать – об этом ниже). В тенте должны быть предусмотрены специальные вентиляционные отверстия: например, в виде этаких слуховых окошек на вершине. Внутренняя палатка делается из дышащего, легкого, «промокаемого» материала. Сверху у внутренней палатки крупные сетчатые отверстия. Вход делается из двух слоев – внутреннего (антимоскитного и вентиляционного) и внешнего – герметичного. Весь конденсат, выделяемый при дыхании, выходит через вентиляцию и оседает на стенках тента, но не внутри жилого помещения.

Перед тем как продолжить описание конструктивных форм, скажем несколько слов о каркасе. Именно наличие простого, легкого каркаса, создающего и поддерживающего форму туристической палатки, делает ее удобной и универсальной. То есть отвечающей современным требованиям. По сути дела, каркас современной палатки – это две или больше упругих дуги из прочных коротких трубочек, сквозь которые проходит своеобразная

прочная «резинка», соединяющая их воедино. Трубочки быстро вставляются одна в другую и так же быстро складываются, и убираются. Для наглядности опишем процесс установки стандартной двухслойной палатки.

Итак, достаем и расстилаем в любом понравившемся нам месте соответствующей площади внутреннюю палатку, «пригвоздив» ее углы к земле (что, впрочем, далеко не обязательно). Достаем каркас в виде двух «стопок» трубок с «резинками» посередине. Вставляем трубки одну в другую и делаем две таких тонюсеньких жерди. Затем поочередно и перпендикулярно продеваем «жерди» в петли, которыми изобилуют грани куполообразной палатки. По углам, у дна, видим подобие коротких ремешков с отверстиями, усиленными металлом. Теперь нам нужно вставить концы «жердей» в эти отверстия, после чего они превратятся в дуги и сделают из бесформенного куска материи аккуратный, удобный походный домик. Осталось натянуть тент и прикрепить его к угловым ремешкам, а также открыть вентиляционные отверстия. По периметру можно растянуть внешнюю палатку специальными стропами, привязав их к колышкам.

Собственно говоря, только что мы описали способ установки куполообразной (или полусферической) каркасной палатки. Эта форма наиболее популярна и универсальна. Место для установки такой палатки найти легко и просто. Куполообразные туристические палатки исключительно устойчивы. В безветренную погоду палатку можно ставить без боковых растяжек. В случае необходимости, установленную палатку можно легко поднять и перенести на новое место – буквально одной рукой. Большой внутренний объем и разносторонность позволяют чувствовать себя в ней свободно и комфортно: как лежа, так и сидя. У куполообразных палаток практически всегда два входа, что очень удобно для совместного «проживания» нескольких человек.

Перейдем к описанию еще одного распространенного вида каркасных палаток. Этот вид объединяет «палатки-полубочки» или туннельные палатки. Как видно из названия, палатки эти имеют вытянутую форму в виде половинки разрезанного вдоль цилиндра. Дуги устанавливаются без пересечений, параллельно по ширине палатки. Устанавливая «полубочку» невозможно обойтись без растяжек. Следует обращать внимание на направление ветра (если он сильный), так как перпендикулярный ветер при недостаточной укрепленности дна и силе растяжения всех боковых сторон палатки, может просто-напросто развернуть ее или деформировать дуги, неподдерживаемые друг другом (как в куполообразных палатках). Зато в «полубочках» можно оборудовать более комфортные спальные места, больше возможности для размещения одежды и множества других нужных вещей внутри. Если грамотно и аккуратно «растянуть» палатку-полубочку по всему периметру и прочно «пригвоздить» дно, то можно создать отличный, удобный «домик» для многодневного проживания.

Что касается тамбуров. Тамбур туристической палатки – это некое помещение между входом внутренней палатки и тентом. Очень удобное, например, для того чтобы хранить под крышей, но вне жилой части всякие

вещи типа рюкзака, обуви, пил, топоров и проч. Надо сказать, что тамбуры, хотя бы в зачаточном виде, есть практически у всех современных палаток. У простых сферических они образуются растяжкой передней части тента. Если тамбур большой, в нем можно готовить на примусе, переодеться и выполнять другие операции под защитой от дождя, но не в палатке. Полноценный тамбур имеет собственный каркас. (Правда, такой тамбур заметно увеличивает общий вес палатки). Иногда это самостоятельная дуга, вдетая в пазы кромки тента. Но гораздо устойчивее окажется и тамбур, и палатка в целом, если дуги тамбура пересекаются с дугами палатки. Итак, тамбуры могут быть разными: всего лишь частью прикрепленного к земле колышком тента, продолжением туннелеобразного тента «полубочки», являть собой небольшой навес на стойках, иметь отдельный каркас или прочный каркас, пересекающийся с каркасом палатки и т.п. Но наиболее удобным видом тамбура лично мне кажется тамбур с боковым входом и несколькими дугами в каркасе. Такой тамбур оказывается просторной, полноценной «прихожей». С противоположной от входа в палатку стороны имеется защищенное со всех сторон помещение для хранения снаряжения и припасов, при этом остается еще очень много места для других целей. Впрочем, многие из тех, кто во время отдыха на природе делает более или менее серьезные переходы, считают такие изыски неоправданной роскошью, ввиду значительно возрастающей массы туристической палатки и общего объема «багажа».

3. Закрепление нового материала.

Учащиеся сами пробуют устанавливать палатку.

Бескаркасная палатка

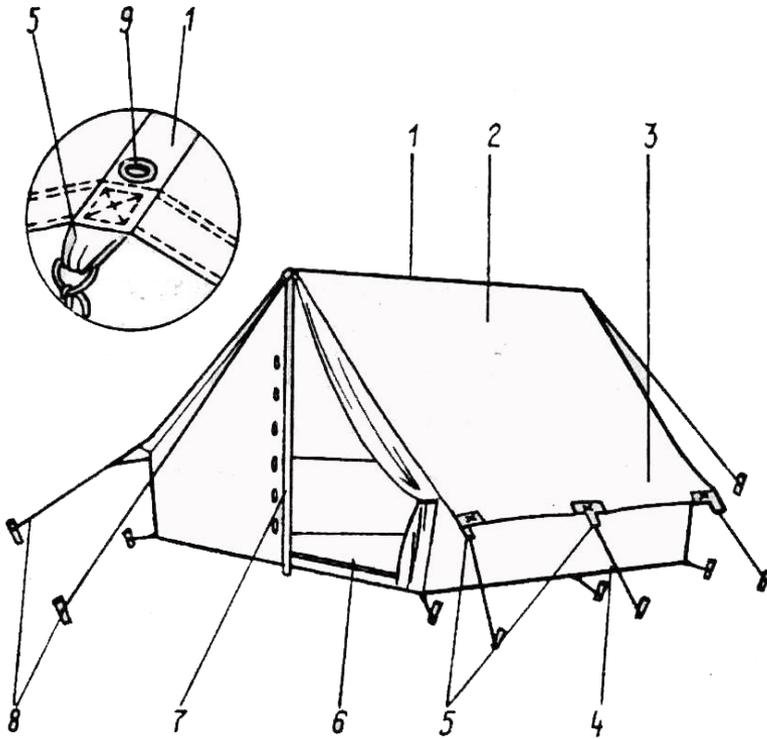
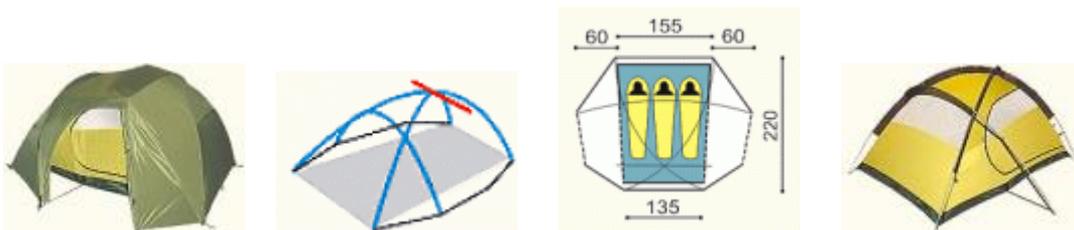


Рис. 4. Туристическая палатка: 1 — конек, 2 — боковой скат, 3 — крыло, 4 — боковая стенка, 5 — проушины, 6 — пол, 7 — опорная стойка, 8 — оттяжки, 9 — люверс.

Каркасные палатки.



4. Чтение карты. Топографические знаки.

Цель занятия: изучение основных приемов чтения карты

Задачи занятия:

- дать понятие «чтение карты»;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для чтения карт;
- научить воспринимать карту, как реальный образ местности;
- способствовать развитию логического мышления, внимания

Оборудование: спортивные карты, набор схем, карточки к теме «Условные знаки», набор цветных карточек, компас, линейка

Тип занятия: комбинированный.

Для туристов карта – самый верный проводник. Научившись ее "читать" легко определить характер местности, выбрать правильный и наиболее экономичный путь движения. Хорошая карта раскроет секрет о дорогах, реках, мостах, как пройти к населенным пунктам, где можно сделать привал, где придется идти в гору и какой лес встретится на пути. Но для того, чтобы грамотно "читать" карту необходимо хорошо знать условные знаки - "азбуку карты". Чтобы хорошо прочесть книгу нужно знать только 33 буквы, а для чтения карты существует свыше 150 условных знаков. Поэтому читать карту не так просто, как может показаться с первого взгляда. Так же надо знать правила рисовки условных топографических знаков:

- все условные знаки рисуются на картах вершинами на север;
- надписи наносятся на картах с запада на восток, за исключением названия рек, которые делаются вдоль их течения;
- цифры также наносятся на карту вершинами на север.

Зная это, спортсмены всегда имеют возможность определить направление по карте на север, а это означает, что и на юг, восток, запад.

Чтение карты – это, прежде всего понимание объектов, изображенных на карте условными знаками и умение опознавать их на местности.

Результат спортсмена - ориентировщика на дистанции зависит от быстроты и правильности «чтения карты» и его физических качеств. Важно, что в спортивном ориентировании побеждает не всегда самый сильный бегун, нужна еще и техника ориентирования, то есть умение правильно «читать карту».

Чтение карты включает в себя основные понятия:

1. Знание условных знаков;
2. Правильно сориентировать карту;
3. Определение расстояния на карте и на местности;
4. Выбор пути движения

Правильно сориентировать карту – это значит расположить ее так, чтобы верхняя рамка была направлена север, а нижняя на юг. Для этого с помощью компаса найдите направление на север и в этом направлении,

заметьте какой либо предмет. Поверните карту так, чтобы ее верх был направлен на этот предмет, и карта будет ориентирована.

Можно другим способом. Встаньте на какую-нибудь линию местности, обозначенную на карте. Например, это будет дорога. Поверните карту так, чтобы направление условного знака дороги совпало с направлением дороги на местности. При этом надо убедиться, что предметы справа и слева от дороги имеют такое же расположение, что и на карте. Если это условие выполнено, то карта ориентирована правильно.

Умение измерить расстояние: чтобы измерить расстояние между двумя точками на карте необходимо, при помощи линейки, измерить это расстояние и, пользуясь масштабом карты умножить на величину масштаба. Например, расстояние между двумя точками 4 см, а масштаб карты 100метров(1:10000), следовательно расстояние будет составлять $4 \times 100 = 400$ метров

Правильно сориентировать карту по сторонам горизонта. Для определения сторон горизонта воспользуемся надежным другом ориентировщика - компасом.

Стрелка компаса всегда показывает на **север**. Если стоять лицом к **северу**, то за вашей спиной будет юг, справа **восток**, слева запад.

Выбор пути движения

После того как карта сориентирована, определена точка стояния, можно выбирать путь движения. Выбор пути во многом зависит от характерной местности на карте. Для начинающего ориентировщика, самое разумное, выбор пути по линейным ориентирам. Используйте дороги, тропинки, искусственные сооружения.

Умение быстро выбрать наиболее выгодный для себя путь – большое искусство и овладеть им можно только в многочисленных тренировках и стартах.

Только долговременная практика работы с картой, с компасом, определения расстояний может помочь вам стать настоящим мастером по ориентированию на местности, уметь действительно "читать" карту грамотно, без ошибок.