

Основы туризма

Методические рекомендации
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
для учащихся 10–13 лет

1 часть



г. Хабаровск, 2021 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 15.02.2021 г.

Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для учащихся 10–13 лет «Основы туризма» / Сост. Д.В. Верин-Галицкий, Г.О. Давыдова — Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2021. – 60 с.

Ответственный редактор: М.В.Гладунова
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данные методические рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, учителям общеобразовательных школ, педагогам-организаторам. Настоящие методические рекомендации подготовлены в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» для учащихся 10-13 лет.

Рекомендации были составлены с учётом многолетнего опыта авторов в качестве педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

© КГАОУ ДО РМЦ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Раздел «Основы туристской подготовки»	
Тема № 1. Введение. Активные формы туристско-краеведческой деятельности и их влияние на развитие личности.....	3
Тема № 2. Туристские походы. Техника безопасности при проведении пешеходных и лыжных туристских походов (движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий, при передвижении с использованием общественного транспорта).....	5
Тема № 3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристский бивак. Виды костров.....	11
Тема № 4 Личное и групповое туристское снаряжение.....	17
Тема № 5 Питание в туристском походе.....	24
Тема № 6 Движение группы в походе. Преодоление естественных препятствий в походе.....	29
Заключение.....	46
Приложения.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Туристско-краеведческая деятельность детей и подростков является одним из эффективных воспитательных инструментов. При правильном педагогическом построении формируются все стороны воспитания: нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся, идёт интенсивное умственное развитие. Туристские походы с детьми по родной земле это ничто иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма, которое формируется в процессе проживания детьми множества ситуаций, связанных со своей Родиной и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т.е. через эмоциональные и физические переживания.

В разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

Данные методические рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, учителям физической культуры, педагогам-организаторам для проведения учебных занятий и мероприятий по основам туризма в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма», для учащихся 10-13 лет (автор-составитель Д.В. Верин-Галицкий, Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2021 http://kcdod.khb.ru/files/documents/16814_rtsdyut_doop_osnovi_turizma_gotovo.pdf).

Рекомендации составлены с учётом многолетнего опыта авторов в качестве педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности. Предложив своё видение в проведении занятий, авторы не исключают творческого подхода коллег к их планированию и проведению.

Методические рекомендации состоят из двух частей.

Часть 1. Включает раздел программы «Основы туристской подготовки».

Часть 2. Включает разделы «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Аттестация учащихся».

В настоящем издании представлена первая часть методических рекомендаций.

Часть I. РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Тема № 1. Введение. Активные формы туристско-краеведческой деятельности и их влияние на развитие личности (2/2/0)(всего/теория/практика)

Занятие 1.1.1 (1/1/0)

Что такое активный туризм. Какой он бывает. История туризма.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция (для наглядности изложения учебного материала возможно использование заранее подготовленной мультимедиа-презентации по основным понятиям темы занятия).

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Просмотр видеofilьма.
4. Подведение итогов занятия.

Начиная изучать основы туризма необходимо разобраться с основными понятиями туризма, выяснить, чем отличается активный самостоятельный и спортивный туризм от экскурсионного внутреннего и зарубежного туризма.

Занятие можно начать с вопросов:

- ✓ Что такое путешествия, какие бывают путешествия?
- ✓ В каких путешествиях вы бывали?
- ✓ Для чего вы отправляетесь в путешествия?
- ✓ Как вы думаете, какие путешествия можно назвать активными?
- ✓ Удавалось ли вам принимать участие в таких активных путешествиях?
- ✓ Какое влияние оказывают на человека путешествия пешком, на велосипеде, на лыжах, на гребной лодке?

Во второй части занятия педагогу необходимо рассказать юным туристам о том, что собой представляет современный туризм по следующему плану:

- Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.
- Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.
- Активные формы туристско-краеведческой деятельности — походы и соревнования по туризму. Спортивно-оздоровительный туризм. Экскурсионный и зарубежный туризм.
- Виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеологический. Краткая характеристика каждого вида.
- Туристские нормативы и значки «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму.

В третьей части занятия мы рекомендуем вместе с учениками посмотреть видеоролик «История туризма: Спортивный туризм» (7 минут). <https://youtu.be/oPltaKII84o>

Источники для подготовки к занятию:
<https://2i.by/prochee/vidy-pohodov-osnovnye-vidy-turizma.html>

Занятие 1.1.2 (1/1/0)

Как на нас влияют туристские походы.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Просмотр видеofilmа.
3. Беседа.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Что такое туризм и какие формы туризма вы знаете.
- ✓ Какую роль сыграли землепроходцы в развитии туризма в нашей стране?
- ✓ Какие виды спортивного туризма вам известны? Охарактеризуйте каждый из них.

На этом занятии мы говорим о воспитании в туристских походах. Начать занятие можно с просмотра фильма о походе юных туристов клуба «Арго» по Партизанскому хребту (Приморский край) <https://youtu.be/c7910bHyPYI>. После просмотра фильма мы рекомендуем обсудить с ребятами следующие вопросы:

- ✓ Как влияют походы на развитие личности человека?
- ✓ Как влияют туристские походы на подготовку к защите Родины, на выбор профессии и подготовку к предстоящей трудовой деятельности.
- ✓ Каким практическим навыкам можно научиться в туристских походах?
- ✓ Какие социально-значимые качества личности помогают формировать спортивные туристские походы?
- ✓ Как помогают формировать походы и тренировки волю человека?
- ✓ Как влияют походы на формирование нравственности человека?
- ✓ Что, по вашему мнению, понимают под правильным поведением человека в природной среде?
- ✓ Как формируется чувство патриотизма в туристских походах по родному краю?

Источники для подготовки к занятию:
<http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/page15260138.html>
<https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-v-turistskom-pohode>
https://studme.org/125539/pedagogika/vospitanie_turistskom_pohode

Тема № 2. Туристские походы. Техника безопасности при проведении пешеходных и лыжных туристских походов (движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий, при передвижении с использованием общественного транспорта) (10/2/8)

Занятие 1.2.1 (1/1/0)

Поход — дело серьезное. Дисциплина в походе как фактор успеха.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, проблемное обсуждение.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Беседа.
2. Подведение итогов занятия.

Педагог предлагает юным туристам представить себе, что они собрали рюкзаки и пошли в пешеходный поход. Они вместе со своим руководителем должны пройти маршрут и вернуться домой живыми и здоровыми. Необходимо обсудить некоторые факторы, которые влияют на успех и безаварийность похода.

Вопросы для беседы:

✓ Как вы думаете, как должна двигаться группа по маршруту, каким правилам движения должны следовать участники.

✓ Чем обусловлено движение группы колонной?

✓ Как вы думаете, каким должен быть режим движения группы по маршруту (сколько идти, а сколько отдыхать, когда выходить утром и во сколько вставать вечером на ночевку и пр.)

✓ Каковы обязанности направляющего и замыкающего в группе?

✓ Каким образом группа должна осуществлять связь во время движения по маршруту?

✓ Какие бывают знаки аварийной сигнализации? Почему их важно знать и уметь ими пользоваться?

✓ Какие меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице мы с вами должны соблюдать?

Источники для подготовки к занятию:

<http://kstovoecotur.ru/turistskyopyt/opyttt.htm>

<https://www.marshrut-club.com/articles/7645>

<http://knigitut.net/10/57.htm>

Занятие 1.2.2 (1/0,5/0,5)

Перемещение группы по тропам, дорогам, лесу. Дисциплина в походе как фактор успеха.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: проблемное обсуждение.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия.

1. Актуализация знаний.
2. Проблемное обсуждение — работа в минигруппах.
3. Представление результатов работы в группах.
4. Обсуждение результатов групповой работы (содержание, качество выступления).
5. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Каким правилам должны следовать туристы при движении группы по маршруту? Какой режим движения они должны соблюдать?
- ✓ Какие роли выполняют направляющий и замыкающий в туристской группе?
- ✓ Каким образом группа должна осуществлять связь во время движения по маршруту.
- ✓ Какие бывают знаки аварийной сигнализации? Почему их важно знать и уметь ими пользоваться?

Работа в мини-группах. Необходимо разбиться на группы по 3-4 человека, и в каждой группе выработать правила движения по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу. Итог работы группы представить в форме карты-понятий (интеллект-карты, плаката и пр.). Затем группа проводит публичное представление итогов своей работы.

После представления работы групп, педагог представляет юным туристам свой вариант техники безопасности при движении группы по дорогам, тропам, пересечённой местности. Возможно использование мультимедиа-презентаций.

В аналогичной форме (обсуждение в группах; представление групп, рассказ педагога) происходит разбор правил перемещения и мер безопасности при перемещении группы на общественном транспорте.

Источники для подготовки к занятию:

https://studme.org/382941/turizm/dvizhenie_peresechennoy_mestnosti

<http://pohodkavkaz.ru/dvizhenie-gruppy-na-marshrute/>

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

<https://mkf.sportedu.ru/content/mery-po-obespecheniyu-bezopasnosti-v-pokhodakh-i-na-ekskursiyakh>

Занятие 1.2.3 (1/0/1)

Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъёмах. Меры безопасности при движении группы в густом лесу, на спусках и подъёмах.

Оборудование: одежда и обувь для леса.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с густой залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков движения в густом лесу, на спусках и подъёмах.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Как должна двигаться туристская группа в густом лесу, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как должна двигаться туристская группа на спусках, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как должна двигаться туристская группа на подъёмах, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

Источники для подготовки к занятию:

- <https://promountain.ru/prosteyshie-estestvennye-prepyatstviya/>
- https://studme.org/382941/turizm/dvizhenie_peresechennoy_mestnosti
- https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

Занятие 1.2.4 (1/0,5/0,5)

Особенности движения по лесным завалам, оврагам, каменным осыпям на склонах (курумах), моренах.

Оборудование: одежда и обувь для леса.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с густой залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков преодоления лесных завалов и оврагов с использованием альпенштока.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Правила поведения в незнакомом населённом пункте.
- Взаимодействие с местным населением.
- Правила купания в водоёмах.
- Знакомство с альпенштоком. Правила использования альпенштока при движении на спусках и подъёмах, при движении по каменным осыпям и моренам.
- Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практическое занятие.

Источники для подготовки к занятию:

- <https://promountain.ru/prosteyshie-estestvennye-prepyatstviya/>
- https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm
- <http://www.clamber.ru/theory/relief/12-texnika-peredvizheniya-v-gorax.html>

Занятие 1.2.5 (1/0/1)

Водные преграды на туристских маршрутах.

Оборудование: одежда и обувь для леса.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков преодоления заболоченных участков.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Движение по заболоченным участкам и необходимые меры безопасности.
- Преодоление речных преград в брод и необходимые меры безопасности.
- Преодоление речных преград по бревну и необходимые меры безопасности.
- Преодоление речных преград с наведением переправы и необходимые меры безопасности.

Источники для подготовки к занятию:

См. приложение «Преодоление водных преград».

Занятие 1.2.6 (1/0/1)

Движение по маршруту в лыжном походе.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков преодоления естественных препятствий в лыжном походе (преодоление завалов).
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Порядок движения группы на маршруте.
- Режим движения, темп.
- Естественные препятствия в лыжном походе.
- Низкая температура как главное препятствие лыжного похода.
- Взаимодействие человека с холодом.
- Простые приёмы согревания организма на морозе.
- Меры безопасности при движении группы на маршруте.

Источники для подготовки к занятию:

<https://sport-marafon.ru/article/zimniy-turizm/vsye-chno-nuzhno-znat-o-lyzhnykh-pokhodakh/>
http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_027.htm
<https://dyatlovpass.com/resources/340/Lukoyanov.pdf>

Занятие 1.2.7 (1/0/1)

Тропление лыжни.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков тропления лыжни.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Как осуществляется тропление лыжни.
- Как тропить методом «карусель».
- Что понимают под группой тропления.
- Меры безопасности при троплении лыжни.

Источники для подготовки к занятию:

https://studbooks.net/752798/turizm/tehnika_lyzhnogo_turizma
https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov503.htm
https://skitalets.ru/information/books/metodicheskie-rekomendatsii-po-podgotovke-turistov-lyzhnikov-tehnika-i-taktika-2410_4769/

Занятие 1.2.8 (1/0/1)

Преодоление естественных препятствий в лыжном походе.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков преодоления естественных препятствий в лыжном походе.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

➤ Движение на лыжах по целине в лесу через заросли кустарников: как осуществляется, какие меры безопасности необходимо соблюдать.

➤ Движение на лыжах через завалы: как осуществляется, какие меры безопасности необходимо соблюдать.

➤ Движение на лыжах по наледям: как осуществляется, какие меры безопасности необходимо соблюдать.

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.youtube.com/watch?v=smNTTJJV09Y>

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

https://rodonit74.ru/statii/article_post/obespecheniye-bezopasnosti-pri-dvizhenii-po-ldu-vodoyemov

Занятие 1.2.9 (1/0/1)

Подъёмы и спуски по склону на лыжах.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) со склоном, пригодным для отработки навыков подъёмов по склону и торможений при спусках

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков различных приёмов подъёмов и спусков на лыжах.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

➤ Подъём ступающим шагом.

➤ Подъём «лесенкой».

➤ Подъём «ёлочкой».

➤ Приём торможения на спуске «плуг» и «полуплуг».

➤ Приём торможения на спуске боковым соскальзыванием.

➤ Приём торможения на спуске падением.

➤ Меры безопасности при подъёмах и спусках на лыжах.

Источники для подготовки к занятию:

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/chto-nuzhno-znat-lyzhnikam-o-spuskax-i-podemax/>

<https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh/>

<http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/GWoDwb9BaCI>

<https://youtu.be/UQ57XIheb7o>

<https://youtu.be/jBhMTvaogpA>

<https://youtu.be/X0TLG382Lfk>

Занятие 1.2.10 (1/0/1)

Преодоление лесных завалов на лыжах.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с лежащим на земле поваленным деревом, естественным или искусственным завалом из бревен.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по преодолению лесных завалов на лыжах.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Преодоление бревна переступанием и с опорой на грузовую площадку лыж.
- Движение через лесные завалы на лыжах.
- Оказание помощи терпящим бедствие на холоде.
- Меры безопасности при преодолении лесных завалов на лыжах.

Источники для подготовки к занятию:

https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm

Тема № 3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристский бивак. Виды костров (10/2/8)

Занятие 1.3.1 (1/1/0)

Привалы и ночлеги.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция (беседа).

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Беседа.
2. Подведение итогов занятия.

Педагог предлагает юным туристам представить, что они идут по маршруту, устают и у них возникает необходимость сделать привал для отдыха. А вечером — остановиться на ночёвку. Необходимо вместе с учащимися обсудить и разобраться с вопросами выбора места для отдыха и ночёвки.

Рекомендуем следующие вопросы для беседы:

- ✓ Как вы думаете, что туристы должны учитывать, выбирая место для короткого привала?
- ✓ Какова должна быть периодичность привалов?
- ✓ Какие условия могут влиять на периодичность привалов? (Погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников ит.д.).
- ✓ Как вы думаете, что должны туристы учитывать, выбирая место для ночёвки (бивака)?
- ✓ Что необходимо учитывать при определении места для туристского бивака? (Выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).
- ✓ Какие работы должны проводиться по организации туристского походного лагеря?
- ✓ Каким должны оставить после себя туристы место бивака? Что необходимо сделать с использованными консервными банками, бумагой, кусками полиэтилена?

Источники для подготовки к занятию:

https://studbooks.net/43787/turizm/organizatsiya_mesta_otdyha_turistov
<http://www.pahodim.ru/sprav-prival-organ.php>
https://studme.org/125549/pedagogika/organizatsiya_turistskogo_byta_privaly_nochlegi
<https://cyberpedia.su/24x2f04.html>
<https://2i.by/chto-predprinyat/chto-neobhodimo-sdelat-turistam-prezhde-chem-pokinut-mesto-privala-prival-v-pohode-organizatsiya-i-raspolozhenie.html>

Занятие 1.3.2 (1/1/0)

Привалы и ночлеги. Заготовка топлива. Палатка — походный дом.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция (беседа).

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Беседа.
2. Подведение итогов занятия.

Это занятие продолжает тему предыдущего. Теперь необходимо разобраться, что может служить топливом для туристского костра, на котором будет готовиться походная еда, где и как будут ставиться палатки, что можно делать в палатке, а что нельзя.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Что необходимо учитывать при заготовке дров для костра.
- Как необходимо обустроить место для разведения костра.
- Что необходимо учесть при выборе места для установки палаток.
- Как предотвратить намокание палатки «сверху» и «снизу».
- Как защититься от проникновения насекомых в палатку.

- Что можно отнести к правилам поведения в палатке. Почему важно соблюдать эти правила.

Источники для подготовки к занятию:

<http://www.gradremstroy.ru/vyzhivanie/koster-toplivo-sposoby-razzhiganiya-vybor-mesta-vidy-kostrov.html>

<https://survinat.ru/2010/09/koster-toplivo-sposoby-razzhiganiya-vybor-mesta-vidy-kostrov/>

<https://ezotour.com/drova-v-pohode>

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-vybrat-mesto-pod-palatku/>

<https://www.idempohod.com/tourism/160-vybornemesta>

<https://proturizm.club/stati-i-intervyu/urok-obzh-nochuem-v-palatke/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://www.youtube.com/watch?v=tQISGDy5bvI>

<https://www.youtube.com/watch?v=COsAZL3fDBM>

<https://www.youtube.com/watch?v=O1CYHpJZVzQ>

Занятие 1.3.3 (1/0/1)

Учимся устанавливать летнюю палатку.

Оборудование: несколько летних палаток различных моделей и конфигураций.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Демонстрация педагогом установок палаток различных моделей и конфигураций.
2. Отработка навыка установки палаток различных моделей и конфигураций.
3. Подведение итогов занятия.

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://www.youtube.com/watch?v=0UWGWcXHHI8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-68g3JKk9no>

<https://www.youtube.com/watch?v=bwaX2R-XPYE>

<https://www.youtube.com/watch?v=EOVnUavnoA0>

Занятие 1.3.4 (1/0/1)

Установка тента и изготовление простейших укрытий от дождя и снега.

Оборудование: тент походный, верёвка, жерди, поляна с деревьями пригодными для установки тента.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Демонстрация педагогом установки походного тента.
2. Отработка навыка установки походного тента.
3. Обсуждение действий по изготовлению укрытий от дождя и снега.
4. Отработка навыка по изготовлению укрытия от дождя и снега из подручных средств (жерди, верёвка, деревья и пр.)
5. Подведение итогов занятия.

Источники для подготовки к занятию:

<https://survival.com.ua/variantyi-sposobyi-postroyki-prosteyshih-ukrytiy-navesov-tenta-plashh-palatki-brezenta/>

https://www.vniigochs.ru/storage/photos/4/Деятельность/Methodics/selfprotect_site.pdf

<https://coppershop.ru/mom/vyzhivanie-v-lesu-vyzhivanie-zimoi-bez-palatki-vremennoe.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/LN0yYAmjHCA>

<https://youtu.be/PgR6nBIMvPo>

Занятие 1.3.5 (1/0/1)

Типы костров. Правила разведения костра.

Оборудование: дрова, спички, нож, топор, место для разведения костра.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Беседа, обсуждение материала занятия.
2. Отработка навыка разведения костра
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Типы костров.
- Правила разведения костра.
- Заготовка дров.
- Меры безопасности при обращении согнем и при заготовке дров.

Источники для подготовки к занятию:

https://poiskputi.ru/articles/344/vidy_i_tipy_kostrov.html

<https://vijivaka.com/bivouac/fire/vidy-kostrov.html>

<https://bezpalatki.ru/vidy-kostrov-i-ix-prednaznachenie-risunki-s-nazvaniem/>

<https://tarakanshop.ru/articles/typy-ustroystva-kostrov-i-ih-naznachenie>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/Hsfk5nb7wxA>

<https://youtu.be/ZpQHWSH5Jac>

Занятие 1.3.6 (1/0/1)

Практикум по разведению костра.

Оборудование: дрова, спички, нож, топор, место для разведения костра.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Устный опрос.
2. Практическое занятие: отработка навыков по разведению костра.
3. Подведение итогов занятия.

План устного опроса.

- ✓ Типы костров.
- ✓ Правила разведения костра.
- ✓ Заготовка дров.
- ✓ Меры безопасности при разведении и поддержании костра.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 1.3.5

Занятие 1.3.7 (1/0/1)

Организация привалов и ночлегов в лыжном походе.

Оборудование: зимняя палатка с печкой.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практическое занятие по установке зимней шатровой палатки с печкой.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Особенности организации привалов и ночлегов в лыжном походе.
- Особенности зимних палаток для путешествий в лесной зоне.
- Установка зимней палатки с печкой.
- Меры безопасности во время ночёвки в палатке с печкой.

Источники для подготовки к занятию:

<https://zabroska.su/snarjazhenie/zimnyaya-palatka-s-pechkoy.html>

<https://zatumanom.ru/site/articles/palatki/>

https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov401.htm

Занятие 1.3.8 (1/0/1)

Организация привалов и ночлегов в лыжном походе.

Оборудование: зимняя палатка с печкой.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Устный опрос.
2. Практикум по установке зимней шатровой палатки с печкой.
3. Подведение итогов занятия.

Вопросы для устного опроса.

- ✓ Особенности организации привалов и ночлегов в лыжном походе.
- ✓ Особенности зимних палаток для путешествий в лесной зоне.
- ✓ Установка зимней палатки с печкой.
- ✓ Меры безопасности во время ночёвки в палатке с печкой.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 1.3.7

Занятие 1.3.9 (1/0/1)

Практикум по разведению костра в условиях зимнего леса.

Оборудование: дрова, спички, нож, топор, место для разведения костра.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практическое занятие по установке зимней шатровой палатки с печкой.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Особенности разведения костра в зимних условиях.
- Меры безопасности при разведении и поддержании костра.

Источники для подготовки к занятию:

<https://vijivaka.com/bivouac/fire/koster-na-snegu.html>

<https://2i.by/vyzhivanie/razzhech-koster-zimoi-kak-razzhech-kostyor-v-zimnem-lesu.html>

<https://vyzhivaj.ru/primenenie-ognya/kak-razvesti-koster-v-syrom-lesu-zimoi>

Занятие 1.3.10 (1/0/1)

Практикум по разведению огня в туристской печке.

Оборудование: палатка зимняя, туристская печка, дрова, спички, нож, топор.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практическое занятие по разведению огня в туристской печке.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Особенности заготовки дров для печки зимой.
- Разведение огня в печке.
- Поддержание температуры в палатке, пригодной для ночлега.
- Меры безопасности при разведении и поддержании огня в печке.

Источники для подготовки к занятию:

<http://hunfis.ru/fishing-articles/49795/>

<https://akak7.ru/pechka-dlya-palatki-svoimi-rukami-dlitelno-goreniya-ili-ekonomka-chertezh-suxotrubnoj-sistemy.html>

<https://www.camping-elite.ru/services/pokhodnye-pechki-dlya-palatki/>

Тема № 4 Личное и групповое туристское снаряжение (10/2/8)

Занятие 1.4.1 (1/0,5/0,5)

Личное и групповое снаряжение.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция (для наглядности изложения учебного материала возможно использование заранее подготовленной мультимедиа-презентации по основным понятиям темы занятия).

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Правила укладывания рюкзака. Практикум по укладке рюкзака.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Понятие о личном и групповом снаряжении для похода в летний период.
- Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода в летний и осенний период, требования к нему.
- Типы рюкзаков, преимущества и недостатки.
- Типы спальных мешков, преимущества и недостатки.
- Требования к туристской посуде (кружка, ложка, тарелка, нож).

Источники для подготовки к занятию:

<https://survinat.ru/2011/10/lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snaryazhenie/>

<https://promountain.ru/lichnoe-i-gruppovoe-snaryazhenie-dlya-pvd/>

https://studopedia.su/14_95835_lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snaryazhenie.html

<https://www.marshrut-club.com/articles/7639>

<https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/lyzhnyj-turizm-opisanieekipirovkabezopasnostfotovideo/.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:
<https://youtu.be/T5ZAiyRGj50>

Занятие 1.4.2 (1/1/0)

Уход за одеждой и обувью в походе.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция (для наглядности изложения учебного материала возможно использование заранее подготовленной мультимедиа-презентации по основным понятиям темы занятия).

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Беседа.
2. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Уход за одеждой в походе (просушка, ремонт разрывов и порезов, комплект ремнабора для ремонта одежды).
- Уход за обувью в походе (просушка, водоотталкивающая пропитка, ремонт, комплект ремнабора для ремонта обуви).
- Подбор и подготовка снаряжения для различных условий (район, рельеф, время года, протяженность).

Источники для подготовки к занятию:

<http://traveller.com.ua/info/odezhda/dress.htm>

<https://tyr66.ru/article/uhod-za-obuvyu-i-odezhdoj-v-pohode/>

<https://multiurok.ru/files/lichnaia-ghighiena-v-pokhodie-ukhod-za-odiezhdoi-.html>

<https://trekequip.ru/obuv/uxod.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:
<https://youtu.be/VfWJ4h2GcmA>
<https://youtu.be/KUVnHpK3qgM>

Занятие 1.4.3 (1/0/1)

Размещение предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Защита содержимого рюкзака от воды и влаги.

Оборудование: рюкзак, спальный мешок, походная одежда, фонарик налобный, коврик, посуда, консервы, упаковки с продуктами и прочие предметы для укладки рюкзака; мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по укладке рюкзака.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Размещение предметов в рюкзаке.
- Защита содержимого рюкзака от влаги и воды.
- Гидроупаковки из полиэтилена (вкладыш для бочки).
- Гидроупаковки типа DRY BAG.
- Гидрозащита документов.
- Гидрозащита фото и видеотехники, раций.

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/yssrCU3xZZA>

<https://youtu.be/tNKwHAtccaU>

<https://youtu.be/-6H5mKTgACA>

<https://youtu.be/DwTEenOwkIc>

Занятие 1.4.4 (1/0/1)

Оборудование для приготовления еды на костре.

Оборудование: котлы (и их разновидности), половник, устройства для крепления котлов над костром (тросики, таганки), рукавицы, ножи, топоры, пилы; мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по подготовке снаряжения для приготовления еды к походу.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Какие бывают котлы для приготовления еды на костре.
- Как раскладывать еду, если забыли половник дома.
- Как закрепить котёл (котлы) над костром.
- Для чего в котловом наборе должны быть рабочие рукавицы-верхонки.
- Использование ножа для приготовления еды. Меры безопасности при работе с ножом.

➤ Использование топоров и пил (пила-сучкорезка, пила-ножовка, двуручная пила) для приготовления еды. Меры безопасности при работе с топором и пилой.

Источники для подготовки к занятию:

<https://vijivaka.com/bivouac/fire/kostrovoe-oborudovanie.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/7hOdg-2zJ9U>

https://youtu.be/f-hUbC4Js_E

<https://youtu.be/s67NZHDLfyM>

Занятие 1.4.5 (1/0/1)

Подготовка общественного снаряжения к походу.

Оборудование: палатки, тент, топор, пила, комплект котлов, костровое оборудование.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по подготовке общественного снаряжения к походу и укладке снаряжения в рюкзак.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Подготовка общественного снаряжения к походу.
- Упаковка общественного снаряжения (чехлы, укладка и утяжка тента, палатки или спальника резиновой лентой или куском веревки, а также с помощью компрессионного мешка, распределение частей палаток (полог, тент, спицы) по рюкзакам при необходимости).
- Укладка общественного и личного снаряжения в рюкзак.

Источники для подготовки к занятию:

<https://zatumanom.ru/site/articles/ekonomija-vesa-raskladka-dinamika-vesa-v-pohode/>

<http://www.bike-rep.ru/PrivEquip.html>

Занятие 1.4.6 (1/0/1)

Личное и общественное снаряжение для зимних походов.

Оборудование: зимняя палатка, печка, снежные лопаты, лыжи, лыжные палки, зимняя куртка, безрукавка, ветровка-анорак, варежки, ботинки зимние, бахилы на ботинки (бахилы-мешочки, бахилы-фонарики) и пр.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по подготовке общественного снаряжения к лыжному походу и укладка снаряжения в рюкзак.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Общественное снаряжение для лыжного похода (зимняя палатка, печка, снежные лопаты).
- Личное снаряжение для лыжного похода.
- Одежда и обувь для зимних походов.
- Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника.
- Укладка общественного и личного снаряжения в рюкзак

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.kant.ru/articles/2876551/>
<https://zabroska.su/snarjazhenie/spisok-veshhey-dlya-pohoda-odezhda-i-obuv.html>
<https://sport-marafon.ru/article/snaryazhenie/odezhda-i-snaryazhenie-dlya-zimnikh-pokhodov/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/UkZppVQBm4g>
<https://youtu.be/JEDunQbolwo>
<https://youtu.be/RijVKGLUzSU>
<https://youtu.be/aBHGwhYLIg>
<https://youtu.be/x2eTYizOg0s>

Занятие 1.4.7 (1/0/1)

Походный ремонтный набор.

Оборудование: летний ремнабор, зимний ремнабор.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

1. Беседа.
2. Практикум. Ремонт общественного снаряжения (рюкзак, палатка, костровое снаряжение и пр.).
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Состав и назначение летнего ремонтного набора.
- Состав и назначение зимнего ремонтного набора.

Источники для подготовки к занятию:

<https://promountain.ru/remontnyy-nabor-v-turisticheskiy-pokho/>
<https://homychok.ru/remnabor-dlya-pohoda/>
<https://survival.com.ua/remontnyiy-nabor-pohoda-remnabor-obespecheniya-vozmozhnosti-melkogo-remonta-snar/>
<https://helpiks.org/1-70259.html>

Занятие 1.4.8 (1/0/1)

Подготовка лыж к походу.

Оборудование: лыжи с жёсткими и полужёсткими креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки для жёстких креплений, ботинки туристские (трекинговые) для полужёстких креплений, инструменты для установки креплений, парафины и мази для смазки лыж, репшнуры (верёвка 6 мм) для вязки тормозил.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

1. Беседа.
2. Практикум по подготовке общественного снаряжения к лыжному походу и укладка снаряжения в рюкзак.
3. Надевание лыж с жёсткими и полужёсткими креплениями.
4. Смазка лыж лыжными мазями.
5. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Лыжи и палки для лыжных походов.
- Крепления жёсткие и полужёсткие: в чём разница, почему для походов более предпочтительны полужёсткие крепления.
- В чём отличие установки креплений на туристские лыжи от беговых лыж.
- В каких случаях в походных условиях возникает необходимость установки креплений.
- Как в походных условиях установить на лыжи крепление (инструменты, приёмы их использования).
- Для чего и как необходимо смазывать лыжи (мазь держания, парафин от подлипа).
- Что такое тормозилы. Как навязать тормозилы на лыжи.

Источники для подготовки к занятию:

https://skitalets.ru/equipment/test-drayv-snaryazheniya/snaryazhenie-dlya-lyzhnogo-turizma-2101_7209/

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/vidy-i-kriterii-vybora-turisticheskix-lyzh/>

<https://provyzhivanie.ru/ekipirovka-i-snaryazhenie/lyzhnye-pohody>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/A14BNOev3eA>

<https://youtu.be/BqphA3KW4IU>

<https://youtu.be/lcPdFnOCMRg>

<https://youtu.be/FjRsSLUBihw>

<https://youtu.be/JEDunQbolwo>

Занятие 1.4.9 (1/0/1)

Изготовление тормозил для подъёмов и спусков на лыжах.

Оборудование: лыжи туристские, репшнуры (верёвка 6 мм) для вязки тормозил.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по изготовлению тормозил на лыжах.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Что такое тормозилы, для чего они нужны.
- Как изготовить тормозилы на лыжах из репшнура.

Источники для подготовки к занятию:

<https://zabroska.su/poleznosti/podem-na-lyizhah-ispolzuem-verevku.html>

Занятие 1.4.10 (1/0/1)

Уход за снаряжением. Хранение снаряжения.

Оборудование: лыжи туристские, верёвка альпинистская, палатки, тенты, рюкзаки, спальные мешки, костровое снаряжение.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Подготовка общественного туристского снаряжения к хранению.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Подготовка к хранению общественного снаряжения (палатки, тенты, топоры, пилы, котлы).
- Хранение общественного туристского снаряжения на складе туристского клуба.
- Подготовка к хранению личного снаряжения (спальные мешки, рюкзаки, одежда, обувь).
- Хранение личного туристского снаряжения в домашних условиях.

Источники для подготовки к занятию:

https://www.minimum-price.ru/articles/hranenie_turisticheskogo_snaryazheniya/

<https://zolotoy-kompas.ru/articles/51>

<https://kakpravilnosdelat.ru/hranenie-turisticheskogo-snaryazheniya-doma/>

<https://sport-marafon.ru/article/khranenie-i-ukhod/kak-ukhazhivat-za>

ekipirovkoy-i-khranit-snaryazhenie-podborka-statey-odezhda/

Тема № 5 Питание в туристском походе (10/2/8)

Занятие 1.5.1 (1/1/0)

Организация питания в туристском походе.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия.

1. Беседа.
2. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Значение правильного питания в походе.
- Режим питания в походе и калорийность пищи.
- Примерные дневные нормы расхода продуктов.
- Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.
- Организация питания в двух-трёхдневном походе.

Источники для подготовки к занятию:

http://budetinteresno.info/pitanie_v_pohode.htm

https://skitalets.ru/information/books/pitanie-v-turistskom-pokhode-2410_4730/

<http://arhraduga.ru/upload/iblock/290/290cdc8cc0dc4181079e668b645950d3.pdf>

<https://survival.com.ua/organizatsiya-pitaniya-turisticheskompohode-podbor-produktov-pohoda-kaloriynost-osnov/>

<https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/jsVj0efMF6w>

<https://youtu.be/d6DysUAEDIY>

<https://youtu.be/WUn83tfFEFU>

Занятие 1.5.2 (1/1/0)

Составление меню и раскладки продуктов

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия.

1. Беседа.
2. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Составление меню, списка продуктов.

- Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших и лыжных путешествий.
- Особенности фасовки и упаковки продуктов для походов.
- Пополнение пищевых запасов в пути (рыбная ловля, приобретение продуктов в населённых пунктах).
- Особенности получения воды изо льда и снега.
- Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.
- Приготовление пищи на костре.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 1.5.1

Занятие 1.5.3 (1/0/1)

Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Оборудование: весы, пакеты полиэтиленовые, тряпичные мешочки, скотч, крупы для фасовки, консервы, печенье, пряники, конфеты, соль, специи.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия.

1. Беседа.
2. Практикум по фасовке круп, кондитерских изделий и формирование наборов продуктов для двух-трёхдневного похода.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Фасовка круп.
- Фасовка печенья, пряников, конфет.
- Формирование наборов расфасованных продуктов на приём пищи.
- Транспортировка продуктов (укладка продуктов в рюкзак).
- Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 1.5.1

Занятие 1.5.4 (1/0/1)

Сушка овощей.

Оборудование: весы, пакеты полиэтиленовые, тряпичные мешочки, скотч, крупы для фасовки, консервы, печенье, пряники, конфеты, соль, специи.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия.

1. Беседа.
2. Практикум по сушке овощей для похода.

3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Сушка овощей (лук, морковь, свёкла, картошка).
- Упаковка сушёных овощей и сухофруктов.

Источники для подготовки к занятию:

<https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/kak-sushit-edu-v-pokhod/>
<https://www.idemvpohod.com/tourism/966-sushka-ovoshchej-i-myasa-dlya-pokhoda>
<https://adventures-blog.ru/сушка-овощей-для-похода/>
<https://www.tkg.org.ua/node/10835>
https://poiskputi.ru/articles/1324/sushenye_produkty_v_pohod.html

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/5SV1fYD6v4A>
<https://youtu.be/K-2IH1acUro>
<https://youtu.be/zJh8nMw0AX4>
<https://youtu.be/-S6PkEF6o9o>
<https://youtu.be/K15IN3HAc7M>
<https://youtu.be/MPM8QbZlcqk>

Занятие 1.5.5 (1/0/1)

Составление меню для пешеходного трёх-четырёхдневного похода.

Оборудование: писчая бумага, ручка шариковая, линейка, карандаш, ластик.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия.

1. Беседа.
2. Практикум по составлению меню для пешеходного похода (индивидуальная работа).
3. Обсуждение составленных меню.
4. Подведение итогов занятия.

Во время беседы с учащимися стоит обратить внимание на вопросы: как формируется меню для похода, что необходимо уметь.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 1.5.1

Занятие 1.5.6 (1/0/1)

Составление продуктовой раскладки.

Оборудование: писчая бумага, ручка шариковая, линейка, карандаш, ластик.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по составлению раскладки в соответствии с меню пешеходного похода и списка продуктов для приобретения их в магазине (индивидуальная или групповая работа).
3. Обсуждение составленных раскладок.
4. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Из какой массы сухих продуктов в расчёте на человека в день следует формировать продуктовую раскладку в соответствии с меню похода.
- Как формируется раскладка продуктов.
- Как составляется список продуктов для приобретения их в магазине.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 1.5.1

Занятие 1.5.7 (1/0/1)

Составление меню и продуктовой раскладки для лыжного похода.

Оборудование: писчая бумага, ручка шариковая, линейка, карандаш, ластик.

Форма учебной работы: практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по составлению меню, продуктовой раскладки и списка продуктов для приобретения их в магазине для лыжного похода (индивидуальная или групповая работа).
3. Обсуждение составленных раскладок.
4. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- В чём отличие меню зимнего лыжного похода в сравнении с летним пешеходным.
- Какими продуктами усиливается питание в лыжном походе. С чем это связано?

Источники для подготовки к занятию:

https://poxod.ru/material/pitanie/p_pitanie_lyzhnpoh_a.html

<https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-pitaniya-v-lyzhnyh-i-peshchodnyh-slozhnyh-turistskih-pohodah/viewer>

https://skitalets.ru/information/books/pitanie-v-turistskom-puteshestvii-2410_4731/

<https://provyzhivanie.ru/ekipirovka-i-snaryazhenie/lyzhnye-pohody>

Занятие 1.5.8 (1/0/1)

Рецепты походных блюд. Приготовление пищи на костре. Походное блюдо — гречка с молоком.

Оборудование: дрова для костра, котлы для приготовления горячей еды и питья, таганок, половник, посуда для приёма пищи, крупа гречневая (700-900 г), молоко сухое (150-200 г), сахар (100-150 г), соль, чай (50 г), сахар (300 г), печенье (300-400 г).

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: дворовая территория, лес — место, выделенное для разведения костра.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по приготовлению походного блюда — гречки с молоком — на костре.
3. Подведение итогов занятия.

Занятие 1.5.9 (1/0/1)

Рецепты походных блюд. Приготовление пищи на костре. Походное блюдо — макароны с тушёнкой.

Оборудование: дрова для костра, котлы для приготовления горячей еды и питья, походная сковорода, таганок, половник, посуда для приёма пищи, макаронные изделия (800-1000 г), 2 банки тушёнки, лук, морковь, приправа паприка копченая, приправа универсальная, соль, чай (50 г), сахар (300 г), пряники (500 г).

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: дворовая территория, лес — место, выделенное для разведения костра.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по приготовлению походного блюда — макароны с тушёнкой — на костре.
3. Подведение итогов занятия.

Занятие 1.5.10 (1/0/1)

Рецепты походных блюд. Приготовление пищи на костре. Походное блюдо — рис с тушёнкой.

Оборудование: дрова для костра, котлы для приготовления горячей еды и питья, походная сковорода, таганок, половник, посуда для приёма пищи, рис (700-900 г), 2 банки тушёнки, лук, морковь, приправа карри, приправа универсальная, соль, чай (50 г), сахар (300 г), пряники (500 г).

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: дворовая территория, лес — место, выделенное для разведения костра.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по приготовлению походного блюда — рис с тушенкой — на костре.
3. Подведение итогов занятия.

Тема № 6 Движение группы в походе. Преодоление естественных препятствий в походе (30/5/25)

Занятие 1.6.1 (1/1/0)

Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях — основа безопасности.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран).

Форма учебной работы: проблемное обсуждение.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Проблемное обсуждение — работа в минигруппах.
2. Представление результатов работы в группах.
3. Обсуждение результатов групповой работы (содержание, качество выступления).
4. Подведение итогов занятия.

Необходимо разбиться на группы по 3-4 человека и в каждой группе рассмотреть роль схоженности группы и дисциплины в походе и на занятиях как основу безопасности. Итог работы группы следует представить в форме карты-понятий (интеллект-карты, плаката и пр.). Затем группа проводит публичное представление итогов своей работы. После этого педагог представляет юным туристам свой вариант по данному вопросу. Возможно использование мультимедиа-презентаций.

Источники для подготовки к занятию:

<https://mkf.sportedu.ru/content/mery-po-obespecheniyu-bezopasnosti-v-pokhodakh-i-na-ekskursiyakh>

<https://www.brodyaga.org/useful/articles/284/4722/>

<http://pohodkavkaz.ru/dvizhenie-gruppy-na-marshrute/>

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

Занятие 1.6.2 (1/1/0)

Естественные препятствия и их преодоление.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), бумага для флипчарта (или аналогичная), маркеры.

Форма учебной работы: проблемное обсуждение.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Проблемное обсуждение — работа в минигруппах.
2. Представление результатов работы в группах.
3. Обсуждение результатов групповой работы (содержание, качество выступления).
4. Подведение итогов занятия.

Педагог ставит перед учащимися проблему: ваша группа подошла к препятствию, которое необходимо преодолеть. Препятствиями могут быть:

- горная река, глубиной до 40 см и шириной 15 метров;
- лесной завал в ущелье (слева и справа скальные стены);
- лесной овраг, глубиной 15 метров с крутыми залесенными склонами);
- каменная осыпь на склоне (курум, курумник), крутизна склона 30°, много «живых» камней;
- морена, протяжённостью 1,5 км и шириной 0,5 км, много камней высотой и шириной более 3-х метров, много провалов, среди камней легко потерять друг друга из вида.

Учащимся рекомендуется разбиться на группы по 3-4 человека, и в каждой группе обсудить и разработать детальный план преодоления препятствия; результаты обсуждения изобразить на бумаге (классной доске, флипчарте и пр.). Выбор препятствий группами осуществляется согласно жеребьевке.

Источники для подготовки к занятию:

<https://promountain.ru/prosteyshie-estestvennye-prepyatstviya/>

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

<http://www.clamber.ru/theory/relief/12-texnika-peredvizheniya-v-gorax.html>

<http://budetinteresno.info/Dvijenie-po-travyanistym-sklonam.htm>

Занятие 1.6.3 (1/0/1)

Преодоление лесных завалов с рюкзаком.

Оборудование: одежда и обувь для леса, наполненные рюкзаки.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с густой залесенной территорией с оврагами или холмами, с лесными завалами (возможна имитация завалов).

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков движения через лесные завалы.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как должна двигаться туристская группа в густом лесу, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как должна двигаться группа через лесные завалы, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

Источники для подготовки к занятию:

<https://promountain.ru/prosteyshie-estestvennye-prepyatstviya/>
https://studme.org/382941/turizm/dvizhenie_peresechennoy_mestnosti
https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

Занятие 1.6.4 (1/0,5/0,5)

Спуски и подъёмы с использованием альпенштока.

Оборудование: одежда и обувь для леса, альпеншток.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с густой залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков использования альпенштока при спусках и подъёмах.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется спуск по склону с использованием альпенштока методом «на три точки опоры», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как осуществляется подъём по склону с использованием альпенштока методом «на три точки опоры», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

Источники для подготовки к занятию:

<https://promountain.ru/prosteyshie-estestvennye-prepyatstviya/>
https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm
<http://www.clamber.ru/theory/relief/12-texnika-peredvizheniya-v-gorax.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/1DzrGWaYbIA>

Занятие 1.6.5 (1/0/1)

Преодоление каменных осыпей на склонах (курумы), морен.

Оборудование: одежда и обувь для леса, альпеншток.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с густой залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по преодолению каменных осыпей на склонах и морен с использованием альпенштока.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется страховка альпенштоком при преодолении каменных осыпей на склонах и морен.
- Меры безопасности при преодолении препятствий.

Источники для подготовки к занятию:

<https://promountain.ru/prosteyshie-estestvennye-prepyatstviya/>

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

<http://www.clamber.ru/theory/relief/12-texnika-peredvizheniya-v-gorax.html>

Занятие 1.6.6 (1/0/1)

Движение по заболоченным участкам.

Оборудование: одежда и обувь для леса, «кочки» (см. Приложение № 2)

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков преодоления заболоченных участков.
3. Практикум по отработке навыков движения по кочкам.
4. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Правила движения с альпенштоком.
- Движение по заболоченным участкам с использованием альпенштока (на три точки опоры).
- Движение по кочкам.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.7 (1/0/1)

Преодоление группой заболоченного участка с использованием поперечных брёвен и жердей («гать»).

Оборудование: одежда и обувь для леса, жерди, брёвна.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков преодоления заболоченного участка с использованием поперечных брёвен и жердей (этап соревнований по туризму «гать»).
3. Подведение итогов занятия.

Беседа с учащимися направлена на проработку вариантов преодоления заболоченного участка, где есть поваленные деревья, между которыми возможно перекинуть крепкую жердь (способную выдержать человека с рюкзаком).

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.8 (1/0,5/0,5)

Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» с использованием перил без специального снаряжения.

Оборудование: одежда и обувь для леса, две верёвки (20–40 м), карабины альпинистские с муфтой.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков наведения перил, подъёма и спуска «спортивным способом», снятия перил.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Подъём по склону с использованием веревочных перил «спортивным способом», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Спуск по склону с использованием верёвочных перил «спортивным способом», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Снятие перил после спуска последнего участника.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 3 «**Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» с использованием перил без специального снаряжения».**

Занятие 1.6.9 (1/0/1)

Отработка навыков организации подъёма и спуска по склону «спортивным способом» с использованием перил без специального снаряжения.

Оборудование: одежда и обувь для леса, две верёвки (20–40 м), карабины альпинистские с муфтой (при наличии соответствующего количества снаряжения разделить группу на несколько подгрупп по 2–4 человека и обеспечить соответствующим количеством снаряжения и мест на территории для отработки навыков).

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков наведения перил, подъёма и спуска «спортивным способом», снятия перил.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Подъём по склону с использованием верёвочных перил «спортивным способом», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Спуск по склону с использованием верёвочных перил «спортивным способом», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Снятие перил после спуска последнего участника.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 3 «**Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» с использованием перил без специального снаряжения».**

Занятие 1.6.10 (1/0,5/0,5)

Организация страховки. Подготовка индивидуальной страховочной системы (ИСС) из кусков верёвки в условиях похода.

Оборудование: куски альпинистской верёвки (10 мм, 5–6 м).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыка вязки индивидуальной страховочной системы из кусков верёвки.

3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Вязка верхней части индивидуальной страховочной системы.
- Вязка нижней части индивидуальной страховочной системы.
- Блокировка верхней и нижней частей индивидуальной страховочной системы.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 1 «Подготовка индивидуальной страховочной системы (ИСС) из репшнуров».

Занятие 1.6.11 (1/0/1)

Преодоление водных преград вброд.

Оборудование: одежда и обувь для леса, альпеншток, карабин, репшнур для верхней части ИСС.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыков преодоления водной преграды с использованием альпенштока и страховки с берега.
3. Практикум по отработке навыков преодоления водной преграды методом «стенка».
4. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Преодоление речных преград вброд с альпенштоком, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Страховка при преодолении реки вброд, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Преодоление речных преград вброд методом «стенка», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.12 (1/0,5/0,5)

Преодоление водной преграды по бревну методом «горизонтальный маятник».

Оборудование: одежда и обувь для леса, верёвка альпинистская (20–30 м, 2 шт.), карабины альпинистские, бревно, точка опоры для организации перил.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыка преодоления водной преграды по бревну методом «горизонтальный маятник».
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Что такое «горизонтальный маятник».
- Организация маятниковых перил.
- Преодоление водной преграды по бревну методом «горизонтальный маятник», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Снятие маятниковых перил.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.13 (1/0/1)

Отработка навыка преодоления водной преграды по бревну методом «горизонтальный маятник».

Оборудование: одежда и обувь для леса, верёвка альпинистская (20–30 м, 2 шт.), карабины альпинистские, бревно, точка опоры для организации перил.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал) (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыка преодоления водной преграды по бревну методом «горизонтальный маятник».
3. Минисоревнования.
4. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Что такое «горизонтальный маятник».
- Как осуществляется организация маятниковых перил.
- Как осуществляется группой преодоление водной преграды по бревну методом «горизонтальный маятник». Какие меры безопасности при этом должны быть соблюдены.
- Как снимаются маятниковые перила.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.14 (1/0,5/0,5)

Преодоление водной преграды по бревну с наведением перил.

Оборудование: одежда и обувь для леса, верёвка альпинистская (20–30 м, 2 шт.), карабины альпинистские, бревно, точки опоры по обоим «берегам реки», находящиеся в линии бревна для наведения перил.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Практикум по отработке навыка преодоления водной преграды по бревну с наведением перил.
3. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Что такое перила.
- Преодоление бревна первым участником со страховкой с берега для закрепления перил, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Наведение перил.
- Преодоление группой «бревна», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Снятие перил.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.15 (1/0/01)

Отработка навыков преодоления водной преграды по бревну с наведением перил.

Оборудование: одежда и обувь для леса, веревка альпинистская (20–30 м, 2 шт.), карабины альпинистские, бревно, точки опоры по обоим «берегам реки», находящихся в линии бревна для наведения перил.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыка преодоления водной преграды по бревну с наведением перил.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Что такое перила.

- Как первый участник преодолевает бревно, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как происходит наведение перил.
- Как группа преодолевает «бревно», какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как осуществляется снятие перил.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.16 (1/1/0)

Преодоление водной преграды по навесной переправе.

Оборудование: одежда и обувь для леса, верёвка альпинистская (30–40 м, 3 шт.), карабины альпинистские, точки опоры для наведения перил.

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Беседа.
2. Подведение итогов занятия.

Беседу с учащимися целесообразно проводить по следующему плану:

- Преодоление первым участником водной преграды (например, вброд со страховкой с берега) для закрепления на точке опоры перильной верёвки, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Наведение навесной переправы.
- Преодоление группой навесной переправы (с сопровождением), какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Снятие перил.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятия 1.6.17 – 1.6.18 (1/0/1)

Отработка навыка преодоления водной преграды по навесной переправе.

Оборудование: одежда и обувь для леса, верёвка альпинистская (30–40 м, 3 шт.), карабины альпинистские, точки опоры по обоим «берегам реки» для наведения перил.

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Актуализация знаний.

2. Практикум по отработке навыка преодоления водной преграды по навесной переправе.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется преодоление первым участником водной преграды для закрепления на точке опоры перильной верёвки, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как осуществляется наведение навесной переправы.
- Как осуществляется преодоление группой навесной переправы, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Для чего необходимо сопровождение верёвкой каждого участника.
- Как осуществляется снятие перил.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.19 (1/0/1)

Отработка навыка преодоления водной преграды по навесной переправе. Зачёт.

Оборудование: одежда и обувь для леса, верёвка альпинистская (30–40 м, 3 шт.), карабины альпинистские, точки опоры по обоим «берегам реки» для наведения перил.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией (спортивный зал — имитация реальной ситуации).

План занятия:

1. Соревнования между группами (по 4–5 человек) по преодолению водной преграды с помощью навесной переправы.
2. Подведение итогов занятия.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 2 «Преодоление водных преград».

Занятие 1.6.20 (1/0/1)

Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» в условиях лыжного похода с использованием перил без специального снаряжения.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь, веревка (20–40 м), карабины альпинистские с муфтой (рекомендуем оборудовать участки для подъёмов-спусков на каждых 1–2–3 человек).

Форма учебной работы: практическое занятие на местности на лыжах.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков подъёмов и спусков «спортивным способом» в условиях лыжного похода.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется наведение перил для спуска.
- Как осуществляется подъём по склону с использованием верёвочных перил «спортивным способом» на лыжах, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как осуществляется спуск по склону с использованием верёвочных перил «спортивным способом» на лыжах, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 3 «**Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» с использованием перил без специального снаряжения**».

Занятие 1.6.21 (1/0/1)

Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» в условиях лыжного похода с использованием перил без специального снаряжения. Наведение и снятие перил.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь, веревка (20–40 м), карабины альпинистские с муфтой (рекомендуем оборудовать участки для подъёмов-спусков на каждом 1–2–3 человек).

Форма учебной работы: практическое занятие на местности на лыжах.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков подъёмов и спусков «спортивным способом» в условиях лыжного похода.
3. Практикум по отработке навыка снятия перил после прохождения спуска.
4. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется наведение перил для спуска.

➤ Как осуществляется подъём по склону с использованием верёвочных перил «спортивным способом» на лыжах, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

➤ Как осуществляется спуск по склону с использованием верёвочных перил «спортивным способом» на лыжах, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

➤ Как осуществляется снятие перил после спуска последнего участника.

Источники для подготовки к занятию:

См. Приложение № 3 «**Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» с использованием перил без специального снаряжения».**

Занятие 1.6.22 (1/0/1)

Тропление лыжни.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков тропления лыжни методом «карусель».
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется тропление лыжни.
- Как тропить методом «карусель».
- Что понимают под группой тропления.
- Какие необходимы меры безопасности при троплении лыжни.

Источники для подготовки к занятию:

https://studbooks.net/752798/turizm/tehnika_lyzhnogo_turizma

https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov503.htm

https://skitalets.ru/information/books/metodicheskie-rekomendatsii-po-podgotovke-turistov-lyzhnikov-tehnika-i-taktika-2410_4769/

Занятия 1.6.23 – 1.6.24 (1/0/1)

Отработка навыка движения на лыжах по целине в лесу через заросли кустарников, завалы, наледи.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с оврагами или холмами.

План занятия.

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков преодоления естественных препятствий в лыжном походе.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется движение на лыжах по целине в лесу через заросли кустарников, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как осуществляется движение на лыжах через завалы, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.
- Как осуществляется движение на лыжах по наледям, какие меры безопасности должны при этом соблюдаться.

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.youtube.com/watch?v=smNTTJJV09Y>

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

https://rodonit74.ru/statii/article_post/obespecheniye-bezопасnosti-pri-dvizhenii-po-ldu-vodoyemov

Занятия 1.6.25 – 1.6.26 (1/0/1)

Подъёмы и спуски по склону на лыжах.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) со склоном пригодным для отработки навыков подъёмов по склону и торможений при спусках

План занятия.

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков различных приёмов подъёмов и спусков на лыжах.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется подъём ступающим шагом.
- Как осуществляется подъём «лесенкой».
- Как осуществляется подъём «елочкой».
- Как осуществляется торможение на спуске «плугом» и «полуплугом».
- Как осуществляется торможение на спуске боковым соскальзыванием.
- Как осуществляется торможение на спуске падением.

- Какие необходимы меры безопасности при подъемах и спусках на лыжах.

Источники для подготовки к занятию:

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/cto-nuzhno-znat-lyzhnikam-o-spuskax-i-podemax/>
<https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh/>
<http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikai-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/GWoDwb9BaCI>
<https://youtu.be/UQ57XIheb7o>
<https://youtu.be/jBhMTvaogpA>

Занятие 1.6.27 (1/0/1)

Отработка навыка подъема по склону «серпантином» и поворотов на склоне.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) со склоном пригодным для отработки навыков подъемов по склону и торможений при спусках.

План занятия.

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по отработке навыков различных приёмов подъемов и спусков на лыжах.
3. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется подъем по склону «серпантином».
- Как осуществляется спуск по склону «серпантином».
- Какие необходимы меры безопасности при подъемах и спусках на лыжах.
- Какие необходимы меры безопасности при подъемах и спусках на лыжах «серпантином».

Источники для подготовки к занятию:

<https://zabroska.su/poleznosti/kak-podnyatsya-na-lyizhah-v-goru-4-populyar.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/X0TLG382Lfk>

Занятие 1.6.28 (1/0/1)

Отработка навыка преодоления лесных завалов на лыжах.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с лежащим на земле поваленным деревом, естественным или искусственным завалом из бревен.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по преодолению бревна переступанием и с опорой на грузовую площадку лыж.
3. Практикум по преодолению лесных завалов на лыжах.
4. Подведение итогов занятия.

Для актуализации знаний учащихся рекомендуется в беседе с ними обратить внимание на следующие вопросы:

- Как осуществляется преодоление бревна переступанием.
- Как осуществляется преодоление бревна с опорой на грузовую площадку лыж.
- Как группа должна преодолевать лесные завалы на лыжах.
- Какие необходимы меры безопасности при преодолении лесных завалов на лыжах.
- Какие приёмы оказания первой помощи терпящим бедствие на холоде вы знаете.

Источники для подготовки к занятию:

https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm

Занятие 1.6.29 (1/0/1)

Комплексное занятие по отработке навыков преодоления различных видов препятствий в лыжном походе.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с лежащим на земле поваленным деревом, естественным или искусственным завалом из брёвен, склонами, пригодными для отработки навыков различных приёмов подъёмов и спусков.

План занятия:

1. Практикум по использованию различных приёмов преодоления препятствий в лыжном походе
 - тропление лыжни,

- подъёмы на лыжах «лесенкой», «елочкой», «серпантином»,
- спуски «лесенкой»,
- торможением «плугом» и «полуплугом»,
- подъём и спуск спортивным способом,
- преодоление брёвен и завалов

2. Подведение итогов занятия.

Занятие 1.6.30 (1/0/1)

Комплексное занятие (зачёт) по отработке навыков преодоления различных видов препятствий в лыжном походе.

Оборудование: одежда для лыжных занятий, лыжный туристский инвентарь.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк (лес) с залесенной территорией с лежащим на земле поваленным деревом, естественным или искусственным завалом из брёвен, склонами, пригодными для отработки навыков различных приёмов подъёмов и спусков.

План занятия:

1. Мини-соревнования по преодолению дистанции, содержащей различные приёмы преодоления препятствий в лыжном походе
 - тропление лыжни (при наличии равноценных участков для каждого участника),
 - подъёмы на лыжах «лесенкой», «елочкой», «серпантином»,
 - спуски «лесенкой»,
 - торможением «плугом» и «полуплугом»,
 - подъём и спуск спортивным способом, преодоление брёвен
2. Подведение итогов занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные в данном методическом пособии рекомендации могут быть использованы не только для проведения учебных занятий и мероприятий по основам туризма в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма», но и для подготовки и проведения соответствующих учебных занятий в школьном спортивном клубе, в подростковом клубе, в туристском клубе (секции, кружке), при подготовке к сдаче нормативов ВСК ГТО (испытание — туристский поход с проверкой туристских навыков).

Во второй части методического пособия детально представлен материал для подготовки и проведения учебных занятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» по топографии и ориентированию, краеведению, основам гигиены и первой доврачебной помощи

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Подготовка индивидуальной страховочной системы (ИСС) из репшнуров

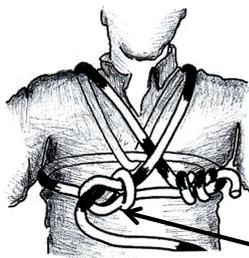
В походных условиях иногда возникают ситуации, когда необходимо использовать индивидуальную страховочную систему, а использование сертифицированной ИСС не представляется возможным (например, поднялся уровень воды в реке, преодоление которой планировалось вброд; возникла ситуация, когда преодолеть водную преграду по бревну возможно только с использованием ИСС). В этом случае возможно изготовить ИСС из кусков основной верёвки (репшнура). Использование ИСС из репшнуров на соревнованиях запрещено.

Требования к индивидуальной страховочной системе, завязанной из репшнуров (при отсутствии сертифицированных грудной и поясной частей страховочных систем):

- ИСС должна быть завязана из кусков основной верёвки (репшнура) толщиной 10 мм;
- пояс, оба бедра и верхняя часть туловища должны быть охвачены верёвочными петлями;
- на верхней части ИСС должна быть исключена возможность сползания грудной части вниз;
- верхняя и нижняя части ИСС должны быть заблокированы;
- если предусматривается использование усов, то на конце каждого уса должен быть завязан узел проводник-восьмёрка. Эти усы будут использоваться для страховки.

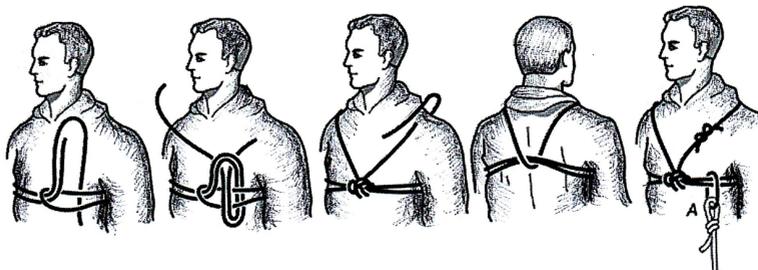
Варианты вязки грудной части ИСС

Вариант № 1



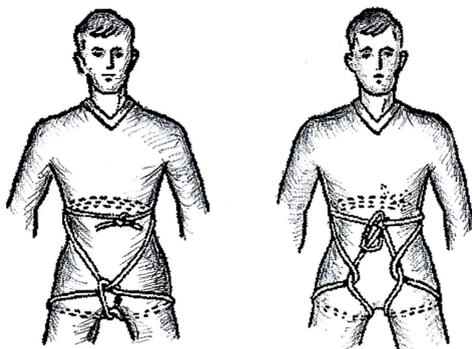
Узел «булинь»

Вариант № 2

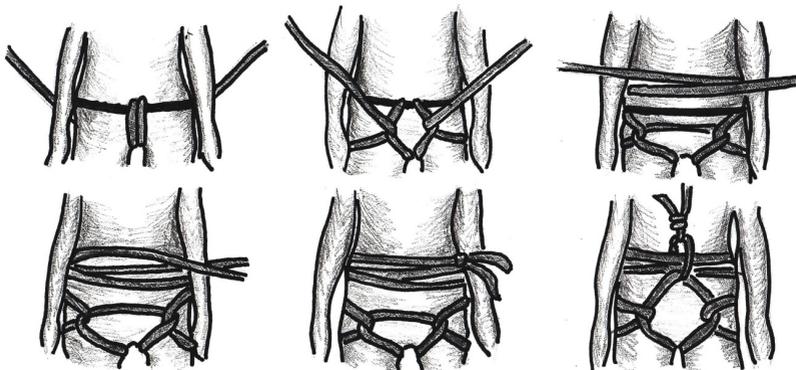


Варианты вязки поясной части ИСС

Вариант № 1



Вариант № 2



Преодоление водных препятствий

❖ Переправа через реки

Способы преодоления рек можно разделить на две группы:

- переправа по воде (вплавь или вброд);
- переправа с помощью технических средств (перила или плавсредства).

Переправа вплавь

Переправа вплавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо плавать. Удобным местом для переправы служат глубокие участки с пологим падением русла. Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению. Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой.

При переправе на каждого участника группы должен быть надет спасательный жилет. Поскольку туристы для переноски вещей, продуктов и снаряжения используют рюкзаки, даже при условии, что все участники группы умеют плавать, переправа становится весьма проблематичной: все содержимое рюкзаков должно быть герметично упаковано, а сам рюкзак при такой переправе должен стать своеобразным бумом, который туристу, движущемуся вплавь через реку (водоём), необходимо толкать перед собой или тянуть за собой. Вполне очевидно, что данное условие для детских групп практически невыполнимо.

Переправа вброд

Для переправы вброд выбираются участки, где река широко разливается, течёт несколькими руслами или снижена скорость течения воды. Это может быть участок между двумя последовательными правым и левым поворотами русла реки. Такие участки называют перекатами.

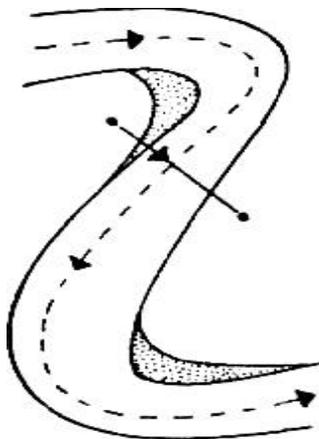
Если из воды торчат крупные камни, нужно идти ниже их по течению, где ударная сила потока ослаблена.

Преодолевать брод необходимо в обуви, чтобы более уверенно стоять на ногах, не побить их и не поранить.

Продукты и намокаемые вещи перекладывают в верхнюю часть рюкзака. Наиболее предусмотрительно все внутреннее содержимое рюкзака размещать в одной или нескольких лёгких гидроупаковках (гидромешках).

Переправа вброд с альпенштоком

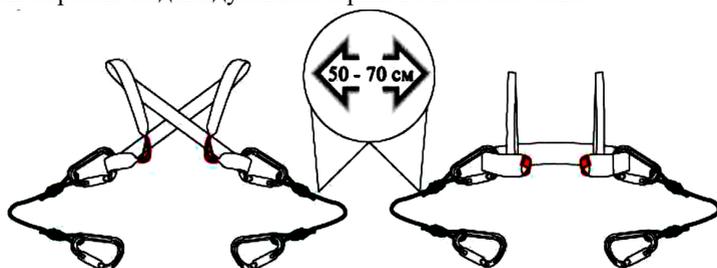
Переправа вброд может проходить в одиночку с шестом (альпенштоком). Движение осуществляется методом «на три точки опоры» (точки опоры — шест и две ноги). Турист расставляет ноги в стороны, а шест упирает в дно перед собой, держась за него двумя руками. Алгоритм движения: левая нога — правая нога —



шест; левая нога — правая нога — шест (то есть одновременно осуществляется опора на две точки: либо две ноги, либо нога и шест).

Шест удерживается двумя руками, упирается в дно против течения. Если поток очень сильный и есть опасность сбивания потоком участника с ног, необходимо организовать страховку с помощью верёвки, которая закрепляется на участнике с помощью плавающего карабина на верхней части его индивидуальной страховочной системы.

Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, расположенной выше по течению. К участнику дополнительно должна быть подключена верёвка сопровождения, выдача которой осуществляется ниже по течению. Страховочная верёвка и верёвка сопровождения подключаются к двум отдельным петлям (из основной верёвки) длиной 50–70 см, подключённым в плавающий карабин индивидуальной страховочной системы.



Страховать переправляющегося участника необходимо по двое. Они располагаются выше по течению реки, встают друг за другом и пропускают страховочную верёвку через руки, на которые надеты рукавицы или перчатки. Конец верёвки за опору не закрепляется. На свободном конце верёвки завязывается узел проводник-восьмёрка. Ниже по течению, на расстоянии не менее половины ширины реки от страхующих, располагается участник, который с помощью верёвки сопровождает переправляющегося. Его функция – подтягивать к берегу переправляющегося, если он будет сбит с ног и его подхватит течением. Конец его верёвки так же не закрепляется за опору, а на конце завязывается узел проводник-восьмёрка. Страхующая верёвка и верёвка сопровождения при движении участника вброд через реку не должны касаться поверхности воды, поскольку они будут сильно мешать переправляющемуся.



Переправа вброд «стенкой»

Если глубина реки выше колена, то в одиночку переправляться уже опасно. Туристам необходимо переправляться «стенкой»:

- Участники выстраиваются шеренгой, состоящей из трёх, четырёх, пяти или шести (но не более) человек, образуя своеобразную стенку.
- Движение «стенки» идет параллельно течению реки (вдоль течения реки).
- Первым к потоку ставят сильного участника, он принимает на себя основной напор воды.
- За ним становятся все остальные участники, положив руки на плечи друг другу и держась за лямки рюкзака соседа.
- Передвигаются по реке туристы короткими (практически приставными) шагами.
- Первым из воды выходит тот, кто шел ниже по течению.

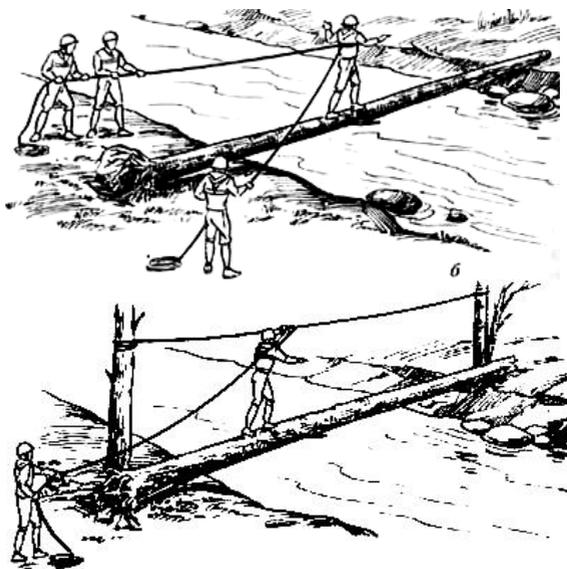
Переправа по бревну

Через небольшие реки, протекающие в лесу, могут быть переброшены брёвна, либо лежащие на воде от берега до берега, либо висящие над водой, упираясь концами в берега. Если течение невелико, а бревно устойчиво и позволяет туристам легко по нему пройти, то необходимо по очереди, не более одного человека на бревне, спокойно перейти с одного берега на другой. Первым проходит наиболее опытный турист и оценивает безопасность бревна и возможность преодоления его остальными участниками.

Для сохранения равновесия или создания дополнительной опоры о дно реки или другие брёвна возможно использовать шест или специальные трекинговые палки.

Если такой «мост» находится над бурной водой или неустойчив, то, вероятно, может потребоваться страховка. Первым проходит опытный турист, он проверяет переправу и организует страховку другим с помощью шеста или руки, если ширина реки и длина переправы не более 1,5-2,5 метров.

Если длина опасной части переправы более 2,5 метров, то для удержания участниками равновесия возможно использование верёвочных перил, которые закрепляются на неподвижных опорах на противоположных берегах. Для использования верёвки в качестве перил она должна находиться в натянутом состоянии.



Страховать первого и последнего участников необходимо с помощью двух страхующих верёвок, закреплённых на участнике и разнесённых в стороны от линии переправы на расстоянии не менее половины ширины реки. Верёвки удерживаются страхующими, на руки которых должны быть надеты перчатки (рукавицы). Страховать переправляющегося выше по течению должны двое для того, чтобы в случае падения участника с бревна в водный поток, удержать его. Концы страхующих верёвок на водной переправе не фиксируются на неподвижной опоре. Это необходимо для того, чтобы в случае падения человека с бревна в воду его можно было сопровождать, при необходимости сплавляя вниз по течению, постепенно подтягивая его к берегу. На свободных концах страхующих верёвок завязывается узел проводник-восьмёрка. Страхочная верёвка и верёвка сопровождения подключаются к двум отдельным петлям (из основной верёвки) длиной 50-70 см, подключённым в плавающий карабин индивидуальной страхочной системы (см. выше).

При движении по бревну участник может удерживать страхующие верёвки в руках (по одной верёвке в каждой руке), широко разведя их в сторону. Это помогает удержать равновесие на бревне. Прибыв на целевую сторону, участник закрепляет одну верёвку для организации перил, а вторая верёвка используется в качестве страхующей («челнок» или сопровождение).

После наведения перил остальные участники по очереди переправляются на целевую сторону, удерживая себя на бревне с помощью перил. При движении по бревну участник должен страховаться с помощью челнока или верёвки сопровождения хотя бы с одного берега.

Снятие перил осуществляется с помощью вспомогательной верёвки (если перила были закреплены на исходной стороне с помощью карабинной удавки). Если же верёвка при наведении перил была закреплена узлом «штгык», то переправа последнего участника осуществляется аналогично первому, который выносил верёвки на целевую сторону: только у первого участника страховка осуществлялась со стороны спины, а у последнего страховка будет осуществляться со стороны лица.

Переправа методом «горизонтальный маятник»

При движении по бревну через водную преграду возможно страховать себя с помощью горизонтальных перил методом «горизонтальный маятник». Суть метода без использования индивидуальных страхочных систем заключается в следующем:

- Перильная верёвка закрепляется на точке опоры с помощью карабинной удавки. Точка опоры должна находиться выше по течению реки от бревна на расстоянии от линии бревна не менее половины ширины реки.
- Второй конец верёвки первый турист закрепляет на себе (вокруг пояса с помощью узла «булинь»).
- Начиная движение по бревну, участник встает лицом вверх по течению реки и берет в ладони, на которые надеты перчатки, перила, натягивает их, создавая себе опору при движении по бревну.

• Нагружая верёвку, немного откидываясь назад (вниз по течению), турист движется приставными шагами на целевую сторону, постепенно срамливая верёвку через руки, но не допуская при этом ослабления верёвки.

• Дойдя до противоположного берега, турист отпускает перила и развязывает на себе конец верёвки.

• Следующий участник вытягивает к себе свободный конец верёвки, фиксирует её на себе вокруг пояса с помощью узла «булинь» и аналогичным способом переправляется на противоположный берег.

• Снятие перил после переправы всех участников осуществляется с помощью вспомогательной верёвки, закреплённой за карабин карабинной удавки.

В качестве иллюстрации предлагаем посмотреть небольшой видеоурок по преодолению этапа «бревно» методом «горизонтальный маятник» без использования ФСУ (фрикционно-спускового устройства «восьмёрка») по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=BdElu5wXTzc>.

Правила преодоления на соревнованиях по спортивному туризму этапа «бревно» представлены в «Правилах вида спорта «Спортивный туризм», утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255 (Правила размещены на «Методическом портале регионального центра детско-юношеского туризма КГАОУ ДО РМЦ» <http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/>, страница «Организация и проведение массовых мероприятий по спортивному туризму») в следующих пунктах:

7.1. Переправа первого участника по бревну.

7.3. Верхняя командная страховка.

7.6. Организация, восстановление и снятие перил.

7.7. Сопровождение.

7.8. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.

Преодоление болот

Болото — это участок ландшафта, который характеризуется избыточным увлажнением поверхности, влаголюбивым растительным покровом и наличием торфа. Формально разделяют болота и заболоченные земли, причём различие это определяется толщиной торфяного покрова: если толщина торфа больше 30 см, это считается болотом, если меньше — заболоченными землями. Впрочем, это деление очень условно, и большинство людей называют любой заболоченный участок болотом.

По типу ландшафта болота подразделяются на верховые, низовые и переходные. Болота — это далеко не всегда низины, заполненные водой, хотя все они начинаются именно так. Постепенно откладывающиеся остатки растений начинают поднимать уровень болотной растительности. Формируется «купол» верхового болота, на вершине которого, в центре болота, выживают лишь растения, которые терпимы к малому содержанию минеральных веществ в воде и повышенной кислотности, возникающей в результате неполного гниения остатков растительности. Вышина такого купола относительно нижней части болота может достигать 6–8 м.

На Дальнем Востоке существует совершенно особенный тип болот — мари. Это заболоченные пространства, образовавшиеся на вечной мерзлоте, которая задерживает воду на поверхности. Обычно здесь формируются кочкарники — особая форма осок, сочетающаяся со сфагновым мхом, участками угнетённой лиственницы, карликовой берёзы и ольхи, зарослями голубики, багульника и рододендрона.

В европейской части России проходимость болот разделяют по признакам:

- легкопроходимые — болото покрывают густые травы, вперемежку с осокой; на болоте растут одиночные сосны, болото покрыто сплошной порослью мха;
- среднепроходимые — в болоте среди мха попадаются лужицы застойной воды; на болоте растёт пушица, трава, на которой после цветения остаются головки пуха; болото поросло густым кустарником, ивой, ольхой, берёзой, елью;
- труднопроходимые — болото пройти почти невозможно, если оно покрыто камышом; по болоту плавает травяной покров.

Дальневосточные континентальные кочкарниковые болота можно отнести к легко- и среднепроходимым. Как правило, на них отсутствуют топи больших размеров, которые сложно обойти. Для более безопасного движения по болоту стоит ориентироваться на кустарники, кочки, корневища.

При движении по топким болотам первый участник прощупывает путь практически на каждом шагу шестом (используя «на три точки опоры», описанный выше). Желательно, чтобы с помощью верёвки осуществлялась его страховка другими участниками.

По болоту, покрытому мхом, намеченный 10–15 м проходят быстрыми мелкими шагами моховой полосе или прыжками по кустарнику с

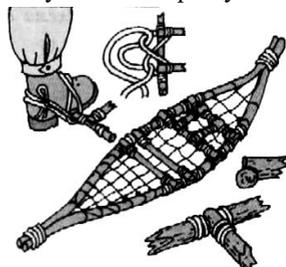
на кочку. Интервал между участниками — 5–7

Если турист с шестом провалился, он кладёт шест поперек и, опираясь на него, пытается выбраться самостоятельно или с помощью верёвки.

Для передвижения по болоту можно изготовить болотоходы. Делают их в виде рамы двух веток толщиной 2–2,5 см и длиной 150 см.

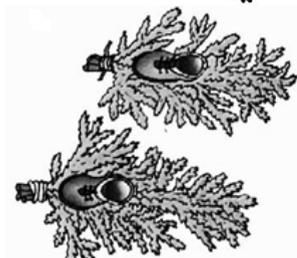
Если удастся найти тропу, то желательно двигаться по ней. Если тропы нет, то передвигаться необходимо с кочки на кочку.

Прежде чем начинать преодоление заболоченного участка, стоит поискать путь обхода болота. Следует помнить, что обходы болот занимают меньше времени и усилий, чем передвижение по ним.



метод

путь в по кочки



м.

из

Этапы туристских соревнований, имитирующие преодоление болота

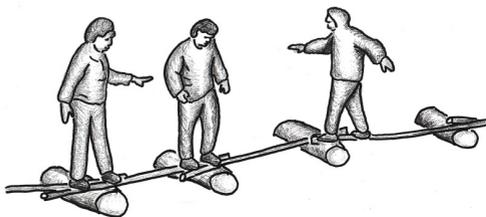
Гать

Для преодоления заболоченного участка, на котором есть поваленные деревья, кочки, бугры, можно воспользоваться жердями.

Принцип передвижения достаточно простой: положить жердь на опоры, чтобы она находилась над водой (брёвна, кочки, бугры и пр.) и позволяла пройти по ней. Далее от первой жерди кладется следующая жердь и так далее. На туристских соревнованиях такой этап получил название «гать».

Длина этапа — 10–25 м, расстояние между опорами — 2,5–3 м. Количество жердей по решению судейской коллегии может быть равно либо числу участников в команде, либо на двоих участников выдаётся одна жердь. Опорами, как правило, служат брёвна толщиной от 15 до 50 см и длиной 1 м или более (реже — менее 1 м). Передвигаясь по жердям, участники не должны касаться поверхности земли или воды. Касание может наказываться либо штрафом, либо возвращением участника на исходную сторону.

Работу туристской группы по преодолению этапа «Гать» можно посмотреть по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=6ZIp1kZEVcw>.



Организация подъёма и спуска по склону «спортивным способом» с использованием перил без специального снаряжения

Правила организации и прохождения подъёмов и спусков по склону «спортивным способом» представлены в «Правилах вида спорта «Спортивный туризм», утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255 (Правила представлены на «Методическом портале регионального центра детско-юношеского туризма КГАОУ ДО РМЦ» <http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/>, на странице «Организация и проведение массовых мероприятий по спортивному туризму») в следующих пунктах:

- 7.17. Спуск спортивным способом
- 7.18. Подъём спортивным способом
- 7.6. Организация, восстановление и снятие перил

Видеоуроки:

<https://youtu.be/hQaRCsLQzuY>

https://youtu.be/fEet_a3oOvI

Преодоление водной преграды по навесной переправе

Правила преодоления водной преграды по навесной переправе представлены в Правилах Вида спорта «Спортивный туризм», утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255 (Правила представлены на «Методическом портале регионального центра детско-юношеского туризма КГАОУ ДО РМЦ» <http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/>, на странице «Организация и проведение массовых мероприятий по спортивному туризму») в следующих пунктах:

- 7.1. Переправа первого участника вброд
- 7.3. Верхняя командная страховка
- 7.6. Организация, восстановление и снятие перил
- 7.7. Сопровождение
- 7.8. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

«Основы туризма».

Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе для учащихся 10–13 лет

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

Инстаграм: @dop.obrazovanie27

e-mail: yung_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 13.12.2021

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественно-эстетическая



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

