

**Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»**



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

**дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Активный туризм»**

**Красноярск
2026**

УДК 374.31
ББК 74

Одобрено Методическим советом КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

У-91 Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Активный туризм» / Сост. Зырянов И.А., Цимбалюк М.Н. / Под общ. ред. Н.В. Сероштановой. Красноярск: КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения», 2026. 108 с.

Учебно-методический комплекс подготовлен по итогам реализации дополнительной общеобразовательной программы «Активный туризм» и помимо программы включает в себя «Рабочую тетрадь юного туриста», разработки занятий, связанных с овладением навыками использования туристского снаряжения, и методические рекомендации по реализации программы.

Учебно-методический комплекс адресован педагогам дополнительного образования, работающим с детьми среднего школьного возраста, педагогам общеобразовательных организаций, туристских клубов.

© КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения»
© Зырянов И.А., Цимбалюк М.Н.

Оглавление

Пояснительная записка	4
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активный туризм»	7
Учебно-методический компонент ДООП	22
«Рабочая тетрадь юного туриста»	22
Разработки занятий по теме «Туристский поход»	63
Методические рекомендации по реализации ДООП	87
Воспитательный компонент ДООП	91
Список использованной литературы и других источников	94
Приложения	96
Приложение 1. Презентация «Специальное туристское снаряжение для снежно-ледового рельефа»	96
Приложение 2. Входное и выходное анкетирование	97
Приложение 3. Фото- и видеоматериалы с занятий	105

Пояснительная записка

Одной из самых массовых и доступных форм занятий туризмом является туристский поход. Туристский поход – уникальное средство обучения, развития и воспитания подрастающего поколения, которое вносит неопределимый вклад в формирование личности человека и характеризуется решением многих задач:

- укрепление здоровья, физическая тренировка организма, развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, формирование характера, выработка волевых качеств;

- знакомство с природой, историей, культурой, достопримечательностями своей малой Родины, соприкосновение с творчеством и великими делами наших знаменитых соотечественников, с реальной жизнью. Именно эти впечатления детства имеют исключительное значение в формировании любви к Родине. Чем полнее и ярче будут эти впечатления, тем глубже будет чувство причастности к судьбе Родины, патриотизма, гражданственности;

- решение проблемы занятости детей. Поход позволяет рационально использовать свое свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью;

- воспитание трудовых и волевых навыков. В походе турист учится преодолевать препятствия, рубить дрова, ставить палатку. Педагог учит этому своим личным примером. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга;

- приобретение опыта общения с окружающими людьми, навыков конструктивной коммуникации в ходе решения различных текущих вопросов; накопление опыта формирования отношений со сверстниками и взрослыми людьми; проявление своих лучших качеств, норм и ценностей человеческого поведения: дружбы, взаимовыручки, щедрости, понимания, заботы о более слабых.

Занятия туризмом для обучающихся – это и романтика, и приключения, и реализация потребностей в риске под контролем опытных специалистов в области походного туризма. Туристские походы позволяют наиболее полно и безопасно удовлетворить эту потребность. В природной среде на маршруте похода, априори, множество рискогенных факторов и трудностей, что требует постоянного сосредоточения внимания и мобилизации физических возможностей.

В походе реализуются возможности каждого, происходит становление личности, ее самоутверждение и еще многое другое, необходимое подростку в повседневной жизни и подготовке его к самостоятельной жизни.

Для успешного и безопасного участия подростков в туристских походах необходимы специальные знания и практические умения

и навыки. Это и определяет актуальность разработанного учебно-методического комплекса (далее – УМК).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности стартового уровня «Активный туризм» (далее – Программа) была разработана в 2024 году в рамках создания новых мест федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Разработка и реализация Программы обусловлена необходимостью активного вовлечения детей в туристско-краеведческую деятельность. Программа направлена на формирование у обучающихся мотивации к совершению туристских походов, навыков безопасного поведения в природной среде, интереса к занятиям спортивным туризмом и изучению родного края.

Концептуальными основами Программы стали личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы, принципы доступности, добровольности, преемственности, сознательности и активности, единства обучения и воспитания.

Участниками Программы являются обучающиеся 12-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Объем программы – 36 учебных часов.

Данная образовательная практика рассматривается нами как точка входа, первое погружение юных туристов в мир спортивного туризма.

В отличие от существующих программ, обучающих основам спортивного туризма, программа «Активный туризм» даёт возможность подросткам за короткое время приобрести опыт работы с современным туристским снаряжением, разработки маршрута похода и совершения однодневного туристского похода.

Программа выстроена таким образом, чтобы подростки под руководством компетентных педагогов могли осознанно и безопасно планировать и совершать туристские походы не только в летнее время года, но и в межсезонье, и зимой. В ходе обучения по Программе у ребят отрабатываются навыки безопасного поведения в природной среде, развиваются универсальные компетенции, востребованные в ситуации неопределенности, многообразия и разнообразия. Все участники команды становятся туристской группой, которая самостоятельно разрабатывает и совершает туристский поход.

Программа включает три тематических раздела, тесно взаимосвязанных между собой. Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения доли самостоятельности обучающихся в процессе реализации программы.

В программе сделан акцент на повышение двигательной активности обучающихся. Особое внимание уделяется вопросам обеспечения

безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия.

В состав УМК вошли:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активный туризм»;

- «Рабочая тетрадь юного туриста»;
- разработки занятий по теме «Туристский поход»;
- методические рекомендации по реализации ДООП;
- список литературы и других использованных источников;
- входная и выходная анкеты;
- фото- и видеоматериалы с занятий.

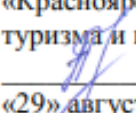
УМК может быть полезен педагогам дополнительного образования, работающим с детьми среднего школьного возраста, педагогам общеобразовательных организаций, туристских клубов.

Команда педагогов надеется, что обучение на Программе станет для ребят началом любви к туристским походам и покорению вершин.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активный туризм»

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом КГБОУ ДО
«Красноярский краевой центр
туризма и краеведения»
Протокол № 3 « 27 » марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ ДО
«Красноярский краевой центр
туризма и краеведения»

Н.В. Грушевская
«29» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Активный туризм»

Туристско-краеведческой направленности
Стартовый уровень
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 36 часов

Автор - составитель программы:
педагог дополнительного образования
Зырянов И.А.

Красноярск 2025

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активный туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (с изменениями на 1 июля 2025 года);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. В силу с 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность и профиль Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активный туризм» туристско-краеведческой направленности является авторской программой стартового уровня, разработанной педагогами КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения».

Новизна и актуальность Программы

Актуальность программы обусловлена тем, что проблема воспитания подрастающего поколения находится в центре особого внимания государства и общества, что подтверждается нормативными актами федерального уровня, в частности Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Значимость патриотического и физического воспитания детей актуализирует задачу расширения и углубления знаний обучающихся о родном крае и формирования чувства привязанности к тем местам, где они родились и выросли и с которыми у них связаны яркие эмоциональные переживания. В системе дополнительного образования эта задача максимально эффективно решается при подготовке и совершении туристского похода.

Еще одной причиной, актуализирующей данную программу, является ведение современными детьми малоподвижного образа жизни вследствие многочасового сидения за гаджетами. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте. В связи с этим особую значимость приобретает умение организовывать активный отдых, в том числе туристский поход. Данная форма активного отдыха не только помогает снять утомление, повысить работоспособность, но и способствует всестороннему развитию личности, а именно таких ее качеств, как самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, выдержка, умение справедливо оценивать свои действия и действия сверстников.

Обучение по программе будет способствовать развитию физических возможностей и психических способностей обучающихся, приобретению специальных знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды, формированию гражданской ответственности и гражданской идентичности.

Отличительные особенности Программы

В отличие от существующих программ, обучающих основам спортивного туризма, данная программа даёт возможность в рамках одного интенсива получить опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт в разработке маршрута похода и совершении туристского похода.

Интенсивная школа является образовательным мероприятием, проводимым в режиме погружения и основанным на деятельном включении в предметную область «Туризм». Данный формат организации обучения детей обеспечивает приобретение достаточного минимума умений и навыков, необходимых для совершения однодневного туристского похода за минимальный срок при максимальном объеме освоения предметного материала.

Адресат Программы

Участниками образовательной программы являются обучающиеся 12 – 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Ведущим типом деятельности подростков является общение, поэтому зачастую детей больше привлекает общение со сверстниками, чем учебно-воспитательный процесс. На занятиях по программе «Активный туризм» существует возможность реализовать оба вида деятельности: и познание, и общение. Благодаря совместной деятельности детей разных возрастов могут актуализироваться и проявляться индивидуальные качества, которые в условиях класса остались бы незамеченными: активность, ответственность, инициативность, заботливость. На таком занятии у старших стимулируется проявление и развитие организаторских умений, способности самостоятельно решать учебные задачи.

Условия приёма: программа реализуется на основании заявлений родителей (законных представителей), заявок, поданных через АИС «Навигатор ДО Красноярского края».

Срок реализации Программы и объем учебных часов

Срок реализации программы: 1 неделя.

Общее количество учебных часов – 36 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Интенсивное погружение реализуется на территории детско-юношеской туристской базы «Багульник» г. Красноярска, инфраструктура которой позволяет организовать как проживание участников, так и образовательный процесс.

Режим занятий

Занятия проводятся ежедневно в течение 7-8 академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий (45 мин). Практические занятия на местности длятся до 4 часов.

Цель и задачи Программы

Цель данной Программы – формирование у обучающихся подросткового возраста мотивации к совершению туристских походов, навыков безопасного поведения в природной среде, интереса к занятиям спортивным туризмом.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с видами активного туризма, основами топографии и ориентирования;
- познакомить с техникой и тактикой преодоления препятствий в активном туризме, правилами безопасности в туристском походе;
- сформировать умение разрабатывать туристский маршрут;
- познакомить с личным, групповым и специальным снаряжением;
- обучить способам ориентирования на местности;
- обучить способам поиска краеведческих данных района похода и наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе;
- сформировать навыки преодоления препятствий, встречающихся в туристских походах;
- сформировать навыки работы с современным специальным снаряжением;
- сформировать навыки, необходимые для обеспечения безопасности в походах.

развивающие:

- способствовать развитию мотивации к изучению родного края, занятиям туризмом;
- способствовать развитию познавательных психических процессов обучающихся: внимания, памяти, практического мышления;
- развивать физические способности обучающихся;
- способствовать развитию коммуникативных, волевых качеств личности обучающихся.

воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение и приверженность своей малой Родине;
- воспитывать целеустремленность, организованность, ответственность;
- формировать навыки самоконтроля и саморегуляции;
- способствовать формированию установки на командное взаимодействие, взаимопомощь, преодоление трудностей.

Содержание Программы

Учебный план Программы

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Знакомство с программой				
	Виды активного туризма. Туристско-рекреационный потенциал Красноярского края. Неразрывная взаимосвязь туризма и краеведения.	2	2	0	
	Всего	2	2	0	
1.	Тема 1. Преодоление препятствий по перилам				
	Техника и тактика преодоления препятствий по перилам. Правила безопасного преодоления препятствий на искусственном рельефе и в природной среде	5	1	4	
	Промежуточная аттестация.	1	0	1	Зачетный старт
	Всего	6	1	5	
2.	Тема 2. Топография и ориентирование				
2.1	Навигация и ориентирование в походе. Топографическая карта. Современные средства и сервисы навигации.	2	2	0	
2.2	Планирование маршрута по карте.	2	1	1	
2.3	Ориентирование на местности.	3	1	2	

	Промежуточная аттестация	1	0	1	Зачетный старт
Всего		8	4	4	
3.	Тема 3. Туристский поход				
3.1	Планирование похода. Подготовка к походу. Туристские должности в походе.	1	1	0	
3.2	Личное, групповое, специальное снаряжение.	2	1	1	
3.3	Тактика и техника передвижения с помощью специального снаряжения.	3	1	2	
3.4	Правила безопасности в походе.	2	1	1	
3.5	Однодневный туристский поход. Промежуточная аттестация.	8	0	8	Туристский поход
3.6	Отчет о походе.	4	1	3	Презентация отчета
Всего		20	5	15	
Всего по программе		36	11	25	

Содержание учебного плана Программы

Знакомство с программой «Активный туризм» (2 ч.)

Теория (2 ч.): Виды активного туризма. Туристско-рекреационный потенциал Красноярского края. Неразрывная взаимосвязь туризма и краеведения.

Тема 1. Преодоление препятствий по перилам (6 ч.)

Теория (1 ч.): Техника и тактика преодоления препятствий в активном туризме. Правила безопасного преодоления препятствий на искусственном рельефе и в природной среде.

Практика (4 ч.): Преодоление препятствий на искусственном и естественном рельефе по перилам (спуск спортивным способом, подъем спортивным способом, переправа методом горизонтальный маятник, переправа «бабочка»). Отработка навыков преодоления данных препятствий.

Промежуточная аттестация (1 ч.): Зачетный старт по преодолению препятствий по перилам.

Тема 2. Топография и ориентирование (8 ч.)

2.1. Навигация и ориентирование в походе. Топографическая карта. Современные средства и сервисы навигации (2 ч.)

Теория (2 ч.): Картография и топография в активном туризме, требования к изображению на них рельефов и территорий. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

2.2. Планирование маршрута по карте (2 ч.)

Теория (1 ч.): Характеристика местности по рельефу. Географические координаты. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика (1 ч.): Планирование маршрута по карте. «Нитка» маршрута.

2.3. Ориентирование на местности (4 ч.)

Теория (1 ч.): Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Азимут. Организация движения по азимуту и по компасу.

Практика (2 ч.): Ориентирование на местности с помощью карты. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Организация движения по азимуту (по компасу).

Промежуточная аттестация (1 ч.): Зачетный старт на дистанции ориентирования «Лабиринт».

Тема 3. Туристский поход (20 ч.)

3.1. Планирование похода. Подготовка к походу. Туристские должности в походе (1 ч.)

Теория (1 ч.): Определение цели, задач и выбор района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Особенности питания в однодневном походе. Туристские должности в походе. Распределение обязанностей в группе.

3.2. Личное, групповое, специальное снаряжение (2 ч.)

Теория (1 ч.): Личное, групповое, специальное снаряжение. Требования к снаряжению (безопасность, универсальность, надежность, простота использования, ремонтпригодность, вес). Упаковка и переноска снаряжения и продуктов в рюкзаках. Подготовка, эксплуатация и хранение снаряжения. Туристский топор, спасательное одеяло и т.д.

Практика (1 ч.): Упаковка и переноска снаряжения и продуктов в рюкзаках. Подготовка, подгонка, эксплуатация снаряжения.

3.3. Тактика и техника передвижения с помощью специального снаряжения (3 ч.)

Теория (1 ч.): Техника и тактика использования специального туристского снаряжения. Оптимальные технико-тактические варианты преодоления препятствий на маршрутах.

Практика (2 ч.): Лыжная подготовка. Отработка техники передвижения на снегоступах. Применение треккингových палок.

3.4. Правила безопасности в походе (2 ч.)

Теория (1 ч.): Соблюдение правил безопасности во время похода. Опасные участки и объекты в походе, способы их преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода за границы карты; в случае получения травмы.

Практика (1 ч.): Преодоление сложных участков в природной среде. Отработка оптимальных способов их преодоления.

3.5. Однодневный туристский поход (8 ч.)

Практика (8 ч.): в процессе совершения однодневного лыжного / пешеходного (на снегоступах) похода продолжительностью до 8 часов протяженностью – 10-12 км:

- ориентирование на местности с помощью карты в походе;
- передвижение группой по пересеченной местности с различным рельефом;
- преодоление препятствий на маршруте;
- выполнение туристских обязанностей в соответствии с походной должностью;
- выполнение наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе;
- передвижение на специальном снаряжении (лыжи, снегоступы);
- движение по азимуту в походе: прохождение азимутальных отрезков, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.

3.6. Отчет о походе (4 ч.)

Теория (1 ч.): Содержание отчета о походе. Требования к отчету.

Практика (3 ч.): Обработка собранных материалов, составление отчета о походе, подготовка видеоотчета, подготовка доклада-презентации. Презентация отчета о походе.

Планируемые результаты освоения Программы

Главный планируемый результат – практическая подготовленность обучающихся к организации и совершению однодневного туристского похода.

Предметные результаты:

- представление о видах активного туризма, основах топографии и ориентирования;
- знание техники и тактики преодоления препятствий по перилам, правил безопасности в туристском походе;
- умение разрабатывать туристский маршрут;

- представление о личном, групповом и специальном снаряжении;
- умение ориентироваться на местности;
- умение находить и использовать краеведческие данные района похода;

- умение выполнять комплекс наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе;

- навыки преодоления препятствий, встречающихся в туристских походах;

- навыки работы с современным специальным снаряжением;

- навыки, необходимые для обеспечения безопасности в походах.

Метапредметные результаты:

- наличие мотивации к изучению родного края и занятиям туризмом;

- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

- наличие устойчивого интереса к совершенствованию своей физической подготовленности;

- умение взаимодействовать в группе, выполнять возложенные обязанности.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения и приверженности своей малой Родине;

- наличие целеустремленности, организованности, ответственности;

- навыки самоконтроля и саморегуляции;

- наличие установки на командное взаимодействие, взаимопомощь, преодоление трудностей.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1	1-й	По графику	По графику	1	5	36	45 минут	5-й день обучения

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по программе используется следующее оборудование и снаряжение: специализированный полигон, включающий накопитель спортивный – 4 шт., натяжное устройство – 4 шт., петля для накопителя – 4 шт., петля стационарная регулируемая – 20 шт., слэक्лайн 25 м – 4 шт., пластиковое модульное ограждение – 1 шт., веревку основную 10 мм – 32 шт., блок ролики – 8 шт.

Для отработки навыков преодоления препятствий и работы с картой: компас – 20 шт., походные туристские лыжи – 22 шт., треккинговые палки – 44 шт., снегоступы – 42 шт., радиостанции портативные – 13 шт., курвиметр – 2 шт., топор туристский – 5 шт., спасательное одеяло – 10 шт.

Для презентации отчета о походе: экшн-камера – 4 шт., аккумуляторные батареи для экшн-камер – 6 шт., зарядное устройство для аккумуляторных батарей экшн-камер – 2 шт., карта памяти – 3 шт., петличные радио микрофоны – 2 шт., адаптер для микрофона – 3 шт., проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт., спутниковый телефон – 1 шт., термо-принтер – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Сайт «Туризм спортивный». URL: <http://tmmoscow.ru/>
2. Официальный сайт Федерации спортивного туризма России. URL: <http://www.tssr.ru/>
3. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России. URL: <https://rufso.ru/>
4. Туристский портал Красноярского края. URL: <https://visitsiberia.info/>

Кадровое обеспечение

Программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует ее профилю. В числе педагогов – инструкторы детско-юношеского туризма, кандидаты в мастера спорта по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Формы аттестации и оценочные материалы

Обучение проводится в разновозрастной группе, что позволяет успешно решать ряд общих образовательных и воспитательных задач в зависимости от той роли, которую выполняет обучающийся. В любом случае ребенок приобретает опыт социального взаимодействия, что составляет суть его социального развития, расширяется сфера его самореализации и самоутверждения. Условия успешности взаимодействия обучающихся в группах: добровольный характер объединения детей, включенность каждого обучающегося в деятельность – распределение должностных обязанностей в туристской группе; реализация субъектной позиции каждого участника группы.

Формы аттестации и оценки

В программе предусмотрены промежуточная и итоговая аттестации (по результатам промежуточных аттестаций).

Промежуточная аттестация включает в себя следующие виды контроля: зачетное занятие на дистанции «Лабиринт» по теме «Топография и ориентирование», зачетное занятие по теме «Преодоление препятствий по перилам», презентация отчета о походе.

Итоговая аттестация проводится по результатам промежуточных аттестаций по темам программы.

Критерии оценки результатов обучающихся:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:	Критерии оценки уровня практической подготовки:
высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	высокий уровень – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; с материалами работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; выполняет все зачетные задания.

<p>средний уровень – объём усвоенных знаний у обучающегося составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой.</p>	<p>средний уровень – объём усвоенных умений и навыков у обучающегося составляет 50-70%; работает с материалами с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца; выполняет часть зачетных заданий.</p>
<p>ниже среднего уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.</p>	<p>ниже среднего уровень – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе с материалами; обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; не выполняет зачетные задания.</p>

Оценочные материалы

В основу анализа достижения участниками результатов входят следующие итоги: успешное прохождение туристского похода и дистанций (зачетных стартов); отчет о совершенном туристском походе.

Методические материалы

Лекции, тесты, презентации, видеоролики по темам программы, разработки практических занятий.

Формы организации образовательного процесса: лекция, лекция-беседа, тренинг, работа с группой, работа с мини-группой, индивидуальная работа, туристский поход, творческие мероприятия, практические занятия, презентация, беседа, дистанция ориентирования, зачетные старты.

При реализации программы используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративный, наглядный практический, проектный. Из методов воспитания преобладают стимулирование и мотивирование.

Список литературы

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. М., 2005.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1983.
5. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М. 2001.
6. Гогунев Е.И., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002.
7. Грудинова Л.А. Если с классом вышел в путь...: методическое пособие для руководителей одно-двухдневных походов с учащимися, КГБУ ДО «ККЦТиК», Красноярск, 2012.
8. Инструкция по организации и проведению мероприятий в природной среде организованными группами с участием детей на территории Красноярского края. Красноярск, 2021.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., 2008.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика детского туризма. Теория и практика: учебное пособие, М., 2023.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
13. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися под общ. ред. М.М. Бостанджогло. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». М.: Изд-во «Канцлер», 2015. 24 с.
14. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. М.: ФСО РФ, 1997.
15. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. СПб., 2007.
16. Организация поисково-спасательных работ в горах: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 г. № 403.

18. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

19. Федотов Ю.П., Востоков И.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. М.: Сов. спорт, 2004.

20. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 2008.

21. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма., М., 1992.

Учебно-методический компонент ДООП

«Рабочая тетрадь юного туриста»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ЮНОГО ТУРИСТА

ФИО _____

ДОЛЖНОСТЬ
В ТУРИСТСКОЙ ГРУППЕ



Дорогой друг!

Ты, наверное, знаешь, что активный отдых – лучшее средство для укрепления здоровья. Туризм – один из самых замечательных способов отдохнуть с пользой.

Рабочая тетрадь – твой проводник и путеводитель по миру туризма и краеведения. Туризм поможет тебе стать более сильным, ловким, выносливым.

Успехов тебе и классных маршрутов!

Ф.И.О. владельца тетради _____

Школа _____

Класс _____

Должность в походе _____

Ф.И.О. педагога _____

Телефон педагога _____

Оглавление

Вводное занятие. Виды активного туризма. Туристско-рекреационный потенциал Красноярского края. Неразрывная взаимосвязь туризма и краеведения.....	4
Тема 1. Преодоление препятствий по перилам.....	7
Преодоление препятствий «Спуск», «Подъем», «Бревно».....	7
Преодоление препятствий «Вертикальный маятник», «Бабочка», «Горизонтальный маятник».....	8
Тема 2. Топография и ориентирование.....	10
Навигация и ориентирование в походе. Топографическая карта. Современные средства и сервисы навигации.	10
Ориентирование на местности.....	17
Планирование маршрута по карте.....	21
Тема 3. Туристский поход.....	22
Планирование похода. Подготовка к походу.	
Туристские должности в походе.	22
Личное, групповое и специальное снаряжение.....	30
Тактика и техника передвижения с помощью специального снаряжения.....	35
Правила безопасности в походе.	37
Однодневный туристский поход.	39
Отчет о походе.....	40

Вводное занятие

Виды активного туризма. Туристско-рекреационный потенциал Красноярского края. Неразрывная взаимосвязь туризма и краеведения

Туризм – это выезды за пределы постоянного места жительства с обязательной ночевкой и с любой целью кроме заработка и смены постоянного места жительства, а также удовлетворение общественных потребностей (рекреационных, деловых, политических, образовательных и др.), связанных с необходимостью перемещения в пространстве масс людей.

Активный туризм – это путешествие, основанное на активном передвижении по какому-либо маршруту с большими физическими нагрузками.

Основные виды туризма:



Пешеходный туризм – передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком.

Пешеходный туризм – наиболее массовый вид туризма. Его привлекательность и главная отличительная особенность в том, что он доступен и полезен практически любому здоровому человеку, независимо от возраста и физического развития. Для пешеходных переходов характерны простота подготовки и проведения походов, относительная легкость организации.

Водный туризм – сплав по рекам на плавсредствах (судах), как правило в горной местности.

Для прохождения маршрутов существуют следующие типы судов:

Каяк – тип каноэ, обладающий высокой маневренностью и скоростью движения, используемый для сплава по рекам любой категории сложности.

Каяк отличается низкой устойчивостью и рассчитан на экипаж из одного человека.

Катамаран – разновидность судна со средней маневренностью и скоростью движения, используется для сплавов повышенной сложности. Экипаж катамарана составляют 2-4 человека.

Рафт – разновидность плота с низкой маневренностью и скоростью движения, высокой устойчивостью, рассчитанный на 6-8 человек.

Байдарка – тип судна, рассчитанный на 2-3 человек и используемый для сплава по рекам низкой категории сложности. Байдарка обладает такими же характеристиками, как и каяк.



Туризм на средствах передвижения включает в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мототуризм.



Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, включающих посещение природных и культурных достопримечательностей. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой. Маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту.

Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов.

Спелеотуризм – разновидность спортивного туризма, смысл которого заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам).

Основные особенности спелеотуризма: сложность подземных маршрутов, обусловленная большим разнообразием рельефа пещер (колонны, завалы, узкие щели, подземные реки и др.); как правило, высокая относительная влажность воздуха (до 100%) при пониженной температуре; отсутствие естественного освещения.



Лыжный туризм – передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах.

В условиях лыжного похода турист длительное время находится на чистейшем морозном воздухе. Равномерная мускульная нагрузка, плавное скольжение, красота зимней природы, быстрая смена впечатлений, общение с коллективом туристов – все это дает большой заряд положительных эмоций.

У туриста-лыжника активно включаются в работу мышцы рук, ног, живота, спины. Поэтому походы на лыжах – отличное средство общефизической подготовки, которое поможет укрепить здоровье, стать более крепким, выносливым, закаленным.

Горный туризм – пешеходные походы в условиях высокогорья.

Особенность горного туризма – передвижение группы людей в горной местности по определенному, заранее составленному маршруту. Это довольно сложная нагрузка, так как легких путей горные туристы не ищут, а препятствия встречаются регулярно.



Мало того, что нужно суметь преодолеть перевалы, траверсы вершин, так ещё и совершить радиальные восхождения. Одной из особенностей горного туризма является то, что протяжённые препятствия в нем не оцениваются.

Задание: Напиши свое представление об активном туризме:

Задание: Укажи два места в Красноярском крае, куда хотел бы отправиться в поход? Как они называются? В каком районе находятся?

Тема 1. Преодоление препятствий по перилам

Преодоление препятствий «Спуск», «Подъем», «Бревно»

Туристский маршрут – это поход. Походы могут быть простыми и сложными. Но даже в простом походе на пути могут поджидать различные препятствия, и к этому нужно быть готовым: уметь преодолевать их. Сложные препятствия оборудуют перилами для обеспечения безопасности при их преодолении.

Преодоление препятствий по перилам – элемент техники спортивного туризма, при котором участники используют специальные верёвки (перила) для преодоления препятствий. Перила могут быть вертикальными (наклонными) или горизонтальными, по необходимости – закрепляться без натягивания или натягиваться жёстко.

К таким препятствиям относятся:

- переправа по бревну;
- переправа вброд;
- подъём по склону спортивным способом;
- спуск по перилам спортивным способом;
- переправа методом «Вертикальный маятник»;
- переправа методом «Горизонтальный маятник»;
- переправа по параллельным перилам;
- «Бабочка».

Некоторые правила преодоления препятствий по перилам в туризме:

- При передвижении по перилам участник должен обеспечивать свою самостраховку, постоянно удерживая перила одной или двумя руками, и соблюдать наличие трёх точек опоры.

- На перилах может находиться не более одного участника. Запрещается дополнительная загрузка перил другими участниками или снаряжением (подключение к перилам, оттягивание перил вниз, зависание).

- При переправе вброд перила должны располагаться выше по течению относительно участника.

- Переправа по параллельным перилам, «Бабочке» осуществляется, стоя ногами на нижней верёвке.

Некоторые технические приёмы преодоления препятствий по перилам в туризме:

Спортивный спуск по перилам. Перильная верёвка должна проходить за спиной и для увеличения трения должна быть обёрнута вокруг рук.

Подъём по склону спортивным способом – движение участника осуществляется с опорой на перила, захват перил – поочерёдно правой и левой рукой.

Задание: Напиши, алгоритм прохождения препятствий:

Спуск: _____

_____;

Подъем: _____

_____;

Бревно: _____

_____.

Задание: Напиши возможные ошибки при прохождении препятствий

Спуск: _____

_____;

Подъем: _____

_____;

Бревно: _____

_____.

**Преодоление препятствий «Вертикальный маятник», «Бабочка»,
«Горизонтальный маятник»**

Задание: Напиши, алгоритм прохождения препятствий:

Вертикальный маятник: _____

_____;

Бабочка: _____

_____;

Горизонтальный маятник _____

_____.

Задание: Напиши возможные ошибки при прохождении препятствий

Вертикальный маятник: _____

_____;

Бабочка: _____

_____;

Горизонтальный маятник _____

_____.

Запиши результат прохождения каждого этапа:

Спуск: (выполнил/не выполнил) _____;

Подъем: (выполнил/не выполнил) _____;

Бревно: (выполнил/не выполнил) _____;

Вертикальный маятник: (выполнил/не выполнил) _____;

Бабочка: (выполнил/не выполнил) _____;

Горизонтальный маятник: (выполнил/не выполнил) _____.

Тема 2. Топография и ориентирование

Навигация и ориентирование в походе. Топографическая карта. Современные средства и сервисы навигации

Ориентирование на местности – это определение своего положения на местности относительно сторон горизонта (стран света) с помощью компаса или карты.

Карта – уменьшенное и упрощенное отражение реальной местности (вид сверху).

Примеры карт:



План местности



Топографическая карта



Спортивная карта



Аэрофотоснимок

Спортивная карта – схема местности, нарисованная с помощью условных знаков, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Топографическая карта – это уменьшенное, точное, подробное и наглядное изображение земной поверхности со всеми её объектами и рельефом, выполненное в определённой картографической проекции и в определённом масштабе.

Условные знаки

Условные знаки – система обозначений (знаков), применяемая для изображения на картах различных объектов, их качественных и количественных характеристик. Для простоты запоминания каждая группа объектов изображается определенным цветом.

Виды условных знаков:

1. Площадные знаки – используются для обозначения объектов, занимающих определённую площадь, например, леса, озёра, поля.
2. Линейные знаки – применяются для изображения объектов линейного характера, таких как дороги, реки, линии электропередач.
3. Внемасштабные (точечные) знаки – служат для обозначения объектов, которые невозможно показать в масштабе карты, например, мосты, колодцы, памятники.

Примеры условных знаков для топографических карт:

- Лес обозначается зелёным цветом и условным знаком, который может быть в виде пучка деревьев или заштрихованного участка.
- Река изображается синим цветом и линией, которая показывает направление течения.
- Дорога обозначается разными цветами и линиями в зависимости от типа дороги (например, асфальтированная, грунтовая).
- Населённый пункт показывается условным знаком в виде домика или других характерных форм и подписывается названием.
- Рельеф изображается с помощью горизонталей – линий, соединяющих точки с одинаковой высотой над уровнем моря.
- Мост обозначается точечным знаком и сопровождается подписью с указанием длины и ширины.
- Тропа показывается тонкой пунктирной линией.
- Поле обозначается условным знаком в виде сетки или заштрихованного участка.

Условные знаки спортивных карт семицветные: чёрного, серого, коричневого, синего, зеленого, желтого, красного, фиолетового) цвета.

Чёрным цветом изображаются скалы с камнями и все искусственные сооружения;

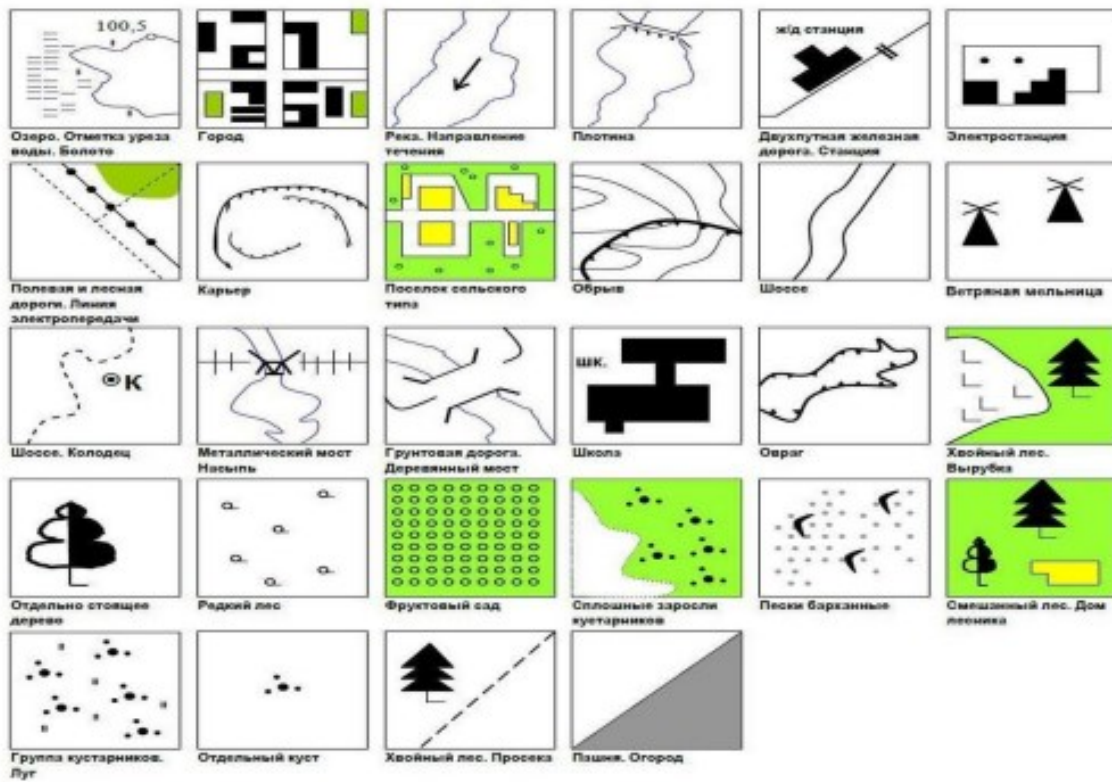
Коричневым цветом изображаются всевозможные формы рельефа – бугорки, ямки, овраги и обрывы;

Синим цветом изображается всё, что связано с водой;




Желтым и **зеленым** цветом изображается растительность: **желтым** – открытые места (поляны), **зеленым** – труднопроходимые (густой лес);

Белым цветом изображается лес, по которому легко бежать;

Красным (фиолетовым) цветом изображается дистанция – старт, пункты, финиш, а также некоторая дополнительная информация, например, район, запрещенный для бега.



Основные условные знаки спортивных карт

Рельеф			Лес: медленный бег
	Горизонталь		Лес: очень трудно бежать
	Бугор		Одинокое дерево
	Внемасштабный бугор	Искусственные сооружения	
	Впадина, яма		Асфальтированная дорога
	Внемасштабная яма		Грунтовая дорога
Скалы и камни			Тропа
	Скальный обрыв		Мост
	Валун (большой)		Железная дорога
	Каменная россыпь		Забор
Гидрография и болота			Строения
	Озеро, пруд		Спортплощадка
	Ручей		Небольшие объекты
	Болото	Обозначения дистанции	
	Родник		Старт, начало ориентирования
Растительность			Контрольный пункт (КП)
	Открытое пространство		Финиш
	Легкопробегемый лес		Запрещенная территория для бега
Технические условные знаки			
		Линии магнитного меридиана (север-юг)	
Синяя	Чёрная		

Компас



Компас – прибор, используемый для определения сторон света.

Компас изобрели в Китае еще в III веке до нашей эры.

Компас помогает нам сориентировать карту.

Карта сориентирована, если красная часть стрелки компаса показывает на север карты.

Виды компасов для ориентирования

Компас на прямоугольной плате

Преимущества модели в том, что, правильно выставив его, вы можете выдерживать точное направление движения. Компас на плате крепится на запястье при помощи шнурка.



Компас на плате для пальца

Компас крепится на большой палец. Есть платы для правой и левой руки. Удобство компаса – вы держите и карту, и компас в одной руке. Вы можете постоянно с помощью пальца и компаса контролировать свое местоположение.

Карта должна быть постоянно сориентирована.



Стороны света (горизонта)

Горизонт – это видимое вокруг тебя пространство.

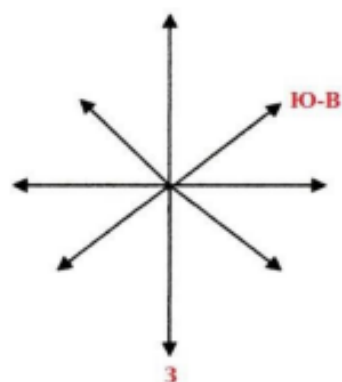
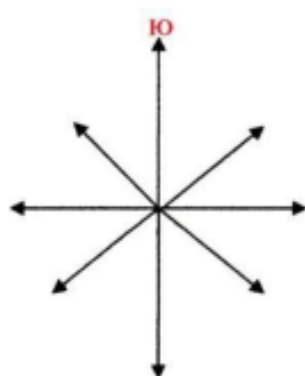
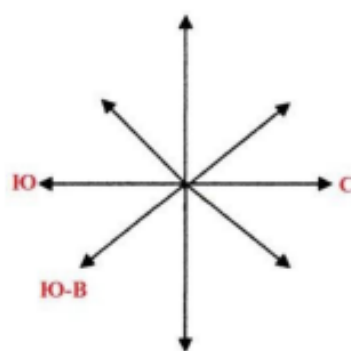
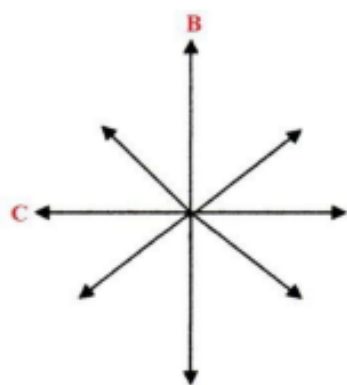
Линия горизонта – это линия, соединяющая небо и землю.

Наш земной шар делится на 4 основные части: север, юг, запад и восток.

Определить стороны света можно:

- с помощью компаса;
- по солнцу или луне;
- с помощью часов;
- по звездам;
- при помощи растений и животных;
- по постройкам.

Задание: подпиши все стороны света



Ориентирование на местности

Ориентирование карты

Чтобы пользоваться картой, суметь её «прочитать», её нужно правильно сориентировать с местностью.

Карта – это упрощенное отражение реальности. Если карта сориентирована неправильно, реальность не будет соответствовать карте. Сориентировать карту можно по местности, к примеру, используя дома и дороги, или с помощью компаса.

Когда правильно ориентируете карту, ее легко сравнивать с местностью.



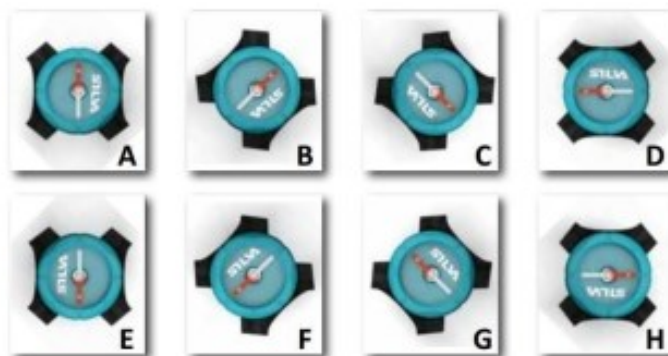
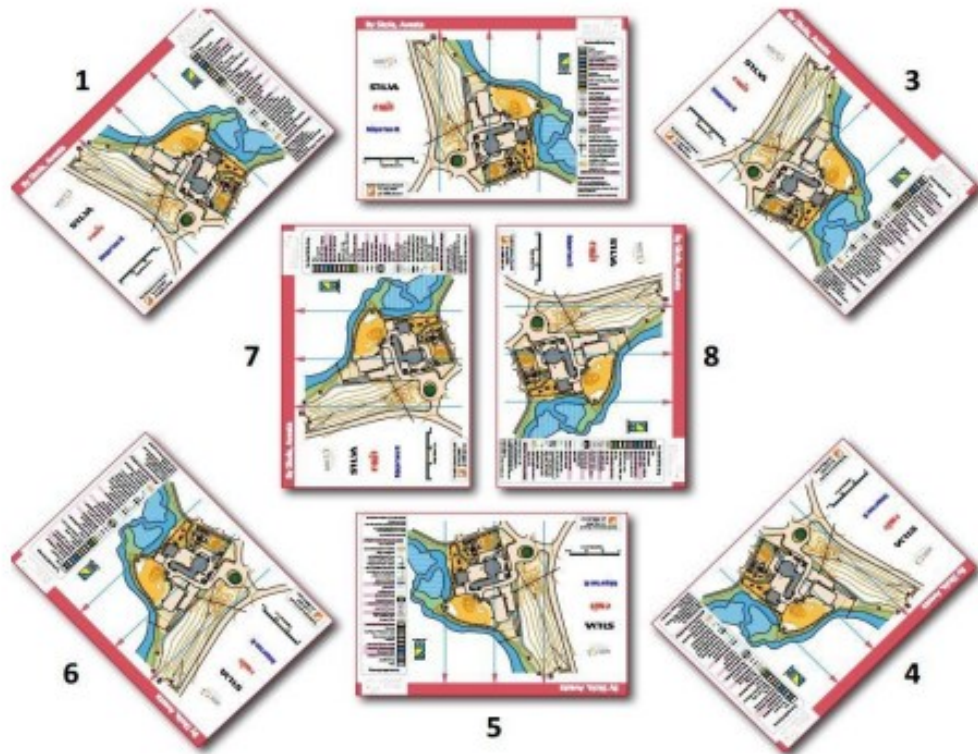
Карта отображает местность только тогда, когда развернута одним определенным способом, а именно: север на карте всегда должен совпадать с севером на местности

На рисунке выше показана карта, сориентированная относительно местности. Обратите внимание на расположение объектов на местности и на карте.

Ориентирование по компасу

При ориентировании карты по компасу его следует положить на боковую сторону карты так, чтобы направление стрелки на север совпало с направлением на север на карте, при таком положении карта будет сориентирована.

Задание: Прочерти линию между номером и буквой, которые, по твоему мнению, соответствуют.



1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H

Ориентирование карты по линейным и точечным ориентирам

Линейные ориентиры – это реки, дороги, просеки и другие протяженные ориентиры, которые обозначены на карте. Карту необходимо повернуть так, чтобы направление выбранного ориентира на карте совпало с его направлением на местности. Затем следует проверить, все ли местные предметы, расположенные на местности слева и справа от выбранного ориентира, имеют такое же расположение на карте, что будет свидетельствовать о том, что карта сориентирована правильно.

Задание: Отметь, какая карта верно сориентирована с местностью?



Виды дистанций ориентирования

Ориентирование в заданном направлении

Прохождение обозначенных на карте и установленных на местности КП в заданном порядке. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил один или несколько КП, его результат аннулируется.

Ориентирование по выбору

Прохождение заданного количества КП, из числа имеющихся, в районе соревнований. На карту наносят КП, которые необходимо найти. Выбор КП для прохождения и порядок их взятия участник определяет самостоятельно. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества контрольных пунктов.

Современные средства навигации

Для ориентирования на местности рекомендуем использовать:

- карту и компас;
- смартфон с установленным приложением;
- навигатор.

У осторожного туриста при себе будет навигатор, заряженный телефон, компас и ламинированная карта с маршрутом по дням.

Дома для прокладки маршрутов удобнее всего пользоваться сервисом nakarte.me. Главное достоинство этих сервисов – наличие большого количества карт, видов OSM, спутниковых снимков, треков Strava и всего того, что поможет спланировать поход.

Навигатор

Навигаторы – это специализированные устройства, предназначенные для ориентирования на местности. Они показывают направление движения, расстояние до нужной точки, высоту над уровнем моря и другую полезную информацию. Навигаторы работают от батареек, поэтому вам не нужно беспокоиться о заряде аккумулятора. Кроме того, они устойчивы к ударам и водонепроницаемы, что делает их идеальными для использования в экстремальных условиях.

Картографические приложения на смартфонах

В современном мире существует множество приложений для работы с картами на смартфонах. Они позволяют ориентироваться на местности, находить нужные объекты и планировать маршруты. Одними из самых популярных и продвинутых приложений являются GaiaGPS и GuruMaps. Эти приложения имеют ряд преимуществ перед традиционными навигаторами:

- удобство использования на смартфонах,
- актуальность и точность информации.

Планирование маршрута по карте

Планирование маршрута по карте – это процесс определения оптимального пути между двумя точками на местности с использованием карты. Этот навык является важным элементом географической грамотности и может быть полезен в различных ситуациях, таких как туризм, ориентирование на местности, походы и экспедиции.

Цели планирования маршрута по карте.

Определить оптимальный путь между двумя точками на местности. Учесть препятствия на пути, такие как реки, горы, леса.

Рассчитать время в пути с учётом скорости движения и возможных остановок. Обеспечить безопасность во время движения.

Этапы планирования маршрута по карте.

Изучение карты: ознакомиться с различными типами карт, такими как физические, политические, топографические. Также необходимо изучить условные обозначения на карте, которые используются для обозначения различных объектов, таких как реки, горы, дороги, населённые пункты.

Выбор маршрута: выбрать оптимальный маршрут между двумя точками на карте, учитывая препятствия на пути и расстояние.

Планирование времени: рассчитать время в пути с учётом скорости движения, возможных остановок и препятствий на пути.

Обеспечение безопасности: учесть правила безопасности при движении по маршруту, брать с собой еду, воду, карту и компас, знать, как действовать в случае потери ориентиров или возникновения опасной ситуации.

Планирование маршрута по карте – это полезный навык, который развивает пространственное мышление, логику, умение принимать решения. Он помогает детям ориентироваться на местности, безопасно путешествовать и получать новые знания о мире.

Задание: Впиши свои результаты, показанные на дистанциях.

Время прохождения дистанции по выбору: _____.

Количество КП: _____.

Время прохождения дистанции в заданном направлении: _____.

Количество ошибок: _____.

Место: _____.

Тема 3. Туристский поход

Планирование похода. Подготовка к походу. Туристские должности в походе

1. Выбор маршрута

Первым шагом в планировании похода является выбор маршрута. При выборе маршрута необходимо учитывать несколько факторов: сложность, например, можно выбрать маршрут, который проходит через лес, горы или реку. Длительность похода. Не стоит выбирать слишком длинные маршруты. Наличие инфраструктуры. Если вы планируете поход с ночёвкой, убедитесь, что на маршруте есть места для ночлега (палаточные лагеря, базы отдыха и т.д.).

2. Определение цели похода:

- Оздоровительная;
- Спортивная;
- Познавательная;
- Экскурсионная и др.

3. Сбор снаряжения

Список возможного снаряжения:

1. Палатка. Если вы планируете ночёвку, то вам понадобится палатка. Она защитит вас от дождя и ветра, а также обеспечит комфортный сон.
2. Спальные мешки обеспечат комфортный сон в прохладную погоду.
3. Посуда для приготовления пищи и еды: миски, ложки и т.д.
4. Продукты на весь поход. Они должны быть лёгкими и компактными, питательными и вкусными.
5. Одежда должна быть удобной и соответствовать погодным условиям. Возьмите с собой несколько комплектов одежды, чтобы можно было менять их в течение дня.
6. Средства личной гигиены. Не забудьте взять мыло, зубную пасту, зубную щётку и другие средства гигиены.
7. Аптечка. В походе может случиться что угодно, поэтому лучше взять с собой аптечку с необходимыми медикаментами.

4. Подготовка продуктов

Продукты для похода нужно подготовить заранее. Вот несколько советов по подготовке продуктов.

Выбирайте продукты, которые не занимают много места и не требуют сложной готовки. Например, консервы, крупы, сухофрукты, орехи. Выбирайте продукты, которые содержат много белка, углеводов и витаминов. Это поможет вам сохранить энергию и здоровье во время похода.

В походе важно, чтобы еда была вкусной и разнообразной. Поэтому не забывайте брать с собой сладости, фрукты и овощи.

5. Подготовка снаряжения

Снаряжение также нужно подготовить заранее. Проверьте снаряжение на наличие повреждений. Убедитесь, что всё снаряжение в хорошем состоянии.

Упакуйте всё снаряжение в рюкзаки. Это поможет равномерно распределить нагрузку на всех участников похода. Распределите снаряжение между участниками похода.

6. План похода

После того, как вы выбрали маршрут, можно составить план похода.

Составьте график похода. Определите, сколько времени вы будете тратить на каждый этап похода (марш, привал, отдых, ночёвка, дневка и т.д.).

Составьте план питания. Решите, какие продукты вы будете брать с собой и как будете их готовить.

7. Безопасность в походе.

Безопасность в походе – это самое важное. Соблюдайте правила поведения в дикой природе.

Не оставляйте мусор, не разводите костры в неположенных местах и т.д.

Не ходите в поход в одиночку. Всегда ходите в поход с группой людей. Сообщите близким, куда вы идёте и когда планируете вернуться.

Распределение должностей в походе

В походе важно распределить обязанности между участниками. Каждый участник похода должен выполнять свою часть работы. Это поможет сделать поход более эффективным и безопасным. Распределение обязанностей должно быть справедливым. Не стоит нагружать одних участников больше, чем других.

Должности в походе:

- Руководитель группы;
- Заместитель руководителя (помощник руководителя);
- Зав. питанием;
- Зав. снаряжением;
- Реммастер;
- Санинструктор;
- Штурман;
- Краевед (историк, биолог, ботаник и др.);
- Казначей;
- Фотограф;
- Метеоролог, гидролог;
- Эколог;
- Летописец;
- Хронометрист;
- Физорг;
- Культорг.

Задание: заполни четвертый столбец во всех таблицах, представленных ниже (перечисли качества, которые необходимы для успешного выполнения туристской должности)

Обязанности руководителя похода:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Продумать цели и район похода; 2. Скомплектовать группу; 3. Подготовить документацию; 4. Организовать подготовку; 5. Распределить обязанности; 6. Контролировать подготовку; 7. Провести инструктаж по ПБ. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдать маршрут; 2. Постоянное руководство группой; 3. Оповещать МКК и МЧС; 4. Контролировать выполнение обязанностей; 5. Перераспределять рюкзаки 6. Контролировать здоровье участников группы; 7. Обеспечивать безопасность в решениях. 8. Обсуждать поход по итогам дня. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оповестить о завершении похода; 2. Составить отчет; 3. Проверить снаряжение; 4. Предоставить отчет для участия в соревнованиях. 	

Обязанности заместителя руководителя похода:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Помогать руководителю в подготовке к походу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. При необходимости быть руководителем; 2. Контролировать выполнение обязанностей; 3. Контролировать гигиенические нормы участников; 4. Обеспечивать безопасность в решениях. 5. Обсуждать поход по итогам дня. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помогать участникам в составлении отчета 2. Составить отчет с руководителем. 	

Обязанности завпита:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<ol style="list-style-type: none">1. Составить меню-раскладку на 3-5 дней.2. Принять участие в закупке и упаковке продуктов.3. Провести распределение по рюкзакам. Фиксировать, где и сколько продуктов находится у участников.	<ol style="list-style-type: none">1. Выдавать дежурным продукты для приготовления пищи.2. Заранее предупреждать участников о готовности выдать из рюкзаков продукты.3. Совместно с руководителем перераспределять продукты и фиксировать это.4. Следить за сохранностью кухонного инвентаря.	<ol style="list-style-type: none">1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности завхоза:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<ol style="list-style-type: none">1. Вместе с руководителем составить списки снаряжения.2. Провести распределение по рюкзакам вместе с руководителем и зафиксировать.	<ol style="list-style-type: none">1. Следить за сохранностью снаряжения.2. Перераспределять снаряжение и фиксировать это.3. Помогать участникам с консультациями по правильному использованию снаряжения.	<ol style="list-style-type: none">1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности реммастера:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<ol style="list-style-type: none">1. Составить вместе с руководителем список ремнабора.2. Укомплектовать его для похода (оптимальный вес, безопасность).	<ol style="list-style-type: none">1. Выдавать ремнабор, и помогать с ремонтом снаряжения.2. Следить за сохранностью ремнабора.	<ol style="list-style-type: none">1. Сдать ремнабор руководителю.2. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности санинструктор (взрослый):

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Составить вместе с руководителем список аптечки. Хранить у себя.	1. Контролировать состояние здоровья участников. 2. Оказывать помощь при травмах и др. 3. Принимать совместно с руководителем меры по доставке травмированного участника, до медучреждения. 4. Следить за соблюдением участниками гигиенических норм.	1. Сдать отчет руководителю (выводы по использованию аптечки).	

Обязанности санинструктор (обучающийся):

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Получить инструктаж по своим обязанностям.	1. Контролировать состояние здоровья участников. 2. Следить за соблюдением участниками гигиенических норм (чистая посуда, порядок в палатке и др.)	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности штурмана:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Изучить материалы о районе похода, нитку маршрута, график движения. 2. Подготовить канцелярию для записей и зарисовок. 3. Получить у руководителя картографический материал.	1. Контролировать движение группы, согласно запланированным нитке маршрута и графика движения. 2. Составлять тех. Описание маршрута, характеристики (броды, склоны), тактика и техника, меры безопасности. 3. Дополнять и корректировать карту.	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности краеведа:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Изучить материалы и подготовить информацию о районе похода в соответствии с должностью).	1. Ознакомить группу с информацией.	1. Отредактировать краеведческую информацию. 2. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности казначея:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Составить расчет.	1. Вести учет денежных средств.	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности фотографа (не менее двух человек):

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить аппаратуру и зарядные устройства.	1. Фотографировать всех участников группы на фоне значимых (природных, технических и др.) объектов.	1. Сдать фотографии руководителю.	

Обязанности метеоролога:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Ознакомиться с климатическими условиями и особенностями района. 2. Подготовить метеоприборы (Термометр, барометр, анемометр). 3. Подготовить таблицу метеонаблюдений.	1. Не менее трех раз в день вести наблюдение за погодой и заносить их в таблицу.	1. Сдать отчет с метеонаблюдениями руководителю. 2. Сдать метеоприборы.	

Обязанности гидролога:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Ознакомиться с гидрографией района. 2. Подготовить метеоприборы (Термометр). 3. Подготовить таблицу гидрологических наблюдений.	1. Проводить измерения параметров (температуру, скорость).	1. Сдать отчет с гидрологическими наблюдениями руководителю. 2. Сдать приборы.	

Обязанности эколога:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Ознакомиться с наличием ООПТ. 2. Ознакомить участников с правилами поведения в ООПТ и в природной среде. 3. Подготовить тару для утилизации мусора.	1. Описывать экологическое состояние природы. 2. Следить за состоянием охран природы. 3. Руководить утилизацией мусора.	1. Сдать отчет руководителю о ООПТ и состоянии природы на маршруте.	

Обязанности летописца:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить блокнот, ручку для ведения дневника.	1. Вести дневник похода. Описывать в хронологическом порядке информацию о достопримечательностях, препятствиях и др. на маршруте.	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности хронометриста:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить часы, карту, блокнот, ручку для ведения хронометража.	1. Вести дневник хронометража. Записывать время выхода, остановок, время преодоления препятствий, остановок на ночлег. 2. Готовить	1. Совместно с руководителем и штурманом составить отчет.	

	информацию и чистом ходовом времени, и общее направление пути на маршруте.		
--	--	--	--

Обязанности культорга:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Составить программу культурно-массовых мероприятий. 2. Подготовить реквизит.	1. Организовывать досуг.	1. Подготовить отчет о своей работе.	

Обязанности физорга:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить программу зарядки и спортивно-массовых мероприятий в свободное время. 2. Подготовить инвентарь.	1. Проводить зарядку и мероприятия.	1. Подготовить отчет о своей работе.	

Личное, групповое и специальное снаряжение

Одежда

В походе движение постоянно сменяется остановками. Пока вы движетесь, вам тепло и даже жарко, а спина и плечи потеют под рюкзаком. Но на привале вы быстро остынете и замёрзнете. На это накладывается ещё и смена погоды, которую, особенно, в горной местности сложно прогнозировать. Подобные броски организма из жары в холод чреваты простудными заболеваниями, поэтому, чтобы не допускать перегрева и переохлаждения, туристы одеваются слоями.

Комбинируя эти слои одежды, можно «настроить» их под свои физические нагрузки и изменения погоды: что-то надеть, когда холодно, или снять, когда жарко. Так вы всегда будете одеты по погоде, вам не будет слишком жарко или, наоборот, холодно.

Базовый слой – термобельё – отводит влагу с поверхности кожи, чтобы снизить риск перегрева во время нагрузки и риск переохлаждения после остановки.

Утепляющий слой – флиски и пуховки – не дают организму остыть. Причём носить флиску и пуховку можно как по отдельности, так и одновременно, когда нужно утеплиться по максимуму.

Защитный слой – мембранные и ветрозащитные куртки и брюки – защищают от дождя и пронизывающего ветра.



Собираем комплект одежды для походов круглый год

Может показаться, что для туризма требуется очень много одежды. Однако плюс системы слоёв в том, что достаточно приобрести всего несколько предметов одежды и комбинировать их, чтобы было комфортно и в летних, и в зимних походах. При этом почти каждый предмет одежды в нашем списке очень универсален, и его можно носить не только в пешеходных походах, но также в путешествиях, при катании на горных лыжах и сноуборде, в поездках на велосипеде и повседневной городской жизни.

Итак, наш основной комплект для походов летом и в межсезонье – до первых серьёзных холодов – требует четыре слоя одежды, в которые входит всего 10-12 вещей, не считая нижнего белья и носков:

- 2 термофутболки с длинным рукавом и одни кальсоны.
- Флисовая куртка.
- Походные брюки.
- Мембранная куртка.
- Мембранные брюки.
- Пуховый свитер.
- Головной убор – шапка, кепка/панама, бафф.
- Тонкие перчатки.

И лишь тем, кто рискует столкнуться на стоянках с температурами ниже -5-10°C, потребуется дополнительная пара вещей в походном гардеробе:

- Бивачная пуховая куртка.
- Бивачные утеплённые штаны или шорты.

Задача **термобелья** – отводить пот с поверхности кожи наружу и быстро его испарять. Иначе влага задерживается на коже или прилегающей одежде, и тело слишком быстро охлаждается. Например, даже от слабого ветра во время привалов.

Для многодневных походов в своём гардеробе оптимально иметь два комплекта термобелья:

- **Ходовой.** В нём вы будете двигаться в течение дня. Термофутболка носится почти постоянно. А кальсоны понадобятся только в холодную погоду – зимой, в межсезонье или в высокогорье.
- **Для сна.** Спальный комплект белья нужен туристу в прохладную и холодную погоду для дополнительной теплоизоляции. То бельё, которое вы носили весь день, к вечеру может быть влажным и недостаточно чистым, чтобы лезть в нём в спальный мешок.

Флисовые кофты – это замена тяжёлым шерстяным колючим свитерам из прошлого. Они не уступают им в теплоте, при этом легче, комфортнее в носке, быстрее сохнут, проще в уходе и медленнее изнашиваются. В тёплую погоду туристы используют флиску как утепляющий слой на стоянках или на высокогорных перевалах и ледниках. А в прохладном климате флисовая куртка является основной ходовой одеждой.

Походные брюки. Для походов лучше всего подходят плотные брюки, которые самим производителем позиционируются как туристические. Обычно их шьют из нейлона, полиэстера или из смесовой ткани (хлопок и полиэстер). Как правило, они достаточно крепкие, сравнительно лёгкие – 250-350 граммов, за счёт синтетических волокон плохо впитывают воду и быстро сохнут. Такие брюки обладают артикулированным кроем, который не сковывает движений. Например, их пояс не сползает, когда вы садитесь на корточки, а штанины не задираются, когда вы высоко поднимаете колено на подъёмах.

Головной убор для туризма. Летом без головного убора вы запросто заработаете солнечный удар. Выбор здесь огромен: от простой банданы до панамы с широкими полями. Что лучше – решать вам. На биваке в горах хватит и тонкой флисовой шапки или капюшона. Только зимой и в межсезонье, а также в высокогорье может пригодиться непродуваемая флисовая шапка, балаклава или тёплый бафф.

Перчатки и варежки. Даже в летнем походе не помешают тонкие перчатки, чтобы руки не замёрзли на высоте или при похолодании. Они могут быть из тонкого трикотажа, флиса или дополнены ветрозащитной мембраной. Зимой же не обойтись без утеплённых перчаток и варежек, причём одной пары недостаточно. Всегда нужно брать запасные на случай, если отсыреют или потеряются первые.

Носки. Стоит выбирать в зависимости от погодных условий, чаще всего летом легкие спортивные или треккинговые, а зимой шерстяные. Стоит брать запасную пару носков вне зависимости от сезона.

Гамашы. Дополнительное снаряжение, которое в летнее время защитит от камней, попадающих в обувь, а в зимнее предотвратит попадание снега в обувь.

Задание: напиши, почему не стоит идти в поход в джинсах?

Рюкзак

При выборе рюкзака для однодневного похода нужно обратить внимание на такие важные детали:

Объем. Самый оптимальный – от 20 до 35 литров. Всё влезет, и рюкзак не будет казаться громадным. Такой рюкзак мало весит и благодаря своему небольшому размеру не стесняет движений, позволяет легко карабкаться по камням. Кроме того, чем больше рюкзак, тем больше необходимых вещей появляется. Поэтому не стоит брать 50-литровый рюкзак на всякий случай и надеяться, что он просто будет заполнен не целиком.

Посадка. Смотрим на длину спинки, ширину и мягкость плечевых лямок, возможность их регулировки, а также наличие дополнительных строп для регулировки наклона рюкзака.

Вентиляция спины особенно пригодится в жарком климате, поездках на юг или при физиологических особенностях организма в виде склонности к повышенному потоотделению.

Наличие поясного ремня. Он перераспределяет вес на бедра и разгружает плечи.

Количество карманов: боковых, на поясе, в клапане. Множество карманов позволяет удобно разложить необходимые вещи и быстро их доставать при необходимости. Например, бутылку с водой из бокового сетчатого кармана или платочки из кармана на поясе удобно достать на ходу.

Наличие строп и петель для внешней навески снаряжения. Например, объемного каремата или треккинговых палок.

Совместимость с питьевыми системами пригодится, если вы привыкли использовать гидратор и не представляете прогулки без него.

Крепкий материал с водоотталкивающей пропиткой, чтобы рюкзак не порвался в первый же выход, а вещи в нем не промокли под мелким дождем, даже если накидка от дождя на рюкзак случайно осталась дома.

Вес. Рюкзак для однодневного выхода точно не должен весить больше, чем все вещи, которые вы планируете взять с собой.

Чек лист необходимого личного снаряжения в однодневном зимнем походе:

- Кружка для чая
- Куртка теплая с капюшоном
- Шапочка зимняя
- Зимние перчатки и варежки
- Шерстяные носки
- Термос
- Гамаша
- Рюкзак 20/35 л.

Групповое снаряжение

Групповое снаряжение – это снаряжение используется всей группой. Палатки, костровые принадлежности, котлы, картографические материалы и другие предметы коллективного пользования. Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

Групповое снаряжение используется всеми членами группы и включает:

- 1) палатки со стойками;
- 2) медицинская аптечка;
- 3) ремонтный набор;
- 4) костровой тент;
- 5) костровое оборудование;
- 6) часы;
- 7) хозяйственный набор для приготовления пищи;
- 8) топор;
- 9) пила;
- 10) фонарь электрический;
- 11) фото- и видеоаппаратура;
- 12) компас;
- 13) маршрутные документы и картографический материал.

Тактика и техника передвижения с помощью специального снаряжения

Специальное туристское снаряжение для снежно-ледового рельефа

Многие люди ошибаются, думая, что заниматься туризмом возможно только летом. Зимние горы и заснеженные леса, замерзшие реки очень красивы, но часто непроходимы из-за глубокого снега, небезопасны из-за голого льда и ледопадов. Продлить походный сезон и не сидеть дома зимой, а также попасть в те места, которые летом бывают недоступны поможет специальное туристское снаряжение. Это относится не только к одежде и обуви. Речь пойдет про снаряжение, предназначенное для перемещения по снежно-ледовому рельефу: туристские лыжи, снегоступы, треккинг-палки. Расскажем, что в тех или иных условиях предпочтительнее применять, какие они бывают, какие выбирать, как регулировать по размеру и надевать.

Снегоступы

На снегоступах можно ходить по лесу без троп и дорог, а можно и по крутым горным склонам зимой и весной. Даже в мае в отдельных горных районах ещё много снега: например, в природном парке Ергаки. Снегоступы используют альпинисты и спелеотуристы, и тоже не только зимой. В начале сезона в заснеженных районах на снегоступах удобно делать подходы к пещерам и под вершины. Снегоступы помогут более безопасно перейти закрытый ледник; подняться к месту старта, особенно это актуально для сноубордистов, где нет подъемников; на охоте и рыбалке. А еще проводятся забеги и соревнования на снегоступах (например, в рамках ежегодного майского забега на Эльбрус проходит забег на снегоступах), а также сложные мультитонки вроде RedFox Adventure Race (там бывают обязательные этапы на снегоступах).

Снегоступы отличаются по конструкции и характеристикам, это обусловлено их назначением:

- Женские/мужские;
- Снегоступы для прогулок;
- Снегоступы для горных походов и альпинизма;
- Беговые снегоступы;
- Снегоступы для охоты и рыбалки;

Туристские лыжи

Современные туристские лыжи в отличие от привычных беговых лыж, рассчитаны на движение вне подготовленных трасс.

Что выбрать: туристские лыжи или снегоступы?

Однозначного ответа на вопрос «Что лучше: снегоступы или туристские лыжи?» нет. Выбор зависит от многих факторов: рельефа маршрута, задач похода, как вы будете добираться до точки старта, сколько у вас свободного

времени на подготовку и т.д. И у лыж, и у снегоступов есть преимущества и недостатки. Разберём основные.

Снегоступы и лыжи на разном рельефе

Передвигаться по равнинному ландшафту на туристских лыжах получается быстрее, чем на снегоступах. Это актуально, как в лесу, так и на открытых пространствах, где снег выдувает, и он становится жёстким. Чем снежный покров плотнее, тем лучше скользят лыжи, поэтому для походов по тундровым районам выбор однозначный – лыжи.

Зато снегоступы подходят практически для любого зимнего рельефа: в них можно подниматься и спускаться по снежно-ледовому склону, благодаря специальным кошкам, расположенным на платформе, и металлическим шипам-«пилам» на деке, ходить по дикому лесу, не цепляясь за кустарник. У них выше манёвренность – это важно в густом лесу, где на лыжах можно просто не развернуться среди деревьев. По этой причине снегоступы часто используют для подходов под альпинистский маршрут или в горном туризме.

Важно! Если идёте в поход в неспециализированной обуви, выбирайте тёплые ботинки и не забудьте гамашы. Они дополнительно утепляют ноги и защищают от воды.

Треккинговые палки

В лыжных походах палки важны не меньше, чем лыжи. Для снегоступов они не обязательны, если вы решили прогуляться пару часов вокруг базы по тропе или рядом с лыжнёй. В полноценные походы к снегоступам также настоятельно рекомендуем брать палки с широкими снежными кольцами. Они помогают балансировать, сохранять равновесие на наклонном рельефе, идти по глубокому и рыхлому снегу, а кроме того, распределяют нагрузку, что актуально при движении с тяжёлым рюкзаком.

Правила безопасности в походе

Правила поведения в аудитории, на спортивном полигоне

- Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать педагогу.
- Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.
- Бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество).
- Внимательно слушать и выполнять все требования педагога.
- Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность педагога.
- Пить воду только из индивидуальной бутылочки, кружки.

Инструкция по соблюдению требований безопасности на занятиях по туризму:

- Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
- В опасной зоне технического этапа может находиться только один человек.
- Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.
- Запрещается отвлекать человека, который проходит технический этап, мешать ему словами и действиями.
- Надеть спортивную одежду и обувь. Сделать разминку.
- Начинать работу на техническом этапе и заканчивать только по сигналу (команде) педагога.
- Избегать столкновений с другими участниками.

Во время занятий и соревнований необходимо соблюдать правила безопасности.

Задание: Напиши самые важных правила безопасности на твой взгляд:

Во время занятий на полигоне: _____

Во время занятий в аудитории _____

Во время похода: _____

Отчет о походе

Алгоритм защиты отчета о походе:

1. Подготовка данных

Ключевые моменты похода:

- Дата и время похода.
- Место назначения.
- Протяженность маршрута.
- Ключевые точки маршрута (перевалы, вершины, реки, достопримечательности, населенные пункты).
- События (техника преодоления препятствий, быт, природные и погодные явления).
- Фотографии и видео: визуальные материалы для иллюстрации.

2. Создание структуры отчета

- Краткое представление команды и цели похода.
- Описание маршрута, основные остановки и достопримечательности, которые были на маршруте.
- Опыт: личные впечатления участников, интересные события и трудности.
- Выводы: полученные уроки, что можно улучшить в будущем.

3. Подготовка презентации

- Визуальная часть: используйте программы (например, PowerPoint, Google Slides) для создания слайдов.
- Включите фотографии, карты маршрутов и графики.
- Напишите краткие и понятные подписи к каждому слайду.

4. Репетиция

- Пройдитесь по презентации несколько раз, чтобы отработать выступление.
- Убедитесь, что вы сможете отвечать на потенциальные вопросы.

5. Презентация

- Следуйте по структуре отчета, делая акценты на ключевых моментах.
- Подведите итоги и ответьте на вопросы от других участников и педагогов.

Для заметок

Разработки занятий по теме «Туристский поход»

Теоретическое занятие «Специальное туристское снаряжение для передвижения по снежно-ледовому рельефу»

Демонстрационный материал: презентация «Специальное туристское снаряжение для снежно-ледового рельефа» (приложение 1), обучающие видеоролики¹.

Цель занятия – формирование у обучающихся знаний о специальном туристском снаряжении для передвижения по снежно-ледовому рельефу, его правильном и эффективном использовании в зависимости от условий.

Задачи:

- Познакомить обучающихся со специальным туристским снаряжением для передвижения по снежно-ледовому рельефу: треккинговые палки, снегоступы, туристские лыжи; их конструктивными особенностями; правильным и эффективным использованием в зависимости от условий.

- Сформировать представления о правильном подборе и регулировке специального туристского снаряжения с учетом своих индивидуальных особенностей.

- Показать влияние использования специального туристского снаряжения на безопасность в походе и минимизацию риска получения травм.

Сначала рекомендуем задать обучающимся следующие вопросы:

- 1). Кто из вас ходил в зимние походы?
- 2). Как / на чем можно передвигаться в зимних походах?
- 3). Как вы думаете, от чего зависит на чем можно передвигаться?

Введение: Многие люди ошибаются, думая, что заниматься туризмом возможно только летом. Зимние горы и заснеженные леса,

¹ Снегоступы: как выбрать и как ходить? // Канал на Rutube «Мышцы и энергия жизни». URL: <https://rutube.ru/video/93390f57aaa42df5bbd1370ca8e6f7ff/?r=wd>

Что такое туристические лыжи // Канал на Rutube Павла Руденко. URL: <https://rutube.ru/video/c7f755cdad7212bc86fee10ba7c61f1c/?r=wd>

Снегоступы или туристические лыжи? // Канал на Rutube «Спорт-Марафон». URL: <https://rutube.ru/video/491e694d101bff55a08549c8377e009f/?r=wd>

Треккинговые палки / Энциклопедия туризма. // Страница сообщества ГБУ «Лаборатория путешествий» в социальной сети ВКонтакте. URL: https://vkvideo.ru/video-69570029_456240511?list=ln-MRpzByEUkYPnAPcUzJ

замерзшие реки очень красивы, но часто непроходимы из-за глубокого снега, небезопасны из-за голого льда и ледопадов. Продлить походный сезон и не сидеть дома зимой, а также попасть в те места, которые летом бывают недоступны поможет специальное туристское снаряжение. Это относится не только к одежде и обуви. Речь пойдет про снаряжение, предназначенное для перемещения по снежно-ледовому рельефу: туристские лыжи, снегоступы, треккинговые палки. Расскажем, что в тех или иных условиях предпочтительнее применять, какие они бывают, какие выбрать, как регулировать по размеру и надевать.

Основная часть занятия

(Рекомендуем продемонстрировать снаряжение: снегоступы, туристские лыжи, треккинговые палки. Если какого-то вида снаряжения нет в наличии, то можно показать на слайде, как оно выглядит, и ограничиться краткой информацией о нем. А больше внимания уделить тому виду снаряжения, с которым дети будут работать на практических занятиях).

Снегоступы

На снегоступах можно ходить по лесу без троп и дорог, а можно и по крутым горным склонам зимой и весной. Даже в мае в отдельных горных районах ещё много снега: например, в природном парке «Ергаки». Снегоступы используют альпинисты и спелеотуристы, и тоже не только зимой. В начале сезона в заснеженных районах на снегоступах удобно делать подходы к пещерам и под вершины. Снегоступы помогут более безопасно перейти закрытый ледник; подняться к месту старта, особенно это актуально для сноубордистов, где нет подъемников; на охоте и рыбалке. А еще проводятся забеги и соревнования на снегоступах (например, в рамках ежегодного майского забега на Эльбрус проходит забег на снегоступах), а также сложные мультигонки вроде RedFox Adventure Race (там бывают обязательные этапы на снегоступах).

Конструкция снегоступов:

Дека

Это основной элемент снегоступов, благодаря которому человек идёт по снегу и не проваливается. Есть две принципиально разные конструкции деки:

- алюминиевая рама и натянутый на неё материал. Снегоступы с такой декой хорошо подходят для глубокого рыхлого снега – обычно они больше по размерам и легче, а значит, ноги меньше проваливаются в снег;

- цельная пластиковая дека. Такие снегоступы хорошо подходят для горных походов, где нужно идти по разнообразному рельефу: жёсткому снегу, фирну, замёрзшим водоёмам. Снегоступы с монолитной

конструкцией тяжелее рамных, зато более прочные и «зацепистые» благодаря рёбрам жёсткости снизу.

Если вы собираетесь на Крайний Север, помните, что на сильном морозе (от -40°C и ниже) обычный пластик становится хрупким – если споткнуться о камень, у снегоступа может отломиться нос. Для таких низких температур нужно выбирать модели из морозоустойчивого пластика или конструкцию с алюминиевой рамой.

Форма деки тоже бывает разной:

- овальная – обеспечивает минимальное погружение в глубокий снег;
- заострённая – обеспечивает манёвренность, особенно на поворотах.

Снегоступы с заострённой декой выбирают те, кому важна скорость, например, бегуны и мультиспортсмены.

Сейчас производители стараются делать снегоступы универсальными и придумывают для этого разные решения. Например, выпускают дополнительные площадки к своим снегоступам. Если нужно увеличить площадь поверхности для глубокого снега – пристёгиваете площадку, снега стало меньше – отстёгиваете. Есть снегоступы-трансформеры: дека раздвигается, и рабочая площадь снегоступа увеличивается, а транспортировочные габариты остаются компактными.

Крепления

Этот элемент отвечает за фиксацию снегоступов на ногах. Самые распространённые виды креплений – это ремни, стропы с трёхщелёвками или фастексами, пластиковые трещотки (аналогичные сноубордическим креплениям).

- Ремни с фиксацией – самая простая и в то же время надёжная система. Такие крепления работают, даже если обледенеют или забьются снегом. Если что-то порвётся или сломается, починить будет легко даже в полевых условиях – достаточно куска стропы в ремнаборе.

- Крепления с фастексом – просты в использовании, позволяют легко и быстро встегнуться и выстегнуться. Но надёжность их ниже: фастексы забиваются снегом, а если сломаются, вы останетесь без снегоступов.

- Ремни с трещотками для затяжки, как у сноубордических креплений, – удобная и популярная в современных снегоступах система. Затягивать такие крепления легко, а удобство расстёгивания лучше проверять при примерке конкретной модели – учтите, что расстёгивать крепления в полевых условиях придётся на морозе и в перчатках.

Крепления практически всех современных снегоступов универсальные, то есть подходят к любой обуви, а не только к ботинкам с рантом. Снегоступы совместимы с трекинговой обувью, зимними сапогами, сапогами ЭВА, альпинистскими и сноубордическими ботинками. Тем не менее могут быть исключения: сноубордические ботинки и Сапоги ЭВА могут оказаться велики для маленьких систем

крепления, а треккинг-ботинки, наоборот, могут сидеть слишком свободно в просторных креплениях.

Платформа

От конструкции платформы во многом зависит удобство движения, ведь именно к ней крепится обувь.

Полезный элемент платформы – компенсатор подъёма, или пяточный упор. Это металлическая скоба в районе пятки, которая приподнимает платформу либо сам ботинок (в зависимости от конструкции) и поддерживает пятку при движении вверх по склону. Подпятник облегчает подъём и разгружает мышцы – вы как будто шагаете по лестнице. Этот элемент полезен в горах на жёстком снегу и фирне, в глубоком мягком снегу и на равнине он не нужен.

Есть модели, в которых платформа не только приподнимается над плоскостью деки, но и опускается, – это удобно для спусков. Такая конструкция не подходит для ходьбы по глубокому рыхлому снегу, так как платформа будет проваливаться – придётся тратить немало сил, вытягивая себя каждый шаг из сугроба.

Необязательный, но полезный элемент – упор носка. Он есть далеко не на всех моделях, но добавляет удобства на продолжительных спусках – ботинок не съезжает вперёд. При хороших креплениях упор не обязателен, для прогулок по лесам тем более.

Кошки и системы сцепления

Это то, что помогает снегоступам уверенно держаться на скользкой поверхности. Кошки, расположенные под платформой, противонастовые шипы по бокам или сочетание обоих элементов – всё это нужно для обеспечения устойчивости на скользком рельефе.

Самые агрессивные системы сцепления напоминают альпинистские кошки с зубьями под ногой и жёсткими боковыми шипами. Они лучше всего подходят для горных прогулок, в них удобно и подниматься, и спускаться. Пологие маршруты не требуют такого сцепления, поэтому кошки в снегоступах для таких маршрутов будут максимально простыми, а в моделях для лесных прогулок они и вовсе не обязательны. Ряд моделей в базовой комплектации не имеют кошек, но их можно установить при необходимости.

Снегоступы отличаются по конструкции и характеристикам, это обусловлено их назначением:

- Женские/мужские;
- Снегоступы для прогулок;
- Снегоступы для горных походов и альпинизма;
- Беговые снегоступы;
- Снегоступы для охоты и рыбалки.

Туристские лыжи

Современные туристские лыжи рассчитаны на движение вне подготовленных трасс.

Конструктивные особенности туристских лыж

Все туристские лыжи обладают несколькими общими конструктивными особенностями:

1. Усиленная конструкция

Туристские лыжи похожи на беговые, но обладают усиленной конструкцией. Для их сердечников никогда не используется синтетическая пена – только прочная древесина, усиленная слоями карбона и стеклоткани. Снижением веса в туристских лыжах не увлекаются, потому что первостепенным является прочность.

2. Увеличенная ширина

Поскольку туристские лыжи преимущественно используются вне подготовленной лыжни, то их делают шире обычных беговых. Чем шире лыжи, тем они меньше проваливаются в рыхлый снег, но тем они тяжелее и хуже держат курс при движении по плотному задутomu снегу. Чем лыжи уже, тем они, быстрее, меньше весят и лучше держатся на курсе, но тропить на них свежесвыпавший снег сложнее. Поэтому в лыжных экспедициях за полярным кругом, где снег чаще всего плотный в основном ходят на длинных и сравнительно узких лыжах. А в лесных районах, наоборот, предпочитают широкие и более короткие.

3. Металлический кант

На большинстве современных туристских лыж есть кант. Он делает их более управляемыми на сложном рельефе: проще подниматься и спускаться лесенкой, идти долгие траверсы склонов, контролировать лыжи на плотном снегу и фирне. Также кант делает конструкцию лыж более прочной, так как с ним сложнее стереть или повредить стык боковой стенки и скользящей поверхности.

4. Наличие насечки

В большинстве ситуаций насечка является предпочтительным элементом походных лыж. Действительно, становится проще двигаться по неровным поверхностям, нет «отдачи», не нужно заморачиваться с подбором мазей.

Такой вариант также хорош для новичков и тех, кто вспоминает уроки физкультуры на лыжах с ужасом, – походные лыжи с насечкой «держат» почти как деревянные и не проскальзывают, когда нужно двигаться по равнине или в совсем пологий уклон. Подготовка перед походом им почти не требуется: нужно только следить за состоянием канта и скользящей поверхности.

Как выбрать длину туристских лыж

Туристские лыжи следует выбирать, исходя из веса пользователя, его роста, сложности рельефа и умения двигаться на лыжах. Чем тяжелее и выше турист, тем более длинные лыжи ему нужны. Чем сложнее рельеф, тем предпочтительнее становятся короткие модели. А чем хуже вы владеете лыжами, тем комфортнее для вас будут короткие ростовки. При этом стоит учитывать, что в тундровых и арктических экспедициях с плотным снегом, а также равнинных походах длинные лыжи предпочтительнее, так как дают более высокую скорость и лучше держатся на курсе.

Что выбрать: туристские лыжи или снегоступы?

Однозначного ответа на вопрос «Что лучше: снегоступы или туристские лыжи?» нет. Выбор зависит от многих факторов: рельефа маршрута, задач похода, как вы будете добираться до точки старта, сколько у вас свободного времени на подготовку и других. И у лыж, и у снегоступов есть преимущества и недостатки. Разберём основные.

Снегоступы и лыжи на разном рельефе

Передвигаться по равнинному ландшафту на туристских лыжах получается быстрее, чем на снегоступах. Причём как в лесу, так и на открытых пространствах, где снег выдувает, и он становится жёстким. Чем снежный покров плотнее, тем лучше скользят лыжи. Поэтому для походов по тундровым районам выбор однозначный – лыжи.

Зато снегоступы подходят практически для любого зимнего рельефа: в них можно подниматься и спускаться по снежно-ледовому склону, благодаря специальным кошкам, расположенным на платформе, и металлическим шипам-«пилам» на деке, ходить по дикому лесу, не цепляясь за кустарник. У них выше манёвренность – это важно в густом лесу, где на лыжах можно просто не развернуться среди деревьев. По этой причине снегоступы часто используют для подходов под альпинистский маршрут или в горном туризме.

На спуске снегоступы стабильнее, но медленнее, чем лыжи. Причём время может отличаться в несколько раз: если спуск с перевала на лыжах займет один час, то в снегоступах этот путь вы можете преодолевать 3-4 часа.

Что проще в использовании?

Плюс снегоступов в том, что на них не нужно учиться ходить. Как только вы их надели и сделали два шага – вы всё умеете. Почти. Конечно, свои технические тонкости есть при движении на снегоступах траверсом и на спусках, но они интуитивно понятны, и их можно освоить в процессе.

Чтобы научиться передвигаться на туристских лыжах, нужны тренировки. Минимальный набор навыков для лыжного похода: ходить

прямо, подниматься «ёлочкой», «лесенкой», спускаться «плугом», с помощью поворотов и делать – разворот на 180 градусов.

Транспортировка лыж и снегоступов

По весу снегоступы немного легче или сравнимы с лыжами. В среднем снегоступы весят в пределах 1,5-2,5 килограмма, лыжи с крепёжом – 2,5-3 килограмма. При этом снегоступы гораздо проще перевозить в транспорте. Их можно упаковать в сумку или баул, тогда их не нужно сдавать в негабаритный багаж, как лыжи.

Ещё одно преимущество снегоступов – их удобнее переносить на рюкзаке, когда вы только подходите к зоне снега. Они компактные, поэтому поместятся даже на рюкзаке небольшого литража. Подойдёт любой: и туристский, и горнолыжный.

Нужны ли специальные ботинки?

На туристских лыжах в идеале ходить в специальных лыжных туристских ботинках в комплекте с креплениями.

Для снегоступов не нужны специальные ботинки, поэтому их чаще берут в непродолжительные походы.

Но и для туристских лыж есть универсальные крепления, которые позволяют ходить в любой обуви. Есть современные крепления, напоминающие сноубордические. Подходят и советские тросиковые крепления, но в них не так удобно, как в современных моделях: они не держат ногу, лишены торсионной жёсткости, в них «гуляет» пятка.

Важно!

Если идёте в поход в неспециализированной обуви, выбирайте тёплые ботинки и не забудьте гамаши. Они дополнительно утепляют ноги и защищают от воды.

О надёжности снегоступов и лыж

И у лыж, и у снегоступов есть одна общая проблема: у них постоянно обмерзает крепёж, а крепления забиваются снегом.

Единственное, что может сломаться у снегоступов – дека. Случается, это крайне редко, но, если это случится на маршруте, у вас проблема. Починить в походных условиях деку очень сложно или вовсе невозможно. Ещё в пути могут подвести текстильные стропы, они обледеневают, дубеют на холоде и не гнутся. Чтобы разморозить стропы, нужно положить их в тепло, например, оставить на ночь в палатке с печкой. Если такой возможности нет, придётся мучиться каждый раз, когда вы будете надевать снегоступы.

У туристских лыж слабое место – крепление. Если вы ходите на тросиковом – всегда берите с собой запасной тросик, из расчёта по одному на каждого участника лыжного похода. Универсальное крепление на туристских лыжах можно починить на месте, полностью или частично заменить запасным. Как правило, на случай поломки в длительный поход

берут одно или два новых крепления на группу из 5 человек, два или три крепления на группу из 10. Естественно, нужно учитывать сложность маршрута.

Если лыжа расслоилась или раскололась, её можно скрепить саморезами или наложить шину из двух алюминиевых пластин, а после возвращения в цивилизацию отдать в сервис. После склейки лыжа будет как новая.

Треккинговые палки

Треккинговые палки – вспомогательное снаряжение, предназначенное для длительных походов в условиях изменчивого рельефа, преимущественно горного. Их задача снять часть нагрузки с суставов и мускулатуры ног, посредством переноса её на руки и другие зоны верхнего плечевого пояса. Особенно существенная польза от треккинговых палок ощущается во время спуска с гор. Кроме того, палки обеспечивают дополнительную точку опоры. В частности, при смещении вашего центра тяжести под воздействием тяжёлого рюкзака палки обеспечат лучшую устойчивость.

Палки для передвижения по горной местности использовались очень давно. Известно, что ещё в 1900-х годах горный гид Алиса Мэнфилд в походах использовала длинную деревянную палку в качестве вспомогательного снаряжения.

Непосвящённый человек не сразу сможет понять, в чём отличие треккинговых палок от классических палок для беговых лыж и горнолыжных палок.

Принципиально все палки могут отличаться следующими элементами:

- конструкция;
- рукоятка;
- темляк;
- профиль;
- наконечник;
- кольцо.

Конструкция треккинговых палок

Классические модели палок для треккинга имеют телескопическую конструкцию. Это позволяет использовать палки на рельефе различной сложности с частой сменой уклона, как при подъёме, так и спуске. Кроме того, имея большой диапазон настройки длины, телескопические треккинговые палки подойдут большему кругу пользователей.

Регулировка длины соответственно может быть ступенчатая и бесступенчатая. Телескопические палки могут состоять из 2-х или 3-х сегментов. В сложенном виде их длина от 60 см.

Существуют треккинговые палки:

- с цанговыми зажимами элементов, чтобы выдвинуть или задвинуть элементы необходимо раскрутить их относительно друг друга. При этом зажим элементов происходит благодаря распирающему клину внутри трубок. Цанговый механизм получил название Twist lock.

Минусом такого механизма является неудобство работать с ним в условиях холода. Механизм замерзает, чтобы прокрутить его нужно приложить усилие. Не имея никаких внешних элементов, чтобы раздвинуть или собрать палку приходится крутить гладкое основание. А если вы ещё и голыми руками проделываете все манипуляции, то снежок тает и становится ещё более скользко.

- внешний рычаг, система FlickLock. Рычажной механизм обладает сразу несколькими преимуществами. Такая конструкция даёт возможность быстрее изменять длину палки в любых условиях. В мороз рычаговый механизм не перемерзает так как цанговый, с ним можно работать даже в перчатках. Во время дождя, когда палка мокрая и скользкая, с цанговым механизмом довольно сложно справиться.

Минусом рычажного соединительного элемента является вероятность непредвиденного раскрытия, в случае если вы случайно зацепитесь рычажком за твёрдый предмет. Тогда ваша палка может сложиться во время ходьбы.

- складной механизм, более лёгкая и компактная конструкция. Похожая система давно используется в дугах для палаток. В этом случае сегменты связаны между собой специальным высокопрочным шнуром из полимерных волокон. Для возможности настройки длины верхние два сегмента имеют все тот же телескопический элемент. Складные палки соответственно могут быть 3-х- и 4-хсегментными. Средняя длина таких палок порядка 40 см. Да и вес несколько меньше.

Недостатком складной конструкции является меньший диапазон настройки длины.

Если говорить о надёжности, то у каждого из механизмов имеется своё слабое место. Так что в целом ресурс их идентичен.

Рукоятка

В сравнении с лыжными палками рукоятка треккинговых палок может быть существенно длиннее. Кроме того, возможно наличие дополнительной рукоятки для перехватывания на более низком уровне.

Когда рельеф переменчив и вам нужно передвигаться по поверхности с различными уклонами, достаточно утомительно каждый раз менять длину палок. В случае с удлинённой ручкой вы можете просто изменить место хвата. Одно «но», модели с удлинённой ручкой не столь компактны в сложенном виде.

Сама форма и материалы рукоятки в различных моделях также могут отличаться. Ручки делаются из разных материалов, как правило, это

каучук, пробка, неопрен, полиуретановая пена или ЭВА. Каждый из материалов имеет свой уровень сцепления для комфортного держания палки в различных условиях, несмотря на пот или осадки. За пробку и неопрен удобно держаться даже в мокром состоянии.

Ручки из пористых материалов остаются «тёплыми», что очень важно в холодных ветреных условиях.

Однако надо учесть, что даже пробковые ручки могут серьёзно отличаться. В более дешёвых палках процент клеящего вещества существенно больше, что делает ручку менее впитывающей и цепкой. А ещё пробковые рукоятки легче резиновых, но несколько дороже.

Профиль

Преимущественно все палки для треккинга имеют круглое сечение, однако можно встретить овальное и даже шестигранное. Естественно, что эксперименты с профилем, направленные на увеличение прочности палки, не подразумевают использование цанговой системы крепления элементов палки.

Кольцо треккинговой палки

Практически все палки для треккинга комплектуются кольцами. Их размер и форма могут быть различны, материал же идентичен – морозоустойчивая пластмасса. Маленькие кольца предназначены для песка и осыпей. Большие кольца на треккинговых палках предназначены соответственно для снежных условий. Некоторые модели палок для треккинга изначально продаются со сменными кольцами.

Наконечник

Наконечник палок для треккинга делается из твёрдых материалов, отличающихся степенью истирания. Наиболее прочные – победитовые наконечники (сплав кобальта и вольфрама). Рисунок, нанесённый на них, остаётся заметным довольно долго. Рисунок, кстати, может быть совершенно разный – звездочки, крестики, кружочки. На сцепление с поверхностью это никак не влияет, главное, чтобы были грани, тогда палка хорошо держит практически всегда. Отдельно хочется отметить сферическую вогнутую поверхность наконечника – такая палка лучше держит на льду.

Наконечники, также, как и кольца, можно приобрести отдельно в виде запчастей. Для транспортировки палок есть резиновые колпачки на наконечники.

Как определить высоту треккинговых палок?

Для определения оптимальной длины треккинговой палки имеется усредненная формула – ваш рост, помноженный на 0,7. Для удобства настройки телескопических палок под конкретный рост на ряде моделей на поверхность элементов нанесены метки, позволяющие настроить длину равномерно.

Обратите внимание, на какую длину выдвигаются сегменты треккинговой палки.

Если конструкция палок позволяет регулировку всех сегментов по длине, мы рекомендуем пользоваться в первую очередь настройкой среднего и верхнего сегмента. Так как самый нижний сегмент имеет коническую форму, для избегания лишней вибрации его желательно вытягивать на всю длину.

При движении по ровной поверхности угол в локте должен быть близок к 90 градусам.

В условиях пониженных температур длину палки следует несколько укоротить, для улучшения циркуляции крови в руках.

При подъёме длина палки также уменьшается для возможности переноса веса на верхнюю часть тела.

Во время спуска длина палок наибольшая и зависит от угла поверхности вашего маршрута. Чем круче склон, тем длиннее. Настраивайте ваши треккинговые палки так, чтобы держаться при спуске максимально прямо.

При движении траверсами длина вашей левой и правой палок может отличаться, соответственно нижняя будет длиннее.

Темляк – важный элемент треккинговой палки. Он не только участвует в распределении нагрузки, но и предотвращает соскальзывание руки по рукоятке.

Подытожим: благодаря треккинговым палкам вы сможете существенно снизить нагрузку на мышцы и суставы, а, следовательно, преодолеть больший путь. Кроме того, снижается износ суставов. Т.е. вы сможете ходить не только дальше, но и дольше. Ходить с палками или без – решать вам, чтобы представить разницу, вы можете пройти пешком по лестнице пользуясь перилами и нет.

Медиками доказано, что, пользуясь палками для треккинга, вы снижаете нагрузку на коленные суставы до 25%, снижается также усталость мышц и скорость их восстановления.

В лыжных походах палки важны не меньше, чем лыжи. Для снегоступов они не обязательны, если вы решили прогуляться пару часов вокруг базы по тропе или рядом с лыжнёй. В полноценные походы к снегоступам также настоятельно рекомендуем брать палки с широкими снежными кольцами. Они помогают балансировать, сохранять равновесие на наклонном рельефе, идти по глубокому и рыхлому снегу, а кроме того, распределяют нагрузку, что актуально при движении с тяжёлым рюкзаком.

Для закрепления изученного, предлагаем обучающимся ответить на следующие вопросы:

1. Назовите, элементы конструкции снегоступов.
2. На каком рельефе можно использовать снегоступы?

3. Перечислите, в каких условиях предпочтительнее использовать рамную деку, а в каких допустимо использование только цельной деки?
4. На что влияет форма деки снегоступов?
5. Какая система крепления снегоступов самая простая и надежная?
6. Что нужно учесть при выборе обуви для похода в снегоступах?
7. Назовите, полезный элемент платформы снегоступов, облегчающий подъем в гору?
8. Какой элемент снегоступов помогает уверенно держаться на скользкой поверхности?
9. На каком рельефе можно использовать туристские лыжи?
10. Перечислите конструктивные особенности туристских лыж, их функции (назначение).
11. Чем нужно руководствоваться при выборе длины туристских лыж?
12. Для чего предназначены насечки на туристских лыжах?
13. Перечислите основные факторы, от которых будет зависеть ваш выбор снаряжения для передвижения: туристские лыжи или снегоступы.
14. Выберите на каком рельефе предпочтительнее использовать лыжи?
 - а) очень густой лес
 - б) равнина
 - в) пологие спуски и подъемы
 - г) лес
 - д) крутые спуски и подъемы
 - е) лёд
15. Для чего нужны треккинговые палки?
16. Перечислите элементы треккинговых палок.
17. Назовите основные конструктивные особенности треккинговых палок.
18. Как правильно определить высоту треккинговых палок?
19. Для чего необходимы большие кольца на треккинговых палках?
20. Меняется ли высота палок при движении в гору и под гору? Если меняется, тогда поясните как?
21. В каких условиях необходимо наличие треккинговых палок?

Практическое занятие
«Перемещение по пересеченной местности
с треккинговыми палками»

Цель занятия – формирование у обучающихся навыков правильного и эффективного использования треккинговых палок при передвижении по различному рельефу.

Задачи:

- Познакомить с техникой использования треккинговых палок при движении по различному рельефу.
- Обеспечить понимание и соблюдение правил безопасности при использовании треккинговых палок для минимизации риска получения травм.
- Развивать навыки регулировки длины палок в зависимости от рельефа и физических особенностей каждого обучающегося.
- Способствовать развитию координации движений, выносливости и силы мышц, участвующих в работе с треккинговыми палками.

Инструктаж

по правилам безопасности использования треккинговых палок при передвижении по пересеченной местности

1. *Перед занятием с разрешения педагога обучающиеся могут аккуратно подготовить пару треккинговых палок.*
2. *При передвижении и транспортировке палок наконечник должен быть направлен вниз.*
3. *При осуществлении регулировки высоты палок нельзя направлять наконечник в сторону рядом или напротив стоящего участника группы.*
4. *Интервал и дистанция при выполнении упражнений с треккинговыми палками должны быть не менее 1,5 – 2 метров.*
5. *Проверить рычажные/цанговые механизмы телескопической конструкции палки.*
6. *В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:*
 - *не начинать выполнение задания без разрешения педагога;*
 - *выполнять упражнения с исправными треккинговыми палками;*
 - *не размахивать палками;*
 - *не нагружать застрявшую палку в узком месте;*
 - *использовать палки только по назначению.*

После инструктажа нужно проверить знание правил безопасности, задав следующие вопросы:

1. Какую дистанцию необходимо соблюдать при передвижении с палками?
2. Какие элементы палки нужно проверить, чтобы она не сложилась при нагрузке на нее?
3. Куда должны быть направлены наконечники палок при транспортировке?

Подготовительная часть занятия:

1. Регулировка высоты палок в соответствии с ростом: свой рост умножить на 0,7. Выдвинуть палки на необходимую длину по отметкам на трубках палок.

2. Фиксация высоты палок с помощью рычажного механизма.

3. Проверка фиксации при нагрузке – выполнение упражнения: отталкиваясь двумя ногами вверх, выполнить упор на обе палки, отрывая ноги от земли (3-4 раза).

4. Регулировка темляка по своим размерам кисти и надевание темляка.

Необходимо проверить регулировку высоты палок и длины темляков у каждого участника. Если отметки на палках стерлись, нужно отрегулировать высоту палок, учитывая угол сгибания в локтевом суставе – 90 градусов.

Если палка при опоре на нее начинает складываться, необходимо открыть рычажный механизм, подкрутить винтик по часовой стрелке на один оборот, затем закрыть рычажный механизм. Если этого будет недостаточно – повторить действия.

Темляк можно укоротить, чтобы он не соскальзывал с кисти и не падала палка, потянув за свободный конец темляка, или удлинить чтобы кисть не передавливалось, потянув за стропу петли темляка.

Разминка: выполнение общеразвивающих упражнений с палками под счет.

Основная часть занятия:

Упражнение 1: Передвижение по прямой с трекинговыми палками (4-5 раз по 100 м).

Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию, Шаг правой – левая рука вперед; шаг левой – правая рука вперед. Палка втыкается у носка ботинка, под острым углом. Рукоятку не зажимать, кисть при отталкивании раскрывается, при выносе руки вперед – закрывается.

Упражнение 2: Передвижение «змейкой» с трекинговыми палками (поворот «змейки» через каждые 10-15 м") (4-5 раз по 100 м).

При повороте вправо: оставляем опору на правую палку, а ногами проходим 2-3 шага, левая рука выполняет отталкивания палкой, согласно перекрестной координации движений. При повороте влево: оставляем опору на левую палку, а ногами проходим 2-3 шага, правая рука выполняет отталкивания палкой, согласно перекрестной координации движений.

Упражнение 3: Передвижение с палками в подъем: немного укоротить палки (на 5 см) (8 раз по 50 м).

Шаги короче. Частично переносим вес тела вперед, на палки. Отталкиваемся палками.

Упражнение 4: Передвижение с палками на спуске: увеличить длину палок на 5-10 см (в зависимости от крутизны склона) (8 раз по 50 м).

Переставляем палку ниже по склону, частично переносим вес тела вперед, на палку. Подседая, мягко шагаем вниз, ногу ставим с пятки. Сохраняем равновесие.

Упражнение 5: Передвижение с палками на траверсе склона (влево, вправо) (8 раз по 50 м в каждую сторону). Отрегулировать длину палок: выше по склону – короче, ниже по склону – длиннее на 5-15 см (в зависимости от крутизны склона).

Выше по склону – палка короче, ниже по склону – длиннее. Шаги короче. Стопы ставить перпендикулярно склону.

Упражнение 6: Движение по пересеченной местности с различным рельефом.

Наблюдение за выполнением упражнений: Перешагивая препятствия – опираться на палки, перелезая препятствия – убираем палки так, чтобы не наткнуться и не задеть других участников, соблюдать дистанцию, правила безопасности. При передвижении с изменением направления и по различному рельефу, использовать указания, перечисленные в предыдущих упражнениях.

Практическое занятие

«Перемещение по пересеченной местности на снегоступах»

Цель занятия – формирование у обучающихся навыков правильного и эффективного использования снегоступов при передвижении по различному рельефу.

Задачи:

- Познакомить с техникой использования снегоступов при движении по различному рельефу.
- Обеспечить понимание и соблюдение правил безопасности при использовании снегоступов для минимизации риска получения травм.
- Научить надевать и регулировать крепления снегоступов по размеру.
- Формировать навыки регулировки длины палок в зависимости от рельефа и физических особенностей каждого обучающегося.
- Развивать навыки использования компенсатора подъема в зависимости от рельефа.
- Способствовать развитию координации движений, выносливости и силы мышц, участвующих при передвижении на снегоступах.

*Инструктаж
по правилам безопасности использования снегоступов при передвижении
по пересеченной местности*

1. *Перед занятием с разрешения педагога обучающиеся могут аккуратно подготовить пару снегоступов.*

2. *Не класть снегоступы «кошками»/шипамии вверх.*

3. *При транспортировке снегоступов их острые части должны быть закрыты.*

4. *При надевании снегоступов проверить фиксацию ремней/фастексов/трещоток крепления.*

5. *Интервал и дистанция при выполнении упражнений на снегоступах должны быть не менее 1,5 – 2 метров.*

6. *Не наступать снегоступом на снегоступ/ногу себе и другим обучающимся.*

7. *При передвижении не выкидывать далеко вперед ногу в снегоступе.*

8. *В снегоступах перешагивать вертикальные препятствия нужно, стоя боком к препятствию, поочередно перенося ноги, поднимая колено вверх.*

9. *В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:*

- не начинать выполнение задания без разрешения педагога;*
- выполнять упражнения в исправных, отрегулированных и зафиксированных застезжками снегоступах;*
- при транспортировке не размахивать снегоступами;*
- использовать снегоступы только по назначению.*

После инструктажа нужно проверить знание правил безопасности, задав следующие вопросы:

1. *Какие части снегоступов должны быть закрыты при хранении и транспортировке?*

2. *Какие элементы конструкции нужно проверить, прежде чем начать движение в них?*

3. *Какую дистанцию необходимо соблюдать при передвижении на снегоступах?*

Подготовительная часть занятия:

Разминка: выполнение общеразвивающих упражнений в движении.

Основная часть занятия:

Надевание и регулировка крепления снегоступов по размеру.

Необходимо проверить правильность надевания снегоступов:

Правый на правой ноге, левый – на левой;
Носок ботинка выдвинут над «кошкой» не более, чем на 1 см;
Пятка зафиксирована;
Ремни плотно затянуты, пряжки закрыты, ремни убраны под скобки.

Упражнение 1: Передвижение в снегоступах по прямой (2-3 раза по 100 м).

Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию. Ноги ставить немного шире, чем при обычной ходьбе, параллельно, не наступать снегоступом на другой снегоступ. Носок взять на себя, постановка ноги с пятки, сохраняем равновесие.

Упражнение 2: Передвижение в снегоступах по прямой с треккинговыми палками (2-3 раза по 100 м).

Предварительно отрегулировать палки под свой рост, проверить высоту палок. Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию, шаг правой – левая рука вперед; шаг левой – правая рука вперед. Палка втыкается на уровне носка ботинка, рядом со снегоступом под острым углом.

Упражнение 3: Повороты в снегоступах на месте на 360 градусов вправо / влево (2-3 раза в каждую сторону).

Носок взять на себя, пятки не отрываем, поворот вокруг пяток своих снегоступов, не наступать снегоступом на другой снегоступ. Сохраняем равновесие.

Упражнение 4: Передвижение в снегоступах «змейкой» с треккинговыми палками (поворот «змейки» через каждые 10-15 м) (2-3 раза по 100 м).

При повороте вправо: оставляем опору на правую палку, а ногами проходим 2-3 шага, левая рука выполняет отталкивания палкой, согласно перекрестной координации движений. При повороте влево: оставляем опору на левую палку, а ногами проходим 2-3 шага, правая рука выполняет отталкивания палкой согласно перекрестной координации движений. Шаги на повороте короче.

Упражнение 5: Поднимание / опускание скобы компенсатора подъема рукой (3-4 раза).

Поднять до щелчка!

Упражнение 6: Поднимание / опускание скобы компенсатора подъема треккинговой палкой (3-4 раза).

Поднять до щелчка!

Упражнение 7: Передвижение в снегоступах в подъем: (3-4 раза по 50 м).

Компенсатор подъема на снегоступах поднят. Носок на себя, опускать пятку на скобу компенсатора, шаги короче.

Упражнение 8: Передвижение в снегоступах с треккинговыми палками в подъем (3-4 раза по 50 м).

Предварительно немного укоротить палки (на 5 см). Проверить высоту палок! Компенсатор подъема на снегоступах поднят. Носок на себя, опускать пятку на скобу компенсатора, шаги короче. Частично переносим вес тела вперед, на палки. Отталкиваемся палками.

Упражнение 9: Передвижение в снегоступах на спуске: (3-4 раза по 50 м).

Компенсатор подъема опущен. Шаги короче, подседая, мягко шагаем вниз, носок на себя, ногу ставим с пятки. Сохраняем равновесие.

Упражнение 10: Передвижение в снегоступах с треккинговыми палками на спуске (3-4 раза по 50 м).

Предварительно увеличить длину палок на 5-10 см (в зависимости от крутизны склона). Проверить высоту палок; переставляем палку ниже по склону, частично переносим вес тела вперед, на палку. Подседая, мягко шагаем вниз, ногу ставим с пятки.

Упражнение 11: Передвижение в снегоступах по траверсу склона (влево, вправо) (3 раза по 50 м в каждую сторону).

Шаги короче. Носки снегоступов направлены вверх по склону (угол поворота зависит от крутизны склона: чем круче, тем больше повернуты вверх).

Упражнение 12: Передвижение в снегоступах с треккинговыми палками на траверсе склона (влево, вправо) (3 раза по 50 м в каждую сторону).

Предварительно отрегулировать длину палок: выше по склону – короче, ниже по склону – длиннее на 5-15 см (в зависимости от крутизны склона). Проверить высоту палок; выше по склону – палка короче, ниже по склону – длиннее. Шаги короче. Носки снегоступов направлены вверх по склону (угол поворота зависит от крутизны склона: чем круче, тем больше повернуты вверх).

Упражнение 13: Движение в снегоступах с треккинговыми палками по пересеченной местности с различным рельефом.

Перешагивать препятствия боком, опираясь на палки, высоко поднимая колено вперед-вверх, переносим сначала одну ногу, затем другую. Соблюдать дистанцию, правила безопасности. При передвижении с изменением направления и по различному рельефу, использовать указания, перечисленные в предыдущих упражнениях.

Практическое занятие **«Перемещение по пересеченной местности на туристских лыжах»**

Цель занятия – формирование у обучающихся навыков передвижения на туристских лыжах по различному рельефу.

Задачи:

- Познакомить с техникой использования туристских лыж при движении по различному рельефу.
- Обеспечить понимание и соблюдение правил безопасности при использовании туристских лыж для минимизации риска получения травм.
- Формировать навыки регулировки длины палок в зависимости от рельефа и физических особенностей каждого обучающегося.
- Развивать навыки регулирования по размеру и фиксации крепления туристских лыж, правильного надевания туристских лыж.
- Способствовать развитию координации движений, выносливости и силы мышц, участвующих при передвижении на лыжах.

Инструктаж

по правилам безопасности использования туристских лыж и палок при передвижении по пересеченной местности

1. *Перед занятием с разрешения педагога обучающиеся могут аккуратно подготовить пару лыж.*
2. *При транспортировке лыж их заостренные концы должны быть закрыты, передвигаться нужно с достаточной дистанцией, чтобы не задевать других участников группы.*
3. *Запрещено размахивать лыжами.*
4. *При надевании лыж проверить фиксацию ремней/ фастексов/ трещоток крепления.*
5. *Интервал и дистанция при выполнении упражнений на лыжах должны быть не менее 3 – 5 метров.*
6. *Не наступать лыжами на лыжи/ноги себе и другим обучающимся.*
7. *При передвижении соблюдать необходимую дистанцию, особенно на спусках.*
8. *В лыжах перешагивать вертикальные препятствия нужно, стоя боком к препятствию, поочередно перенося ноги, поднимая колени вверх.*
9. *Запрещено осуществлять торможение, выставляя лыжные палки вперед.*
10. *В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:*
 - *не начинать выполнение задания без разрешения педагога;*

- выполнять упражнения в исправных, отрегулированных и зафиксированных креплениями лыжах;
- при транспортировке не размахивать лыжами;
- использовать лыжи только по назначению.

После инструктажа нужно проверить знание правил безопасности, задав следующие вопросы:

1. Какие части туристских лыж и палок должны быть закрыты при хранении и транспортировке?
2. Какие элементы крепления туристских лыж и палок нужно проверить, прежде чем начать движение в них?
3. Какую дистанцию необходимо соблюдать при передвижении на туристских лыжах?

Подготовительная часть занятия:

Разминка: выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть занятия:

Задание 1: Регулировка крепления по размеру.

Проверить правильность регулировки крепления по размеру: ограничители площадки находятся точно у носка и пятки ботинка (сапога).

Задание 2: Определение правой/левой лыжи по расположению застёжек.

Проверить правильность определения правой/левой лыжи по расположению застёжек: застёжки находятся с внешней стороны стопы (на правой ноге – справа, на левой – слева).

Задание 3: Надевание лыж.

Проверить правильность надевания лыж: правая на правой ноге, левая – на левой.

Задание 4: Проверка надёжности фиксации креплений.

Проверить надёжность фиксации креплений: ремни плотно затянуты, пряжки закрыты.

Задание 5: Определение высоты палок в соответствии со своим ростом.

Проверить правильность определения высоты палок в соответствии со своим ростом и надёжность фиксации зажимов палок.

Задание 6: Надевание палок.

Проверить правильность надевания палок.

Упражнение 1: Передвижение на лыжах приставными шагами вправо / влево (2-3 раза по 20 шагов в каждую сторону).

Одновременное начало выполнения упражнения в одну шеренгу. Сначала вправо, затем – влево. Удерживаем дистанцию, лыжи параллельно, не наступать одной на другую лыжу, сохраняем равновесие.

Упражнение 2: Поворот на 360 градусов вокруг пяток лыж приставными шагами вправо / влево (2-3 раза в каждую сторону).

Лыжи не скрещивать, не наступать одной на другую, приподнимаем носок, пятку не отрываем, сохраняем равновесие.

Упражнение 3: Поворот на 360 градусов вокруг носков лыж приставными шагами вправо / влево (2-3 раза в каждую сторону).

Лыжи не скрещивать, не наступать одной на другую, приподнимаем пятку, носок не отрываем, сохраняем равновесие.

Упражнение 4: Поворот на 180 градусов вправо: поворачиваем плечи вправо, палки ставим за левой лыжей, опираемся на них, поднимаем носок правой лыжи, выполняем им полукруг, затем выполняем такое же движение левой лыжей. Такой же поворот выполнять в левую сторону, с левой ноги (2-3 раза в каждую сторону).

Лыжи не скрещивать, не наступать одной на другую, поднимая носок, можно опереться на пятку лыжи, опираемся на палки, сохраняем равновесие.

Упражнение 5: Передвижение на лыжах по прямой (2-3 раза по 100 м).

Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию. Лыжи параллельно, не наступать одной на другую лыжу, прокатываться на одной лыже, сохраняем равновесие.

Упражнение 6: Передвижение на лыжах с палками по прямой (2-3 раза по 100 м).

Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию. Лыжи параллельно, не наступать одной на другую лыжу, палки втыкать у носка ботинка, под острым углом. Перекрестная координация движений, помогать отталкиванию, прокатываться на одной лыже, сохранять равновесие.

Упражнение 7: Подъём «ёлочкой» (3-4 раза по 50 м).

Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию, носки лыж развернуть в стороны на 45-60 градусов, не наступать одной на другую лыжу, палки втыкать ниже ботинка, под острым углом. Перекрестная координация движений, отталкиваться палками, сохранять равновесие.

Упражнение 8: Подъём «лесенкой» (3 раза по 50 м каждым боком).

Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию. Лыжи параллельно, не наступать одной на другую лыжу, шаги короткие, палки втыкать у ботинка, опираться на палки, сохранять равновесие.

Упражнение 9: Передвижение на лыжах по траверсу склона (3-4 раза по 50 м каждым боком).

Движение в одну колонну, удерживаем дистанцию. Лыжи параллельно, не наступать одной на другую лыжу, сильнее нагружать лыжу, находящуюся выше по склону, палки втыкать у ботинка, опираться на палки, сохранять равновесие.

Упражнение 10: Спуск на лыжах с торможением «падением» (6-8 раз по 50 м).

Удерживаем дистанцию, не набирать высокую скорость, не скрещивать носки, не наступать одной на другую лыжу, присесть, не заваливать плечи назад, присесть глубже, сгруппироваться, потянуться плечами вперед, упасть на бок, не выставлять руки/ноги в стороны.

Упражнение 11: Спуск на лыжах с торможением «плугом» (6-8 раз по 50 м).

Удерживаем дистанцию, пятки лыж развернуть в стороны на 45-90 градусов, не скрещивать носки, не наступать одной на другую лыжу, давить на внутренние канты лыж, сохранять равновесие.

Упражнение 12: Спуск на лыжах с торможением палками сбоку (3-4 раз по 50 м в каждую сторону).

Удерживаем дистанцию, обе палки взять двумя руками сбоку, концы палок сзади, давить на палки, тормозя ими сзади, сохранять равновесие. Если продолжается набор скорости, добавить торможение «плугом».

Упражнение 13: Спуск на лыжах с поворотом (3-4 раза по 50 м в каждую сторону).

Удерживаем дистанцию, лыжи параллельно, не наступать одной на другую лыжу, сильнее нагружать кант лыжи, находящейся внутри поворота, не заваливать плечи назад, сохранять равновесие.

Упражнение 14: Движение на лыжах по пересеченной местности с различным рельефом.

Наблюдение за выполнением упражнений: Перешагивать препятствия боком, опираясь на палки, высоко поднимая колено вперед-вверх, переносим сначала одну ногу, затем другую. Соблюдать дистанцию, правила безопасности. При передвижении с изменением направления и по различному рельефу, использовать указания, перечисленные в предыдущих упражнениях.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений

Вариант 1.

1. Наклоны головы (6 раз)

- Вправо;

- Влево;

- Вперед;

- Назад

2. Круговые движения плечами (6 раз)

- 1-4 – круговые движения вперед;

- 5-8 – назад.

3. Повороты туловища вправо / влево, руки на поясе (8 раз)

- шаг вправо, поворот вправо;

- шаг влево, поворот влево
- 4. Наклоны туловища вправо / влево, руки на поясе (6 раз).
 - шаг правой, наклон вправо, левая рука вверх;
 - ногу приставить, руки вниз.
 - шаг левой, наклон влево, правая рука вверх;
 - ногу приставить, руки вниз.
- 5. Наклон вперед на каждый шаг (20 раз).
- 6. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе (30 м)
- 7. Ходьба выпадами (30 м)
- 8. На каждый шаг – мах ногой вперед, руки вперед (20 раз).
- 9. Приставные шаги правым боком вперед, руки на пояс (30 м)
- 10. Приставные шаги левым боком вперед, руки на пояс (30 м)
- 11. Скрестные шаги правым боком вперед, руки в стороны (30 м).
- 12. Скрестные шаги левым боком вперед, руки в стороны (30 м).
- 13. Подскоки на правой ноге с продвижением вперед.
- 14. Подскоки на левой ноге с продвижением вперед.
- 15. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед.

Вариант 2.

1. Исходное положение (И.п.) – стойка на правой ноге, левая – согнута вперед, руки в стороны (15-20 с.)
2. И.п. – стойка на левой ноге, правая – согнута вперед, руки в стороны (15-20 с.).
3. И.п. – стойка, руки на пояс (6-8 раз)
 - наклоны вперед, руки вниз;
 - наклон назад, руки вверх.
4. И.п. – стойка: правая перед носком левой, руки на пояс (4-5 раз)
 - наклоны влево, правая рука вверх;
 - И.п.
5. И.п. – стойка: левая перед носком правой, руки на пояс (4-5 раз)
 - наклоны вправо, левая рука вверх;
 - И.п.
6. И.п. – стойка: ноги врозь, руки в стороны (6-8 раз)
 - поворот вправо;
 - поворот влево.
7. И.п. – стойка, руки в стороны (6-8 раз)
 - выпад правой вперед;
 - И.п.;
 - выпад левой вперед;
 - И.п.
8. И.п. – выпад правой вперед, руки на пояс (4-5 раз)
 - покачивания вниз в выпаде;

- смена ног в прыжке;
- покачивания вниз в выпаде;
- смена ног в прыжке.

9. И.п. – основная стойка (4-6 раз)
поворот в прыжке на 180 градусов вправо.

10. И.п. – основная стойка (4-6 раз)
поворот в прыжке на 180 градусов влево.

Методические рекомендации по реализации ДООП

Перед началом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Активный туризм» рекомендуется внимательно ознакомиться с текстом Программы, «Рабочей тетрадь юного туриста» и предложенной литературой. Таким образом педагог дополнительного образования сможет получить полное представление о содержании Программы, рекомендуемым методам и формам работы с детьми, критически отнестись к материалу и подкорректировать содержание в соответствии со своими образовательными и воспитательными задачами, наличием специального туристского снаряжения и уровнем подготовленности детей.

Для реализации Программы необходимы определенные материально-технические и кадровые условия, описанные в тексте Программы. В первую очередь – это наличие туристской базы или туристского полигона или места, где можно будет установить препятствия и иное туристское оборудование для проведения практических занятий. Педагоги обязательно должны иметь опыт походной деятельности и использования специального снаряжения.

Важно отметить, что поскольку на обучение по Программе приезжают обучающиеся с разным уровнем подготовки, в первый день происходит формирование команд таким образом, чтобы в каждой команде были ребята и с опытом походов, и без данного опыта. Это позволяет использовать в ходе обучения технологию «Равный – равному», когда более опытные ребята помогают новичкам овладеть необходимыми знаниями и умениями.

Основным планируемым образовательным результатом Программы является практическая подготовленность обучающихся к организации и совершению однодневного туристского похода.

Поэтому учебный план Программы включает в себя 3 раздела:

- Преодоление препятствий по перилам.
- Топография и ориентирование.
- Туристский поход.

В рамках каждой темы происходит ознакомление и отработка безопасного обращения со специальным туристским снаряжением, инвентарем и оборудованием, правил безопасного поведения. Теоретические занятия в чистом виде нецелесообразны, поэтому даже при ознакомлении с новым материалом, присутствуют практические задания, включаются практические элементы.

В ходе реализации Программы педагогическая команда опирается на следующие механизмы формирования навыков:

- чёткая структура деятельности: режим дня (подъём, завтрак, переход, привал, ужин, сон) задаёт ритм и приучает к дисциплине.
- распределение ролей и обязанностей: каждый участник получает задачу (завхоз, медик, штурман, дежурный и т.д.), что формирует ответственность за себя и команду.
- преодоление трудностей: естественные препятствия (реки, склоны, плохая погода) учат не сдаваться, искать решения, контролировать эмоции.
- обратная связь: разбор дня на вечернем круге позволяет осознать свои действия, получить оценку от группы и скорректировать поведение.
- автономия и самостоятельность: необходимость принимать решения без помощи взрослых (в безопасных условиях) развивает инициативность и осознанность.
- групповая динамика: взаимозависимость участников заставляет контролировать импульсы, учитывать интересы других, договариваться.

В практике Красноярского краевого центра туризма и краеведения Программа реализуется в рамках одной интенсивной Школы в течение пяти дней на детско-юношеской туристской базе «Багульник». То есть за минимальный срок обучения по Программе при максимальном объеме освоения предметного материала ребята из разных территорий Красноярского края овладевают достаточным набором умений и навыков, необходимых для совершения однодневного туристского похода.

В то же время возможны иные варианты ее реализации. Если Программа будет реализовываться для обучающихся одной образовательной организации, то это может быть, например, в течение 6 недель: дважды в неделю по 3 учебных часа.

В условиях реализации Программы в формате интенсивной Школы организация обучения выстраивается следующим образом:

1-3-й день: ребята знакомятся с уникальными природными зонами и достопримечательностями Красноярского края, районом похода. Осваивают техники и тактики преодоления естественных препятствий, изучают основы ориентирования, карты похода.

Если программа реализуется в осеннее или весеннее время, ребята учатся передвигаться с треккинговыми палками. Если в зимнее время – на туристских лыжах и снегоступах.

Также они знакомятся с документацией о походе, составляют маршрутный лист похода, договариваются в команде и распределяют походные должности.

Важный момент в этом блоке – промежуточный (демонстрационный) поход, который ребята совершают во 2-й день обучения. В ходе похода педагогическая команда выполняет работу по туристским должностям, показывая обучающимся, как это необходимо делать правильно. После демонстрационного похода педагогическая команда проводит презентацию

отчета о походе в формате мастер-класса. Таким образом, ребята видят образец реализации туристских должностей в походе, подготовки и представления отчета о походе. Они получают основу презентации, с которой могут работать для представления своего похода.

Во второй половине третьего дня сформированные туристские группы составляют маршрут по заданным данным. Это становится их первым опытом самостоятельной разработки похода.

4-й день: ребята совершают самостоятельно разработанный командой туристский поход, используя подготовленный картографический материал. Во время похода каждый участник группы выполняет обязанности согласно своей туристской должности. Рекомендуемая протяженность маршрута – от 3 до 11 километров в зависимости от сезона.

Во время похода ребята приобретают важные навыки: движение в составе организованной группы в природных условиях, освоение техники передвижения с использованием специального снаряжения, спуск и подъём, ориентирование на местности с помощью топографических карт.

По завершении похода участники команды обрабатывают данные, зафиксированные во время похода, согласно своим туристским должностям. Обработанные данные используются в отчете о походе.

5-й день: команды презентуют видеоотчет и устный отчет о совершенном туристском походе. Во время устного отчета каждый участник команды, согласно своей туристской должности, сообщает слушателям, как он выполнял возложенные на него обязанности, анализирует свою работу, вносит предложения.

Нацеленность Программы на формирование у обучающихся мотивации к совершению туристских походов, интереса к занятиям спортивным туризмом прослеживается не только в ходе учебных занятий. Вечерние досуговые мероприятия также работают на достижение этой цели. Ребята смотрят и обсуждают фильмы о туристах, готовят творческие номера. Любая деятельность подростков на Программе способствует их сплочению и развитию коммуникативных навыков.

Достаточно большой объем материала, с которым ребята знакомятся в ходе обучения, сложно запомнить сразу. В помощь обучающимся была разработана «Рабочая тетрадь юного туриста», которая рассматривается нами как инструмент, помогающий освоить Программу.

В первый день обучения каждый ребенок получает индивидуальную рабочую тетрадь, которой пользуется на протяжении всего обучения, заполняя ее по мере освоения тем Программы. Педагог рассказывает, как устроена рабочая тетрадь, объясняет, как с ней работать.

Структура рабочей тетради совпадает с учебным планом Программы. По каждой теме в Рабочей тетради присутствует конспективно представленный содержательный материал, примеры картографических

материалов, правила безопасности и задания для самостоятельного выполнения. Тетрадь содержит основные понятия по каждой теме и справочные материалы, которыми можно и нужно пользоваться при выполнении заданий.

Рабочая тетрадь используется на каждом занятии. Во время знакомства с новым материалом обучающиеся сопоставляют лекционный материал с тезисами, приведенными в тетради. На практических занятиях обращаются к ней при необходимости, когда нужно вспомнить какую-то информацию. Работа с тетрадью обязательно происходит при подготовке к походу и составлении отчёта о походе. Во время похода ребята могут проконтролировать себя, внести необходимую информацию для отчета о походе.

Также в рабочей тетради обучающиеся выполняют предложенные задания, фиксируют личные достижения, рефлексию по итогам освоения тем, записывают данные, собранные в рамках подготовки к походу и во время похода согласно своей туристской должности, и обработанные данные, которые войдут в отчет о походе разработанного командой маршрута.

По завершении обучения к материалам Рабочей тетради можно обращаться при разработке, планировании и совершении новых маршрутов.

Таким образом рабочая тетрадь одновременно выполняет несколько функций: справочник, тетрадь для проверочных работ, для самостоятельных работ, для заметок и впечатлений.

Обязательным тактом Программы выступает входное и выходное анкетирование обучающихся. Ребята отвечают на достаточно детализированные анкеты (Приложение 2), позволяющие выявить уровень интереса, представлений/знаний о туризме, личностных качеств. Данные входной анкеты помогают педагогам в формировании смешанных команд в зависимости от уровня подготовки каждого ребенка.

Сравнительный анализ входных и выходных анкет демонстрирует наличие качественного прироста знаний и умений, развития личностных качеств, коммуникативных способностей, повышение мотивации и интереса к занятиям туризмом.

Опыт 4-х реализованных в 2024-2026 гг. интенсивных школ по программе «Активный туризм» позволяет сделать вывод о том, что Программа не только помогает ребятам развивать навыки походной деятельности, ориентирования на местности, использования специального туристского снаряжения, но и вдохновляет их на дальнейшее изучение родного края в походной деятельности.

Воспитательный компонент ДООП

Как было отмечено выше, обучение по Программе нацелено на подготовку ребят к совершению однодневного туристского похода. А туристский поход – это уникальное средство воспитания, которое вносит неоценимый вклад в формирование личности подростка и позволяет решать различные воспитательные задачи:

- воспитывать уважительное отношение и приверженность своей малой Родине;
- воспитывать личностные качества, такие как целеустремленность, организованность, ответственность;
- формировать навыки самоконтроля и саморегуляции;
- способствовать формированию установки на командное взаимодействие, взаимопомощь, преодоление трудностей.

Для воспитания уважительного отношения и приверженности своей малой Родине целесообразно до похода провести краеведческую подготовку. Во время походов есть уникальная возможность увидеть нетронутые заповедные уголки природы, редкие растения и животных, явления природы, быт и уклад жизни в отдаленных уголках края, пройти теми дорогами и тропами, какими ходили люди, оставившие в истории края, страны значительный след. Все это мотивирует к изучению истории, природы и культуры родного края – своей малой Родины. Рекомендуем выбирать маршруты с посещением значимых объектов: памятники истории и культуры; мемориалы и обелиски; уникальные природные объекты (заповедники, родники, горы, озёра); места, связанные с выдающимися земляками или событиями. На занятиях по подготовке к походу, давать задания по сбору краеведческих данных, справок, фактов, легенд о местах маршрута.

Для решения данной задачи во время туристского похода рекомендуется использовать разнообразные формы работы:

- тематические беседы у костра или на привале, рассказы об истории места, его значении для страны, подвигах земляков;
- квесты и викторины на знание истории, географии страны, государственных символов (флага, герба, гимна);
- фото- и видеосъёмка для создания по завершении похода фотоотчёта или видеоролика;
- творческие задания: зарисовки пейзажей, сбор природного материала для поделок (с соблюдением экологических норм), сочинение стихов или рассказов о походе;
- ритуалы и традиции: поднятие флага клуба / школы в начале похода, исполнение песен у костра, минута молчания у мемориалов;
- практические дела: уборка мусора на маршруте, уход за памятниками, участие в экологических акциях;

- рефлексия, обсуждение запомнившихся моментов похода, новых знаний о своём крае;

- создание итогового продукта: презентации или стенгазеты, выставки рисунков и фотографий, отчёта на школьном сайте или в соцсетях, выступления перед учениками младших классов.

Эмоциональный отклик у ребят вызывает процесс награждения по итогам обучения на Программе: вручение грамот, значков, символических призов с патриотической тематикой.

В ходе обучения через использование различных заданий на занятиях и в туристском походе создаются условия и для воспитания у подростков важнейших личностных качеств: целеустремленности, организованности, ответственности.

Целеустремлённость: общая цель (пройти маршрут, провести исследования, выиграть соревнование) мотивирует каждого участника; конечная цель разбивается на промежуточные задачи – это учит видеть путь к результату; преодоление трудностей (тяжёлый рюкзак, сложный рельеф, погода) тренирует волю и настойчивость; достижение цели даёт мощный заряд уверенности и желание ставить новые задачи.

Организованность: чёткое расписание дня (подъём, завтрак, переход, привал, лагерь, отбой) приучает к режиму; распределение обязанностей в походе (завхоз, медик, штурман, повар и т.д.) требует слаженной работы; планирование маршрута, меню, снаряжения учит продумывать действия на перспективу; необходимость укладываться в график перехода формирует чувство времени.

Ответственность: каждый отвечает за свой участок работы перед всей группой; от действий одного может зависеть безопасность и комфорт всех (например, дежурный по костру); личное снаряжение и его исправность – зона персональной ответственности; в экстремальных ситуациях (потеря ориентировки, травма) ответственность становится критической.

В условиях подготовки к походу и участия в нем у обучающихся естественным образом формируются навыки самоконтроля и саморегуляции:

- волевая саморегуляция: преодоление усталости, дискомфорта, страха, мотивация продолжать движение к цели;

- эмоциональная саморегуляция: управление стрессом, тревогой, раздражительностью, поддержание позитивного настроения в группе;

- когнитивный самоконтроль: планирование действий, оценка рисков, принятие решений в условиях неопределённости, концентрация внимания на задаче;

- поведенческий самоконтроль: соблюдение режима дня, дисциплины, правил безопасности, выполнение взятых на себя обязанностей;

- физиологическая саморегуляция: контроль дыхания и пульса при нагрузках, управление уровнем усталости, адаптация к погодным условиям.

Обучение по Программе способствует формированию у обучающихся установок на командное взаимодействие, взаимопомощь, преодоление трудностей. На занятиях по подготовке к походу обучающиеся:

- знакомятся, обсуждают правила группы, участвуют в играх на командообразование;

- взаимодействуют на занятиях со специальным снаряжением, по преодолению препятствий по перилам и т.д.;

- распределяют между собой туристские должности с учётом навыков и пожеланий участников: командир, завснар, завпит, санинструктор, фотограф и т.д.;

- выполняют совместную деятельность во время выбора и разработки маршрута, составления меню и т.д.

Со время совершения похода ребята:

- адаптируются к походным условиям;

- преодолевают реальные трудности: сложный рельеф, неблагоприятные погодные условия, физическая усталость;

- выполняют обязанности согласно туристской должности;

- совместно принимают решения по корректировке маршрута (при необходимости, согласовав с руководителем группы).

По завершении похода:

- обсуждают приобретённый опыт;

- готовят отчет о походе, презентацию и видеоролик о своём туристском походе;

- планируют будущие совместные мероприятия.

Участие в походах также способствует развитию самостоятельности, инициативности, выдержки и дисциплины, получению ценного опыта взаимодействия с природой, умений преодолевать трудности и работать в команде.

Таким образом, в ходе обучения по Программе возможно решать целый спектр воспитательных задач.

Список использованной литературы и других источников

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. М., 2005.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
4. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. М., 2005.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1983.
6. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. М.: ФЦДЮТиК, 2002.
7. Бочарова Н.И. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию: учебное пособие для вузов / Н.И. Бочарова, Е.А. Бочаров. М.: Издательство Юрайт, 2020. 174 с.
8. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М. 2001.
9. Гогунев Е.И., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002.
10. Грудинова Л.А. Если с классом вышел в путь...: методическое пособие для руководителей одно-двухдневных походов с учащимися, КГБУ ДО «ККЦТиК», Красноярск, 2012.
11. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2004.
12. Инструкция по организации и проведению мероприятий в природной среде организованными группами с участием детей на территории Красноярского края. Красноярск, 2021.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
14. Константинов Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. М.: Издательство Юрайт, 2020. 329 с.
15. Константинов Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов. М.: Издательство Юрайт, 2018. 401 с.
16. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных

спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017. 116 с.

17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

18. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981.

19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

20. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы. / Под ред. Константинова Ю.С. М.: ФЦДЮТиК, 2007.

21. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». М.: Изд-во «Канцлер», 2015. 24 с.

22. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. М.: ФСО РФ, 1997.

23. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. СПб., 2007.

24. Организация поисково-спасательных работ в горах: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

25. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 г. № 403.

26. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

27. Федотов Ю.П., Востоков И.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. М.: Сов. спорт, 2004.

28. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 2008.

29. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма., М., 1992.

Приложения

Приложение 1.

Презентация «Специальное туристское снаряжение для снежно-ледового рельефа»²



² Презентация приложена к УМК отдельным файлом в формате .pdf

Входное и выходное анкетирование

Входная анкета

Фамилия, имя: _____ Возраст: _____
 Дата: _____

Дорогой участник! Анкета поможет педагогам понять, что ты уже знаешь об активном туризме, походах, безопасности и работе в команде. Здесь нет «плохих» ответов. Отвечай честно.

1. Твой опыт и интерес к туризму

1.1. Приходилось ли тебе раньше участвовать в туристских походах?

<input type="checkbox"/> Да, несколько раз	<input type="checkbox"/> Да, один раз
<input type="checkbox"/> Нет, но хотел(а) бы попробовать	<input type="checkbox"/> Нет, и пока не очень хочу

1.2. Какие виды активного туризма тебе знакомы? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Пеший туризм	<input type="checkbox"/> Лыжный туризм
<input type="checkbox"/> Водный туризм	<input type="checkbox"/> Горный туризм
<input type="checkbox"/> Велотуризм	<input type="checkbox"/> Спортивное ориентирование
<input type="checkbox"/> Спортивный туризм	<input type="checkbox"/> Затрудняюсь ответить
<input type="checkbox"/> Другое: _____	

1.3. Насколько тебе интересно заниматься активным туризмом?

<input type="checkbox"/> Очень интересно	<input type="checkbox"/> Скорее интересно
<input type="checkbox"/> Пока не знаю	<input type="checkbox"/> Скорее неинтересно
<input type="checkbox"/> Совсем неинтересно	

1.4. Что тебе было бы интересно попробовать на программе? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Научиться ориентироваться по карте и компасу	<input type="checkbox"/> Научиться вязать туристские узлы
<input type="checkbox"/> Пройти туристскую дистанцию с препятствиями	<input type="checkbox"/> Узнать, как правильно собираться в поход
<input type="checkbox"/> Научиться пользоваться туристским снаряжением	<input type="checkbox"/> Принять участие в однодневном походе
<input type="checkbox"/> Работать в команде	<input type="checkbox"/> Подготовить отчет о походе
<input type="checkbox"/> Другое: _____	

2. Самооценка знаний и умений

Отметь, насколько ты умеешь выполнять следующие действия.

Утверждение	Умею хорошо	Умею частично	Не умею	Затрудняюсь ответить
Я могу объяснить, что такое активный туризм	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я знаю, как вести себя безопасно в походе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею пользоваться компасом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею читать карту местности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я знаю, что такое азимут	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею завязывать туристские узлы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я знаю, какое снаряжение нужно брать в поход	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я понимаю, как распределяются обязанности в туристской группе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею работать в команде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я готов(а) участвовать в однодневном туристском походе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Проверка начальных представлений

3.1. Для чего в походе нужен компас?

<input type="checkbox"/> Чтобы измерять температуру воздуха	<input type="checkbox"/> Чтобы определять стороны горизонта и направление движения
<input type="checkbox"/> Чтобы измерять расстояние	<input type="checkbox"/> Чтобы подавать сигнал бедствия

3.2. Что нужно сделать, если участник группы потерял ориентировку на местности?

<input type="checkbox"/> Продолжить движение в любую сторону	<input type="checkbox"/> Отделиться от группы и искать дорогу самостоятельно
<input type="checkbox"/> Сообщить руководителю, остановиться и действовать по правилам безопасности	<input type="checkbox"/> Бежать назад по маршруту

3.3. Что относится к личному туристскому снаряжению?

<input type="checkbox"/> Рюкзак, одежда, обувь, личная посуда	<input type="checkbox"/> Палатка, групповая аптечка, костровое оборудование
<input type="checkbox"/> Карта маршрута всей группы	<input type="checkbox"/> Радиостанция руководителя

3.4. Для чего в походе распределяются туристские должности?

<input type="checkbox"/> Чтобы участники меньше общались друг с другом	<input type="checkbox"/> Чтобы каждый понимал свою задачу и помогал группе
<input type="checkbox"/> Чтобы выбрать самого главного участника	<input type="checkbox"/> Чтобы быстрее закончить поход

3.5. Что важно сделать перед выходом на маршрут? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Проверить снаряжение	<input type="checkbox"/> Познакомиться с маршрутом
<input type="checkbox"/> Узнать правила безопасности	<input type="checkbox"/> Распределить обязанности в группе
<input type="checkbox"/> Взять только телефон и воду	<input type="checkbox"/> Предупредить руководителя о самочувствии

4. Отношение к безопасности и командной работе

4.1. Как ты считаешь, почему в походе важно соблюдать правила безопасности?

4.2. Что для тебя означает работа в команде?

4.3. Что может быть для тебя самым трудным во время программы?

<input type="checkbox"/> Физическая нагрузка	<input type="checkbox"/> Работа с картой и компасом
<input type="checkbox"/> Туристские узлы	<input type="checkbox"/> Преодоление препятствий
<input type="checkbox"/> Общение и работа в команде	<input type="checkbox"/> Участие в походе
<input type="checkbox"/> Затрудняюсь ответить	<input type="checkbox"/> Другое: _____

4.4. Чему ты хотел(а) бы научиться за время программы?

5. Самооценка готовности

Оцени по шкале от 1 до 5, где 1 – совсем не готов(а), 5 – полностью готов(а).

Утверждение	1	2	3	4	5
Я готов(а) узнавать новое об активном туризме	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я готов(а) выполнять практические задания	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я готов(а) соблюдать правила безопасности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я готов(а) работать в команде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я готов(а) участвовать в походе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Выходная анкета

Фамилия, имя: _____ Возраст: _____
 Дата: _____

Дорогой участник! Эта анкета поможет понять, чему ты научился за время программы, что получилось лучше всего и что было самым полезным. Отвечай честно.

1. Оценка полученных знаний и умений

Отметь, чему ты научился во время программы.

Утверждение	Да, хорошо	Частично	Пока нет	Затрудняюсь ответить
Я могу объяснить, что такое активный туризм	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я знаю основные правила безопасности в походе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею пользоваться компасом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею работать с картой местности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я понимаю, что такое азимут	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею завязывать туристские узлы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я знаю назначение личного, группового и специального снаряжения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я умею действовать в соответствии со своей туристской должностью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я получил(а) опыт участия в туристском походе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я понимаю, как подготовить отчет о походе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Самооценка результата

2.1. Что после программы ты умеешь делать лучше, чем до её начала? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Ориентироваться по карте	<input type="checkbox"/> Пользоваться компасом
<input type="checkbox"/> Определять направление движения	<input type="checkbox"/> Планировать маршрут
<input type="checkbox"/> Завязывать туристские узлы	<input type="checkbox"/> Пользоваться туристским снаряжением
<input type="checkbox"/> Соблюдать правила безопасности	<input type="checkbox"/> Работать в команде
<input type="checkbox"/> Выполнять обязанности в походной группе	<input type="checkbox"/> Преодолевать трудности
<input type="checkbox"/> Готовить материалы для отчета о походе	<input type="checkbox"/> Другое: _____

2.2. Какие темы программы были для тебя самыми полезными? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Виды активного туризма	<input type="checkbox"/> Туристско-рекреационный потенциал Красноярского края
<input type="checkbox"/> Личное, групповое и специальное снаряжение	<input type="checkbox"/> Правила безопасности
<input type="checkbox"/> Туристские узлы	<input type="checkbox"/> Преодоление препятствий по перилам
<input type="checkbox"/> Топография и ориентирование	<input type="checkbox"/> Планирование маршрута
<input type="checkbox"/> Однодневный туристский поход	<input type="checkbox"/> Подготовка отчета о походе

2.3. Какая форма работы тебе понравилась больше всего?

<input type="checkbox"/> Практические занятия	<input type="checkbox"/> Работа с картой
<input type="checkbox"/> Работа с туристским снаряжением	<input type="checkbox"/> Чемпионат по туристским узлам
<input type="checkbox"/> Зачетный старт	<input type="checkbox"/> Туристский поход
<input type="checkbox"/> Работа в группе	<input type="checkbox"/> Подготовка и защита отчета
<input type="checkbox"/> Другое:	

3. Проверка освоения основных представлений

3.1. Что является главным условием безопасного участия в походе?

<input type="checkbox"/> Двигаться быстрее всех	<input type="checkbox"/> Соблюдать правила безопасности и указания руководителя
<input type="checkbox"/> Брать с собой как можно больше вещей	<input type="checkbox"/> Идти отдельно от группы

3.2. Для чего нужна карта в туристском походе?

<input type="checkbox"/> Только для отчета после похода	<input type="checkbox"/> Для выбора и контроля маршрута движения
<input type="checkbox"/> Только для определения погоды	<input type="checkbox"/> Для украшения дневника похода

3.3. Что помогает группе успешно пройти маршрут? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Соблюдение правил безопасности	<input type="checkbox"/> Командное взаимодействие
<input type="checkbox"/> Распределение обязанностей	<input type="checkbox"/> Правильное использование снаряжения
<input type="checkbox"/> Самовольное изменение маршрута	<input type="checkbox"/> Взаимопомощь

3.4. Что необходимо учитывать при подготовке туристского маршрута? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Цель похода	<input type="checkbox"/> Район похода
<input type="checkbox"/> Протяженность маршрута	<input type="checkbox"/> Сложность местности
<input type="checkbox"/> Физическую подготовку участников	<input type="checkbox"/> Погоду и возможные риски
<input type="checkbox"/> Только желание идти быстрее	

3.5. Почему важно уметь пользоваться туристскими узлами?

4. Отношение к программе и личные изменения

4.1. Изменилось ли твоё отношение к активному туризму после программы?

<input type="checkbox"/> Да, стало намного интереснее	<input type="checkbox"/> Да, стало немного интереснее
<input type="checkbox"/> Не изменилось	<input type="checkbox"/> Стало менее интересно
<input type="checkbox"/> Затрудняюсь ответить	

4.2. Хотел(а) бы ты продолжить заниматься туризмом после завершения программы?

<input type="checkbox"/> Да, обязательно	<input type="checkbox"/> Скорее да
<input type="checkbox"/> Пока не знаю	<input type="checkbox"/> Скорее нет
<input type="checkbox"/> Нет	

4.3. Что было для тебя самым сложным во время программы?

<input type="checkbox"/> Физическая нагрузка	<input type="checkbox"/> Ориентирование на местности
<input type="checkbox"/> Работа с картой	<input type="checkbox"/> Туристские узлы
<input type="checkbox"/> Преодоление препятствий	<input type="checkbox"/> Соблюдение правил безопасности
<input type="checkbox"/> Работа в команде	<input type="checkbox"/> Подготовка отчета
<input type="checkbox"/> Другое:	

4.4. Что у тебя получилось лучше всего?

4.5. Какой момент программы запомнился тебе больше всего? Почему?

4.6. Чему программа научила тебя, кроме туристских знаний и умений? (можно выбрать несколько вариантов)

<input type="checkbox"/> Быть ответственнее	<input type="checkbox"/> Помогать другим
<input type="checkbox"/> Работать в команде	<input type="checkbox"/> Преодолевать трудности
<input type="checkbox"/> Быть внимательнее к безопасности	<input type="checkbox"/> Планировать свои действия
<input type="checkbox"/> Доводить дело до конца	<input type="checkbox"/> Уважительно относиться к природе и родному краю
<input type="checkbox"/> Другое:	

5. Самооценка после программы

Оцени по шкале от 1 до 5, где 1 – совсем не согласен, 5 – полностью согласен.

Утверждение	1	2	3	4	5
Я стал(а) лучше понимать, как безопасно вести себя в природной среде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я стал(а) увереннее чувствовать себя в туристской группе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я стал(а) лучше понимать значение командной работы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я стал(а) лучше ориентироваться в туристском снаряжении	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я стал(а) увереннее выполнять практические туристские задания	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я хочу участвовать в походах и туристских мероприятиях в будущем	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Общая оценка программы

6.1. Оцени программу «Активный туризм» в целом.

<input type="checkbox"/> Очень понравилась	<input type="checkbox"/> Скорее понравилась
<input type="checkbox"/> Было нормально	<input type="checkbox"/> Скорее не понравилась
<input type="checkbox"/> Не понравилась	

6.2. Что бы ты предложил(а) изменить или добавить в программу?

6.3. Закончи фразу: «После участия в программе я понял(а), что...»

Краткая схема обработки результатов

Для анализа результатов рекомендуется сравнивать входные и выходные ответы по четырём блокам.

Блок	Что оценивается
Познавательный	Знания о туризме, безопасности, карте, компасе, снаряжении, узлах.
Практический	Умение ориентироваться, завязывать узлы, работать со снаряжением, действовать в походе.
Мотивационный	Интерес к активному туризму, желание продолжать занятия.
Коммуникативно-личностный	Готовность работать в команде, ответственность, взаимопомощь, преодоление трудностей.

Для сравнения динамики удобно использовать повторяющиеся показатели: «знаю», «умею», «готов(а)», «интересно», «хочу продолжать».

Фото- и видеоматериалы с занятий







Видеоролик по итогам реализации Программы в феврале 2026 года.

