

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3
от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 84-0 от «29» 08 2023 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»
Л.В. Леонова



Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы пешеходного туризма»

для обучающихся 12 – 17 лет
Срок освоения: 3 дня

Разработчики:
Ананьев Ю.С., Смирнова О.В.,
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей от 12 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Актуальность программы

Данная краткосрочная программа позволяет приобщить к туризму широкий круг учащихся. Обучающиеся смогут ощутить на себе большую часть воспитательного и образовательного процесса туризма. Живая природа, физическая активность, неформальное взаимодействие между всеми участниками туристского выезда, сотрудничество, опыт преодоления препятствий, обучение некоторым базовым навыкам – все это может помочь приобщить учащихся к туристско-краеведческой деятельности. .

Уровень освоения программы: общекультурный

Объём и срок программы: Объем программы - 12 часов. Рекомендуемый график занятий: 2 раза по 2 часа - в аудитории, спортзале или школьном дворе, 8 часов - учебно-тренировочный выезд за город.

Цель программы: приобщение обучающихся к основам пешеходного туризма

Задачи программы:

Обучающие:

- дать представление об основах пешеходного туризма: организация туристского быта, ориентирование на местности, базовые знания техники пешеходного туризма, безопасность в лесу

Развивающие:

– развитие умения работать в команде, поисковой активности;

Воспитательные:

- Формирование условий для получения начального опыта пешеходного туризма

Организационно - педагогические условия реализации программы

Язык реализации: программа реализуется на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

Программа является краткосрочной и реализуется в каникулярное время.

Условия набора и формирования групп;

По программе могут заниматься дети в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющие ограничений по здоровью для данной деятельности. Рекомендуемое количество человек в группе 12-15 человек.

Формы организации и проведения занятий: Форма организации – групповая. Формы проведения - учебное занятие, учебно-тренировочный выезд.

Материально-техническое оснащение;

Общее групповое походное оборудование: тенты от дождя различных типов котлы и костровой набор, веревка, карабины 3 шт, аудиоаппаратура, фотоаппаратура, картографические материалы, GPS-навигатор, групповая аптечка.

Личное снаряжение: штормовой костюм, спортивный костюм, специализированная

обувь, компас, часы, личная аптечка, письменный принадлежности, блокнот, накидка от дождя.

Кадровое обеспечение:

Педагогом по программе может быть совершеннолетний человек, имеющий среднее специальное или высшее образование с квалификацией педагог, или прошедший переподготовку по направлению педагогики. Также педагог должен пройти курс повышения квалификации в количестве минимум 72 часа по направлению организатор детско - юношеского туризма или инструктор детско - юношеского туризма, проходящий курсы переподготовки каждые 3 года. На выездное мероприятие должен быть назначен второй педагог для обеспечения безопасности и в соответствии с нормативами.

Планируемые результаты программы

Предметные

Обучающийся получит представление о пешеходном туризме: организация туристского быта, ориентирование на местности, базовые знания техники пешеходного туризма, ознакомиться с правилами безопасности пешеходного туризма.

Метапредметные:

Получит возможность быть участником туристской группы команды

Личностные

Обучающийся получит опыт взаимодействия в туристской группе

Учебный план.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля аттестации |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Цели и задачи. Техника безопасности. | 1 | 1 | - | опрос |
| 2 | Ориентирование на местности | 3 | 1 | 2 | тест по условным знакам |
| 3 | Техника пешеходного туризма | 4 | 1 | 3 | прохождение маршрута |
| 4 | Туристский быт | 1 | - | 1 | практическое задание на выезде. тест по кострам |
| 5 | Туристские узлы | 2 | 1 | 1 | практическое задание на выезде тест по узлам |
| 6 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Опрос тест |
| | Всего часов | 12 | 4 | 8 | |

Календарный учебный график реализации программы.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| | Каникулярное время | Каникулярное время | 1 | 3 | 12 | 2 раза по 2 часа и 1 раз 8 часов |

Рабочая программа

Задачи программы:

Обучающие:

- дать представление об основах пешеходного туризма: организация туристского быта, ориентирование на местности, базовые знания техники пешеходного туризма, безопасность в лесу

Развивающие:

– развитие умения работать в команде, поисковой активности;

Воспитательные:

- Формирование условий для получения начального опыта пешеходного туризма.

Планируемые результаты программы

Предметные

Обучающийся получит представление о пешеходном туризме: организация туристского быта, ориентирование на местности, базовые знания техники пешеходного туризма, ознакомиться с правилами безопасности пешеходного туризма.

Метапредметные:

Получит возможность быть участником туристской группы команды

Личностные

Обучающийся получит опыт взаимодействия в туристской группе

Содержание программы обучения

Тема 1: Цели и задачи. Техника безопасности.

Теория

Знакомство с целями и задачами программы, правилами поведения на занятиях, в пути следования и в лесу. Инструктаж по технике безопасности в условиях нахождения в природной среде.

Формы контроля: опрос.

Тема 2: Туристский быт

Теория

Особенности организации туристского быта: разведения костра и приготовление пищи

Практика

Разведение костра. Приготовление обеда

Формы контроля: тест по условным знакам.

Тема 3: Техника пешеходного туризма

Теория

Основы пешеходного туризма. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Переправы.

Практика

Прохождение маршрута. Основы техники пешеходного туризма. Преодоление дистанций с естественными препятствиями. Упражнения и задания на согласованность действий в группе.

Формы контроля: прохождение маршрута

Тема 4: Ориентирование на местности.

Теория

Основы ориентирования и топографии. Условные знаки.

Практика

Ориентирование на местности по картам и схемам. Маркировка маршрута на местности, знакомство с особенностями рельефа.

Формы контроля: практическое задание на выезде. тест

Тема 5: Туристские узлы.

Теория

Узлы в туризме и их назначение

Практика

Практическое ознакомление с 3 базовыми узлами:

Формы контроля: практическое задание на выезде тест

Тема 6: Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов.

Формы контроля: опрос, тест

Календарно-тематическое планирование.

| Месяц | Планируемая дата | Название тем | Количество часов | | |
|-------|------------------|---|------------------|--------|----------|
| | | | Всего | Теория | Практика |
| | | Знакомство. Цели и задачи. Правила поведения. Безопасность. Техника пешеходного туризма | 2 | 2 | - |
| | | Ориентирование на местности. Узлы | 2 | 2 | - |
| | | Учебно-тренировочный выезд | 8 | - | 8 |
| | | Итого: | 12 | 4 | 8 |

Методические и оценочные материалы

Методы, используемые на занятиях

Словесные: беседа, опрос

Наглядные: презентация по личному снаряжению

Практические: учебно-тренировочный выезд с практическими заданиями по темам программы

В начале занятий используются игровые технологии для разминки и налаживания позитивного психологического климата в группе.

Дидактические средства

| | Тема | Дидактические средства |
|----------------|---|--|
| 1 день занятий | Знакомство. Цели и задачи. Правила поведения. Безопасность. | Игра «Снежный ком» записи на доске Инструкция по технике безопасности на занятиях в классе и на учебно-тренировочных выездах |
| 1 день занятий | Техника пешеходного туризма | Презентация по личному снаряжению, записи на доске видеofilm о пешем туризме |
| 2 день занятий | Ориентирование на местности | Распечатанные наглядные рисунки условных знаков. Различные виды карт с разным масштабом |
| 2 день занятий | Узлы | Распечатанные картинки узлов со схемой вязки узла |
| 3 день занятий | Учебно -тренировочный выезд | |
| | Техника пешеходного туризма | Карта местности, электронное приложение –навигатор для ориентирования osmand ,maps.me Регламент по технике пешеходного туризма Станции Юных туристов , |
| | Ориентирование на местности | Карта местности, список условных обозначений |
| | Узлы | Распечатанные картинки узлов со схемой вязки узла |
| | Туристский быт | Слово преподавателя –рассказ о правилах организации стоянки в лесу и дежурстве у костра с наглядной демонстрацией на местности где можно сделать стоянку, а где нельзя |
| | Итоговое занятие | |

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
2. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.
3. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьев А.Г., Гущина Э.В. Практикум

- по экологии: Учебное пособие. – М., АО МДС, 1996.
4. Суравегина И.Т., Сенкевич В.М. Экология и мир. – М., Новая школа, 1994.
 5. Акимушкин И. Причуды природы., Ч. 1, 2. - М., Юный натуралист, 1992.
 6. Алексеев В. А. 300 вопросов и ответов по экологии. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – 240 с.
 7. Бианки В. В. Лесная газета: сказки и рассказы. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 317 с.
 8. Бианки В. В. Отчего я пишу про лес. – Л.: Детская литература, 1984. – 139 с.
 9. Николаева С. Н. Лес – многоэтажный дом. Плакат. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 259с.
 10. Спарджен Р. Экология: Энциклопедия окружающего мира. – М.: «РОСМЭН», 1997. – 48 с.
 11. Энциклопедия для детей: Биология. Под ред. М. Володина, т.2. – М.: «Аванта+», 2000. – 704 с.
 12. Энциклопедия для детей: Птицы и звери / Под ред. М. Аксенова – М.: «Аванта+», 2002. – 448 с.
 13. Захлебный А. Н. На экологической тропе. М., Знание. 1986.
 14. Миллер Т. Жизнь в окружающей среде. Ч III. Пер. с англ. / Под ред. Ягодина Г.А.1996.
 15. Мезенцева В.Д. Основные понятия экологии М., 1998.
 16. Рюкбейль Н.А. Экология и мировоззрение. Программа для детей среднего школьного возраста. Новосибирск, 2000.
 17. И.Д. Зверев. Учебные исследования по экологии в школе. М.: РАО, 1998 г.
 18. Атлас особо охраняемых природных территорий Санкт-Петербурга / Отв. ред. В. Н. Храмцов, Т. В. Ковалева, Н. Ю. Нацваладзе. – СПб., 2013. - 176 с.
 19. Бенедицкая А.В., Анисимов Т.Ю. Образовательный потенциал экологических троп // Молодежный туризм в России: ресурсы, тенденции, перспективы. Сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции, 23-24 апреля 2015 года. – СПб., 2015.
 20. Махов С.И., Бенедицкая А.В., Фирсова А.И. Роль школьных экологических экскурсий в изучении природного наследия // Природное и культурное наследие: междисциплинарные исследования, сохранение и развитие: коллективная монография по материалам IV Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, РГПУ им. А.И. Герцена, 27-28 октября 2016 года. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – С. 252-255.
 21. Тропа в гармонии с природой. Сборник российского и зарубежного опыта по созданию экологических троп. – М.: «Р.Валент», 2007. – 176 с.
 22. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.

Электронные источники

1. <https://terijoki.spb.ru/kannas/history.htm> История карельского перешейка
2. <https://vento.ru/documentation/blog/rekomendovannye-uzly> рекомендованные узлы

Материалы по туристскому быту

<https://docs.google.com/document/d/1Xs3qI33MbwU2mG4kWbd1VGr3-dCyIr6yf6L-UGXUr24/edit>

Игры и задания на знакомство и командообразование:

<https://docs.google.com/document/d/1scy2JLvmkVbfAKJaGsLjv1hwzS--YVvTNTnyyBJ93Ro/edit>

Материалы по теме узлы

Узлы, которые могут понадобиться в походе:

<https://docs.google.com/document/d/1TGuoCePcYv49-k8dm1H03mN9wxZ8UdGzP4GewVPZP6c/edit>

Рекомендованные узлы

Узлы - основа основ альпинизма, а умение вязать узлы правильно - своего рода искусство. Хорошо завязанный узел - основа безопасности на маршруте.

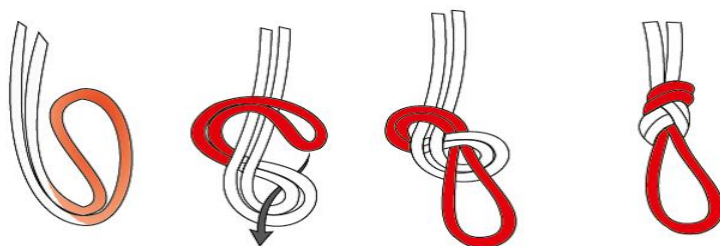
Общие правила вязания узлов:

- отсутствие перехлестов;
- правильный «рисунок» узла;
- размер свободного конца веревки должен быть не менее 10 диаметров веревки (7 см);
- узел должен быть затянут и расправлен.

ВНИМАНИЕ!

Узел, завязанный на веревке, ослабляет ее прочность примерно на 30 %.

Узел "восьмерка"



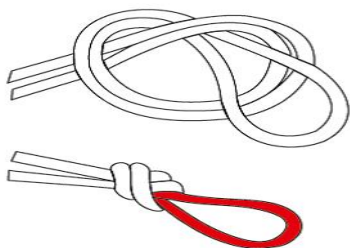
Основной узел для прищелкивания к веревке карабином, фиксации веревки на станции, организации перильной страховки и т.д. Главный минус "восьмерки" - этот узел затягивается под нагрузкой.

Узел «восьмерка» одним концом



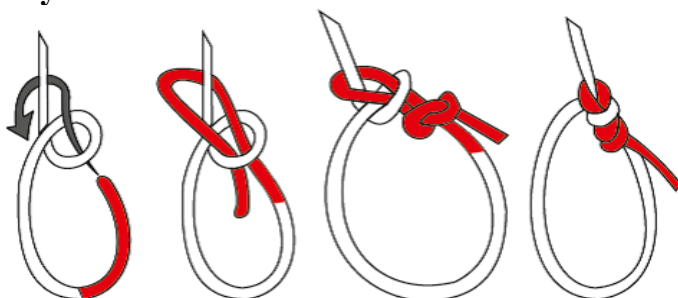
Используется для привязывания к веревке без использования карабина. Порядок действий: вяжется «скелет» узла на одном из концов веревки, далее выходящим (коротким) концом повторяется форма «скелета».

Узел «проводник»



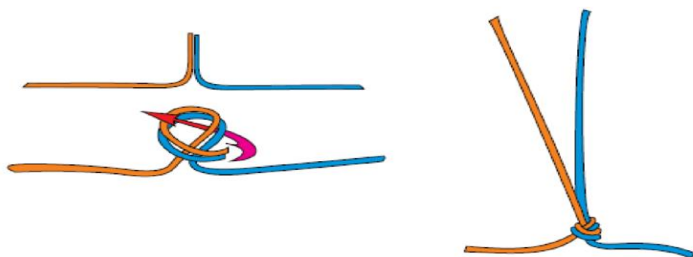
Используется для прищелкивания к веревке карабином, блокировки стационарной петли.

Узел "булинь"



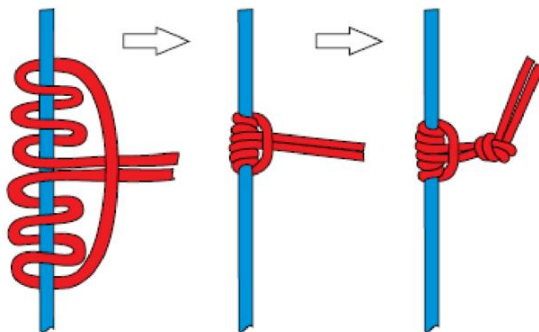
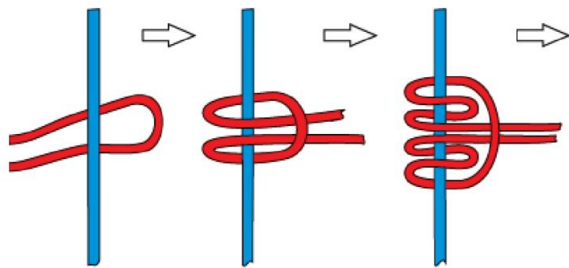
Служит для привязывания веревки к точке страховки, якорю. Для этого узла обязательно требуется контрольный узел!

«Простой» / «плоский» узел



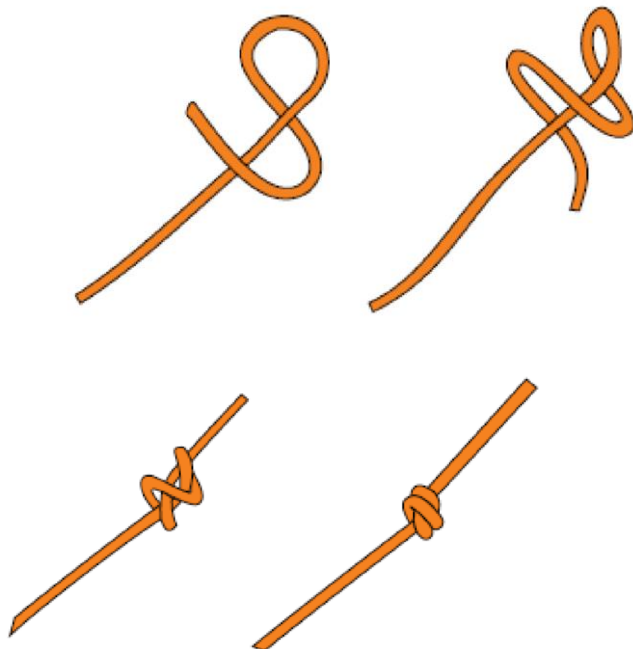
Другие названия — «проводник», «флат-оверханд», «дубовый» узел. Используется для организации спуска по двойной веревке (при условии длины концов не менее 30 см), для завязывания подстраховочного схватывающего узла в страховочную систему, организации полиспастных систем и прочего.

Узел «прустик»



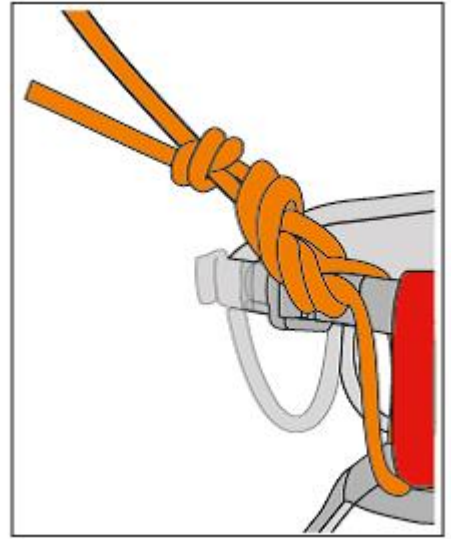
Этот узел был изобретен в 1931 г. доктором Карлом Прусиком, президентом Австрийского клуба альпинизма. Используется для подстраховки при спуске по веревке, подъема по веревке, организации полиспастных систем и прочего. Рекомендуется использовать узел в три оборота вокруг веревки. Узел должен быть хорошо затянут. Репшнур работает наилучшим образом, если его диаметр составляет $\frac{2}{3}$ от диаметра веревки, на которой он будет работать. При диаметре веревки 9,5–11 мм подходит репшнур диаметром 7 мм.

«Контрольный» узел или «полу-грейпвайн»



При необходимости завязать «контрольный» узел рекомендуется вязать половину узла «грейпвайн». При организации спуска на конце веревки узел завязывается в одном метре от ее окончания.

Любой контрольный узел всегда завязывается вплотную к основному узлу.



Материалы по технике пешеходного туризма личное и групповое снаряжение групповое:

Немного о палатках...

На вопрос, что самое главное для туриста, ответ очевиден – палатка. В «доперестроечные» времена выбрать туристическую палатку было очень легко. И не удивительно, так как было не из чего выбирать. Придя в спортивный магазин, любители походов, покупали однотипные брезентовые палатки, убогого цвета и такой же конструкции.

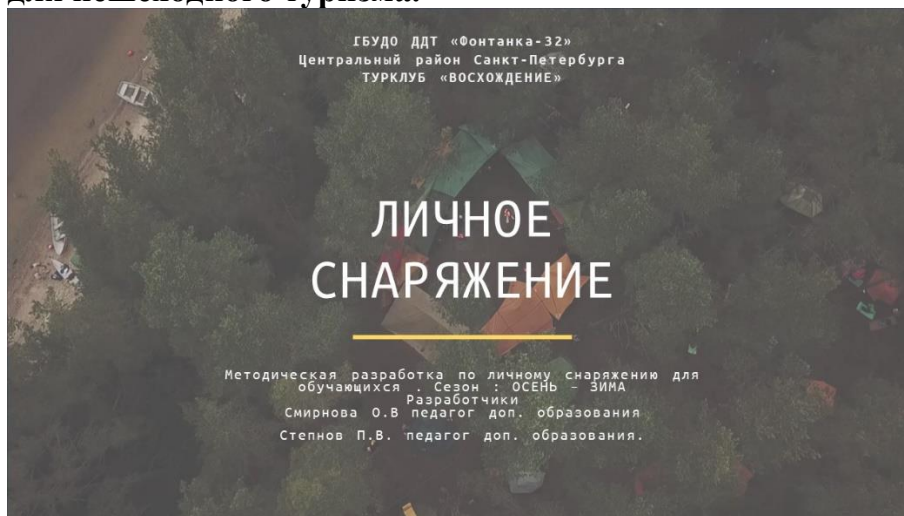
Сейчас, когда специализированные магазины, осуществляющие продажу туристического снаряжения, просто завалены палатками самых разнообразных конструкций, выбор стал значительно тяжелее. И зайдя за покупкой в магазин, можно уйти с пустыми руками, так и не выбрав подходящую модель палатки. Или, что ещё хуже, купив ту палатку, которая совершенно не подходит.

Для того чтобы избежать подобного, необходимо, прежде всего, определиться с выбором туристического домика, ещё дома, в спокойной обстановке, не слушая ничьих советов и рекомендаций.

Итак, главное при выборе учитывать четыре основных критерия:

1. Тип и конструкция палатки, т.е. как вы собираетесь использовать её.
2. Размер - количество спальных мест, которые вам необходимы.
3. Лёгкость установки.
4. Надёжность, качество и вес материалов, из которых сделана палатка

Личное снаряжение. Презентация по снаряжению для выездов и многодневных походов. Что важно учесть при выборе личного снаряжения для пешеходного туризма.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- **СОХРАНЯТЬ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ**
потеешь – снять, холодно – надеть
- **ПОД РЮКЗАКОМ НЕ ИДИ В ТЁПЛОЙ КУРТКЕ**
при движении вырабатывается тепло, если вспотел в движении – можешь замёрзнуть на привале
легкая прохлада в движении допустима
- **ПОЯСНИЦА, ЗАПЯСТЬЯ НА МОРОЗЕ ВСЕГДА ЗАКРЫТЫ**
- **ВАЖЕН ВЕС ЛИЧНЫХ ВЕЩЕЙ**
стараться его уменьшать, мы несём всё на себе
- **ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ**
список на каждый поход будет выдаваться, отличаются по типу похода

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- **ПРИВЕДЕНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОДЕЖДЕ**
основанные на опыте
- **ЖЕЛАТЕЛЬНО ВСЁ ИМЕТЬ В НАЛИЧИИ**
не обязательно сразу брать дорогое, постепенно докупать, заменяя то что имеется
- **ПРИНЦИП – ПО ОДНОЙ КРУПНОЙ ПОКУПКЕ В ГОД\ПОЛГОДА**
рюкзак, спальник
- **СОВЕТУЙТЕСЬ С РУКОВОДИТЕЛЕМ**
чтобы не купить лишнего \ не подходящего
- **МНОГО ХОРОШИХ ВЕЩЕЙ В СЕКОНД-ХЕНД**
на авито, у выпускников, удельный рынок, дисконт центры

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- **МАКСИМУМ НЕПРОМОКАЕМОСТИ И НЕПРОДУВАЕМОСТИ**
при этом одежда должна дышать
- **МНОГОСЛОЙНОСТЬ**
погода может меняться, необходимо иметь возможность как уменьшить количество одежды, так и утеплиться
- **ЗАПАСНЫЕ НОСКИ И ОБУВЬ, КУРТКА ОТ ДОЖДЯ**
обязательны на любом выезде
- **ИЗБЕГАТЬ**
джинсы и трикотажные штаны (легко промокают и долго сохнут)
тканевые кроссовки (промокают)
«модную» обувь на высокой подошве (высокий риск травм)

3 СЛОЯ ОДЕЖДЫ



БАЗОВЫЙ СЛОЙ

Это ваше белье, которое контактирует с телом. Синтетика и тонкая шерсть подойдут лучше всего — эти материалы впитывают пот и быстро высыхают. А вот от хлопка лучше отказаться.



СРЕДНИЙ СЛОЙ

Предназначен для того, чтобы сохранить тепло. Для этих целей стоит подобрать толстовки и штаны из флиса. Также сгодится тонкая пуховая куртка.



ВЕРХНИЙ СЛОЙ

Должен защищать от ветра и влаги и при этом дышать — подойдут материалы Gore-Tex, Dermizax®, Marmot MemBrain™. Менее дорогие альтернативы — ткани с полиуретановым покрытием — дышат хуже.

BASK

3 СЛОЯ ОДЕЖДЫ



АльпИнстру
Сделано в России

Личное снаряжение



ЛИЧНАЯ АПТЕЧКА



- БИНТ СТЕРИЛЬНЫЙ
- БИНТ ЭЛАСТИЧНЫЙ
- ПЛАСТЫРЬ КАТУШЕЧНЫЙ (МАЗОЛИ)
- ПЛАСТЫРЬ ОБЫЧНЫЙ
- ЛИЧНЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ
(ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИТЬ РУКОВОДИТЕЛЮ)



ЛИЧНЫЙ РЕМНАБОР



- ВЕРЁВОЧКА ДЛЯ ВЕЩЕЙ
- БУЛАВКА
- НИТКИ ИГОЛКА



КОМПАС



- ХОРОШО ИМЕТЬ СВОЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ
- В ПОХОДЕ 2 НА ГРУППУ

ФОНАРЬ



- НАЛОБНЫЙ (РУКИ СВОБОДНЫ)
- БЫВАЕТ НА БАТАРЕЙКАХ, АККУМУЛЯТОРЕ
- КРАСНЫЙ СВЕТ ДЛЯ РАБОТЫ НОЧЬЮ В ШАТРЕ (НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО)

ССЫЛКИ

[БАДЖЕТНЫЙ](#)
[СРЕДНИЙ](#)
[ДОРОЖЕ](#)
[ДОРОЖЕ](#)

КЛМН (кружка ложка миска нож)



- ПОСУДА ТЕРМО ЛИБО ПЛАСТИКОВАЯ
- МЕТАЛЛ СИЛЬНО НАГРЕВАЕТСЯ - ОПАСНО
- НОЖ В ЧЕХЛЕ
- СДЕЛАТЬ / КУПИТЬ МЕШОК ДЛЯ ПОСУДЫ

ССЫЛКИ

[КОПИК](#)

ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ



- ПОСЛЕ ЭЛЕКТРИЧКИ
- ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ
- ОБРАБОТКА РУК МЫЛОМ ИЛИ АНТИСЕПТИКОМ



КРОССОВКИ



- СМЕННАЯ ОБУВЬ
- ДЛЯ ПРОБЕЖЕК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕГОВЫЕ ВАЖНО НЕ НАВРЕДИТЬ ОРГАНИЗМУ
- ВЕСНА - ЛЕТО - НАЧАЛО ОСЕНИ

ТРЕККИНГОВЫЕ БОТИНКИ



- ВЫСОКИЙ ГОЛЕНОСТОП
- БЕЗ МЕХА
- МИНИМУМ ШВОВ
- ХОРОШО ЕСЛИ НОСОК БУДЕТ ПРОРЕЗИНЕН



ССЫЛКИ

[БЮДЖЕТНЫЙ](#)
[СРЕДНИЙ](#)
[Дороже](#)

НОСКИ



- 3-4 ПАРЫ
- МИНИМУМ ОДНИ ТЕРМО

ССЫЛКИ

[СПЛАВ ГОРНОЛЪЖНЫЕ](#)
[СПЛАВ ТРЕККИНГ](#)

ШАПКА | ПЕРЧАТКИ | ШАРФ | БАФ



- ФЛИСОВЫЕ ПЕРЧАТКИ 2 ШТУКИ НА СМЕНУ
- ЗИМОЙ В МОРОЗ ВЕРХОНКИ (НЕПРОДУВАЕМЫЕ)
- БАФФ МНОГОФУНКЦИОНАЛЕН
*BUFF - БРЕНД, ЕСТЬ АНАЛОГИ

ССЫЛКИ

[ВАРЕЖКИ УТЕПЛЕННЫЕ](#)
[ВАРЕЖКИ ВЕРХОНКИ](#)

ТЁПЛАЯ КУРТКА | ПУХОВКА



- ТЁПЛЫЙ СЛОЙ, НАДЕВАЕТСЯ ПОВЕРХ ПРЕДЫДУЩИХ НА ПРИВАЛАХ И В ЛАГЕРЕ
- МОЖЕТ БЫТЬ ИЗ ПУХА, СИНТЕТИКИ, PRIMALOFT ЖЕЛАТЕЛЬНО С КАПЮШОНОМ

ССЫЛКИ

[ДЕКАТЛОН TREK 900 FORCLAZ](#)
[ПУХОВИК ДЛЯ АЛЬПИНИЗМА МУЖСКОЙ MAKALU SIMOND](#)

ШТАНЫ ТУРИСТСКИЕ



- ЗИМОЙ БОЛЕЕ ТОЛСТЫЕ, ЛИБО ТЕРМО-ОТТАЛКИВАЮЩИЕ ВОДУ

ССЫЛКИ

[ЖЕНСКИЕ SH520 X-WARM QUECHUA](#)
[МУЖСКИЕ УТЕПЛЁННЫЕ](#)

НЕПРОМОКАЕМЫЕ ШТАНЫ



- БЫВАЮТ ПРОСТЫЕ, НА МОЛНИИ, ПОЛНОСТЬЮ СЪЁМНЫЕ, ВЕЛОСИПЕДНЫЕ

ССЫЛКИ

[БРЮКИ СНАРЯЖЕНИЕ](#)
[БРЮКИ СНАРЯЖЕНИЕ ДЕШЕВЛЕ](#)

НЕПРОМОКАЕМАЯ КУРТКА (третий слой)



- ПЛАЩИ ОДНОРАЗОВЫЕ НЕ ПОДХОДЯТ
- НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БРАТЬ ДОРОГИЕ, ДЕШЕВЫЕ ТОЖЕ ХОРОШИ

ССЫЛКИ

[АНОРАК СНАРЯЖЕНИЕ
КУРТКА ТРИ В ОДНОЙ
NH500 IMPER QUECHUA](#)

ФЛИСКА (средний слой)



- ЛЕГЧЕ ВЯЗАНОЙ КОФТЫ
БЫСТРО СОХНЕТ
- ОТ СЛОВА ФЛИС (Polartec®) – МАТЕРИАЛ
PRIMALOFT – ДОРОЖЕ, ЛЕГЧЕ, КОМФОРТНЕЕ

ССЫЛКИ

[ПРО POLARTEC](#)
[ПРО PRIMALOFT](#)

ТЕРМОБЕЛЬЁ (первый слой)



- ОТВОДИТ ВЛАГУ
- БЫВАЕТ ЗИМНЕЕ И ЛЕТНЕЕ
НУЖНО НА ХОД ПОД РЮКЗАКОМ

ССЫЛКИ

[ТЕРМОБЕЛЬЁ \(ВЕРХ\) ЛЫЖНОЕ](#)
[РАЗНОЕ ТЕРМОБЕЛЬЁ СНАРЯЖЕНИЕ](#)

ФУТБОЛКИ / ТЕРМОФУТБОЛКИ



- ТЕРМО ХОРОШО ОТВОДИТ ВЛАГУ, НЕ ОСТЫВАЕТ ЗИМОЙ НА ПРИВАЛАХ ИЗ-ЗА ПЛОТНОГО ПРИЛЕГАНИЯ
- ОТДЕЛЬНО ФУТБОЛКА ДЛЯ СНА

ССЫЛКИ

[ФУТБОЛКА SIVERA ГОДОБЛЬ](#)

СПАЛЬНИК



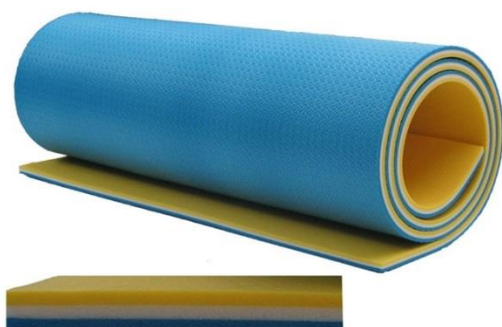
- ОСЕНЬ - ЗИМА - ВЕСНА
ТЕМПЕРАТУРА КОМФОРТА - 10 -15



ССЫЛКИ

ИСКАТЬ СКИДКИ [PINGUIN COMFORT 185](#)
[ОБЪЕМЫ](#) - [ГРИЗЛИ 2М \(L\)](#)
[СПАЛЬНЫЙ МЕШОК-КОКОН](#) [МОБУЛА УРСУЛ](#)

КОВРИК (ПЕНКА)



- ТОЛЩИНА 1,2 CM
- НАДУВНЫЕ КОВРИКИ ДОПУСТИМЫ НА ВЫЕЗДЫ С ПАЛАТКАМИ
В ШАТРЕ МОЖНО ПОВРЕДИТЬ

ССЫЛКИ

[СНАРЯЖЕНИЕ](#)
[ПИК](#)

СУМКА ДЛЯ ВЕЩЕЙ



- МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБОЙ ПЛАТЯНОЙ МЕШОК (пластиковый рвётся и сильно шумит ночью)

ССЫЛКИ

[БАУЛ СУПЕРЛАЙТ 24](#) СНАРЯЖЕНИК
[ГЕРМОМЕШОК "READTLY 24L"](#) СПЛАВ

ВКЛАДЫШ



- ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СПАЛЬНИК И ВЕЩИ ВНУТРИ РЮКЗАКА ОТ ПРОМОКАНИЯ
- МОЖЕТ БЫТЬ ПЛОТНЫМ МУСОРНЫМ МЕШКОМ 100 Л

ССЫЛКИ

[ГЕРМОВКЛАДЫШ ВЕК В РЮКЗАК 100 Л.](#)

НАКИДКА



- ЗАЩИТА РЮКЗАКА ОТ ДОЖДЯ
- ЛИТРАЖ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЁМА РЮКЗАКА

ССЫЛКИ

[СНАРЯЖЕНИЕ](#)

РЮКЗАК 80-100 ЛИТРОВ



- 11-13 ЛЕТ ДО 65 ЛИТРОВ
- БОЛЬШОЙ ЛИТРАЖ НУЖЕН ИЗ-ЗА ОБЪЁМА ВЕЩЕЙ
ОБЪЁМ РЮКЗАКА УМЕНЬШАЕТСЯ БОКОВЫМИ СТЯЖКАМИ
- ЖЁСТКИЙ КАРКАС СПИНЫ
- ПОЯС ЗАТЯГИВАЕТСЯ ПЛОТНО

ССЫЛКИ

3 ВАРИАНТА КОМПЛЕКТАЦИИ [КАНЬОН 85](#)
[ФЬОРД 85](#)
[КОММАНДЕР 90](#)

ПО ДРУГИМ ВАРИАНТАМ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У РУКОВОДИТЕЛЯ

МАГАЗИНЫ

- decathlon.ru
- equip.ru
- kant.ru
- terra812.ru
- trial-sport.ru
- splav.ru
- pk-99.ru
- planeta-sport.ru
- tramontana.ru
- alpindustria.ru
- penguin-shop.ru

«ДЕКАТЛОН»

«СНАРЯЖЕНИЕ» 1002395 код на кассе, скидка 15%

«КАНТ» скидка по названию турклуб «Восхождение»

«ТЕРРА» возможны оптовые закупки по ценам ниже

«ТРИАЛ-СПОРТ» постоянно есть какие-то сезонные скидки

«СПЛАВ»

«ПИК 99»

«ПЛАНЕТА СПОРТ»

«ТРАМОНТАНА» накопительная система скидки, есть у педагогов

«АЛЬПИНДУСТРИЯ»

«PINGUIN»

Немного о спальниках...

Всем известно, какую важную роль играет в жизни человека сон. Особенно полноценный отдых необходим в непривычных или экстремальных условиях. Под это определение вполне подходят туристские походы, спортивные спальник LOOR экспедиции и даже просто выезды из дома с ночевкой в полевых условиях. Основой для комфортного сна в таких условиях является спальный мешок. Но сейчас магазины и фирмы предлагают столь разнообразный выбор, что глаза разбегаются! Очень хочется достигнуть некой гармонии между ценой и качеством и выбрать себе спальник, который прослужит не один год, будет неприхотливым в уходе, а главное - комфортным.

В спальнике нет второстепенных деталей: важен и материал, из которого он сшит, и покрой, и наполнитель. По крою существует несколько основных модификаций спальников: во-первых, это спальники-коконы, которые не могут быть разложены в одеяло, и, во-вторых, – спальники-одеяла, которые легко превращаются в одеяло.

Какой спальник выбрать – дело личного вкуса, но заметим, что для выезда на недостроенную дачу на автомобиле больше подойдет спальник-одеяло, а для

серьезных туристских походов и восхождений используются коконы. В них меньше теплопотеря и они меньше весят. Некоторые «экстремисты» используют короткий спальник до пояса, который называется «слоновья нога», а сверху одевают (или пристегивают) куртку.

По материалам спальники делятся на натуральные и синтетические. Натуральные материалы, идущие на спальники, это обычно чистый хлопок или хлопок в сочетании с чем либо. Такие спальники более тяжелые, впитывают больше влаги, менее изнаноустойчивы, и, опять-таки, более подходят для недальних поездок на машине, поскольку они эстетически более напоминают постель, более мягкие, приятные на ощупь, не шуршат. Также они необходимы людям, страдающим аллергией на синтетику. Синтетические спальники более легкие, более защищены от намокания, более изнаноустойчивые и их легче стирать, при этом они дороже спальников с использованием натуральных материалов.

И наконец, основное деление спальников приходится на наполнители. Первая группа - это пуховые спальники. Всем хорошо известны достоинства пуха, как утеплителя, но основным параметром выбора является качество самого пуха, а не его количество. Показателем качества пуха является степень его очистки и упругость, определяемая параметром Fill Power (объем в кубических дюймах, до которого восстанавливается предварительно сжатая 1 унция пуха). Качественный пух имеет Fill Power от 600 и более. Также необходимо, чтобы это был обязательно пух водоплавающих птиц, поскольку такой пух имеет природную смазку, препятствующую впитыванию влаги. Пуховые спальники являются наиболее теплыми и практически самыми легкими, при весе от 900 до 1200г в них комфортно при температурах ниже -30 градусов, насколько при таких температурах в принципе может быть комфортно. Увы, у пуха есть свои минусы. Например, невозможность использования в условиях повышенной влажности, поскольку несмотря на природную смазку и специальные пропитки, пух отлично впитывает влагу и очень плохо сохнет. Поэтому для зимних походов по районам с умеренной влажностью пуховый спальник великолепен, а для других случаев необходимо выбирать иные наполнители.

Синтетические наполнители тоже можно разделить на две основные группы – это синтепон и полые силиконовые волокна. Синтепоновые спальники наиболее известны у нас в стране. Они самые дешевые, рассчитаны на температуры до -5, максимально до -10 градусов, весят от 1100 до 2300г и получили наибольшее распространение. В принципе, для походов по Карельскому перешейку летом, для водных походов, для летних походов по Кольскому полуострову, для сада и дачи вариант идеальный - что называется «дешево и сердито». Основным недостатком синтепона - достаточно быстрая «слеживаемость», в результате чего через несколько лет спальник потеряет процентов 20 своих тепловых характеристик. Все настойчивее в последнее время у нас заявляют о себе спальники с силиконовыми полыми внутри наполнителями. Они легкие (от 900г), теплые (вплоть до -25 градусов), легко стираются, очень быстро сохнут, впитывают минимальное количество влаги. Подобные спальники практически не имеют недостатков, кроме относительно высокой цены, хотя цены постепенно падают с появлением новых, более дешевых технологий.

Наиболее известные и качественные торговые марки наполнителей - это Hollofil, Thermolite, Aerofiber от фирмы Dupont и Thinsulate от фирмы 3M.

Принцип сохранения тепла у этих наполнителей более или менее одинаков: в полый «макаронине» содержится воздух, который не дает Вашему теплу от Вас уйти. Отличаются эти материалы друг от друга по густоте, толщине волокон и

количеству внутренних отверстий в каждом волокне.

Материал с сайта www.irbis.spb.ru, фото с сайта www.loop-sport.com

Оценочные материалы

1. <https://onlinetestpad.com/skzhacjn5q4pc> тест по узлам он-лайн

2. <https://onlinetestpad.com/ru/test/645278-orientirovanie-na-mestnosti>

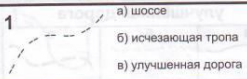
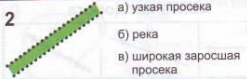
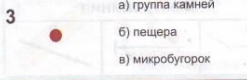

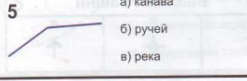
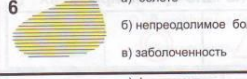
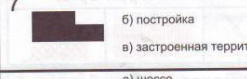
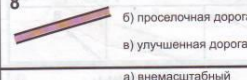
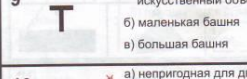
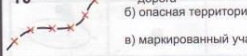
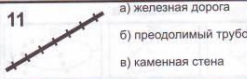
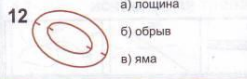
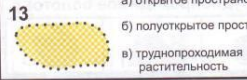
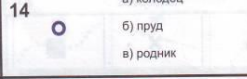
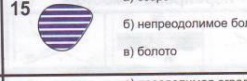
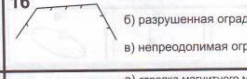
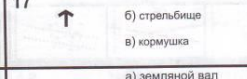
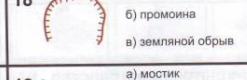
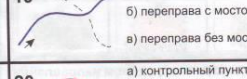
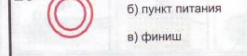
тест

по

ориентированию он-лайн.

4. тест по условным знакам

Тест 2

| Что означает этот символ? | |
|--|--|
| 1  | а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога |
| 2  | а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека |
| 3  | а) группа камней б) пещера в) микробугорок |
| 4  | а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава |
| 5  | а) канава б) ручей в) река |
| 6  | а) болото б) непроходимое болото в) заболоченность |
| 7  | а) фундамент б) постройка в) застроенная территория |
| 8  | а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога |
| 9  | а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня |
| 10  | а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок |
| 11  | а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена |
| 12  | а) лощина б) обрыв в) яма |
| 13  | а) открытое пространство б) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность |
| 14  | а) колодец б) пруд в) родник |
| 15  | а) озеро б) непроходимое болото в) болото |
| 16  | а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непроходимая ограда |
| 17  | а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка |
| 18  | а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв |
| 19  | а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста |
| 20  | а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш |

5. Тест на заключительном занятии

Задание 1.

Первый уровень:

1.1. О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике преодоления естественных препятствий»

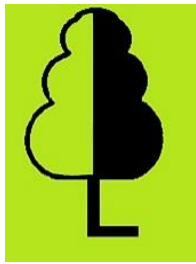
Ответ: _____

1.2. На какие части тела надеваются представленные ниже страховочные системы:



а). _____ б). _____ в). _____

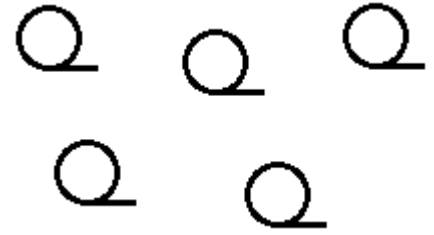
1.3. Топограф перепутал некоторые подписи к знакам. Напишите верные:



а). редкий лес



б). родник



в). тропа



г). ограда



д). лиственное дерево



е). пересыхающая река

1.4. Гигиена это:

- а). поддержание здорового образа жизни. в). наращивание мускулатуры
 б). поддержание чистоты

1.6. Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

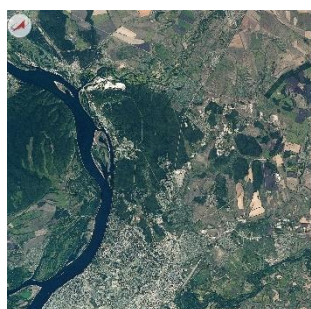
- а). на носок б). на ребро в). на пятку г). на всю ступню

Второй уровень.

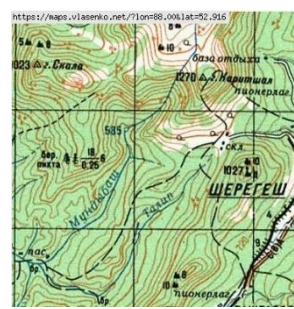
2.1. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



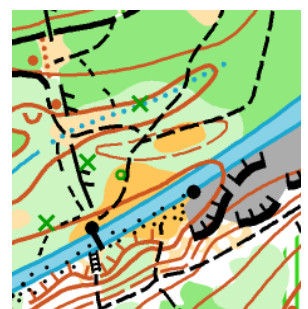
а). _____



б). _____



в). _____



г). _____

Варианты: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема

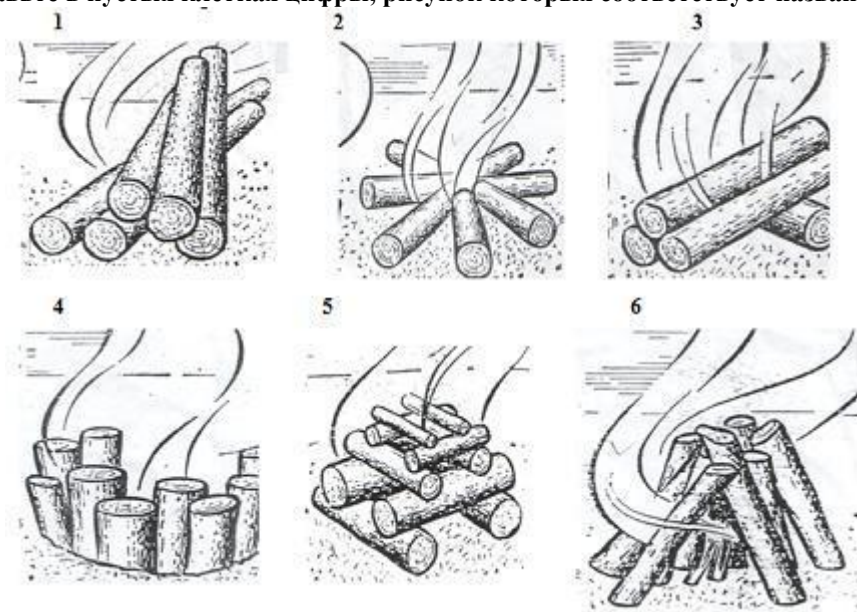
2.2. Соотнесите обозначение масштаба с его описанием:

| Обозначение масштаба | Описание масштаба |
|----------------------|-------------------|
|----------------------|-------------------|

| | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 1: 1 000 000 | 1. 2 км в 1 см |
| 2. 1: 25 000 | 2. 100 м в 1 см |
| 3. 1: 100 000 | 3. 10 км в 1 см |
| 4. 1: 500 000 | 4. 1 км в 1 см |
| 5. 1: 50 000 | 5. 250 м в 1 см |
| 6. 1: 200 000 | 6. 500 м в 1 см |
| 7. 1: 10 000 | 7. 5 км в 1 см |

«Костёр».

Задание: Расставьте в пустых клетках цифры, рисунок которых соответствует названию костра



Ответ:

| звездный | шалаш | полинезийский | пушка | таежный | колодец |
|----------|-------|---------------|-------|---------|---------|
| 2 | 6 | 4 | 3 | 1 | 5 |