

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заозерная средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска
Структурное подразделение «Наша гавань»

Рассмотрено на заседании
методического совета
СП «Наша гавань»
Протокол № 2
от « 28 » 12 2024г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16 г.Томска
Е.В. Астраханцева
« 28 » * 12 2024 г.



ПЕШИЕ ДИСТАНЦИИ С НУЛЯ

Методическая разработка к дополнительной
общеразвивающей общеобразовательной программе
туристско-краеведческой направленности
«Из школы – в поход»



Составитель:
Савенков Федор Максимович,
педагог дополнительного образования

Томск 2024

Савенков Ф.М. Пешие дистанции с нуля. Методическая разработка к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе туристско-краеведческой направленности «Из школы – в поход» / Ф. М. Савенков / под. ред. методиста Самолук Н. Г. – Томск : МАОУ СОШ № 16 структурное подразделение «Наша гавань», 2024.— 20с.

Предлагаемый материал является практическим руководством для педагогов дополнительного образования, реализующим программы туристско-краеведческой деятельности. Может быть полезен начинающим педагогам и студентам педагогических учреждений.

Учебно-методический материал используется в рамках учебного процесса в МАОУ СОШ № 16 г. Томска структурного подразделения «Наша гавань».

© Савенков Ф.М. 2024

© МАОУ СОШ № 16 г.Томска СП «Наша гавань», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
1. Введение в пеший туризм.....	5
2. Основные понятия.....	12
3. Учебный процесс.....	13
4. Подготовка к соревнованиям	17
5. Список литературы.....	19
Приложение.....	20

ПРЕДИСЛОВИЕ

В наше время, как никогда раньше, начинает возникать всё больше вопросов связанных с развитием внутреннего туризма, наша страна не становится исключением и старается тоже не отставать от других в этом направлении. Но как мы знаем, в отличие от многих других стран Азии и Европы, масштаб нашей страны выходит далеко за их пределы и в большей своей части удаляется на север. Этот фактор и является одной из ключевых определяющих особенностей развития туризма в нашей стране, так как из-за такой географии климат во многих регионах остаётся суровым на протяжении всего года и не оставляет возможности для развития курортного отдыха. Это есть сейчас и так было за много лет до нас, в результате чего на территории СНГ ещё в советское время были созданы все условия для появления нового, абсолютно уникального и самобытного вида спорта, как "Спортивный туризм".

Для занятия спортивным туризмом нужен только естественный рельеф, в качестве которого может послужить практически любой лес, а в нашей стране это то, что есть буквально везде. На протяжении времени суть остается одной - преодоление различных естественных и искусственных препятствий разной сложности на время с использованием разного специального снаряжения.

В наше время в данном виде спортивного туризма выделено две основных дисциплины: маршрут и дистанция, имеющих свои отдельные условия, правила и порядок оценивания.

В данной разработке, направленной на ознакомление педагогов дополнительного образования занимающихся с детьми по направлению спортивного туризма, с методами подготовки воспитанников, мы разберём раздел "Дистанции".

1. ВЕДЕНИЕ В ПЕШИЙ ТУРИЗМ

Главная, что должен помнить педагог собирающийся заниматься с детьми туризмом то, что туризм, как и скалолазание или альпинизм считается экстремальным видом спорта, поэтому его основной задачей, которую он должен выполнять на всех стадиях обучения, заключается в обеспечении безопасности обучающихся, для этого в процессе знакомства детей со снаряжением рекомендуется также упоминать о рисках, которые несёт каждый из его элементов и о способах их избежать, чтобы не подвергнуть свою жизнь опасности. Например одной из особенностью ТБ в спортивном туризме является работа перчатках, с закрытыми руками и ногами, так как при работе с верёвкой и снаряжением можно получить ожёг от трения или повредит внешний слой кожи. Подобных нюансов не так много, но тем не менее про них нельзя забывать и важно объяснять это детям.

На данном же этапе обучения, детей предполагается знакомить со снаряжением и техникой пешего туризма, так как она наиболее подходит для развития начальных туристских навыков.

СНАРЯЖЕНИЕ

К начальному(базовому) комплекту специального снаряжения для занятия туризмом мы можем отнести такие элементы, как:

1. *Страховочная система (беседка)* - в наше время и используется две основных вариации:

Туристская - она состоит вся из одной сшитой стропы, в ней используется силовое кольцо, жёстко пришитое к передней части пояса беседки и идущее параллельно ему, данная система крепления предназначена в основном для нагрузке идущей исключительно вверх и в бок. Благодаря простоте конструкции, этот вариант является самым дешёвым на рынке.

Альпинистская - в ней используется три отдельных элемента, пояс, две ножные петли, соединённые перемычкой, и силовое кольцо объединяющее

все эти элементы в цельную систему, в отличие от туристского варианта, тут силовое кольцо расположено перпендикулярно поясу и свободно может прокручиваться внутри поясной и ножной петель, что обеспечивает большее количество вариантов направления нагрузки.



Рис.1. Система Альпинистская

2. *Страховочная обвязка (верх)* - если первая страховочная система предназначена для фиксации пояса нижних конечностей и распределение на себя основной нагрузки в случае зависания, то данная система предназначена для поддержки и фиксации остального корпуса, она закрепляется на поясе верхних конечностей и благодаря скрепления с основной страховочной системе, не позволяет остальному корпусу отклоняться назад при нагрузке на нижнюю систему.

ВИДЫ ГРУДНОЙ ОБВЯЗКИ



Рис.1. Система туристская (верх)

Данных систем есть около трёх основных видов, но так как они переносят одинаковую нагрузку, то главным фактором в выборе является ваше удобство или удобство воспитанника.

3. *Блокировка* - данный элемент снаряжения состоит из куска основной верёвки (диаметр 10 мм и более), длина которого определяется исходя из роста и пропорций обучающегося, в основном это около 5 метров. Блокировка необходима для создания усов само-страховки путём связывания двух страховочных систем, нижней и верхней, в единую систему, обеспечивающую большую безопасность.



Рис.1. Сблокированная туристская система

4. *Карабин* - в спортивном туризме используются карабины с фиксирующей муфтой для обеспечения лучшей безопасности, в стандартном комплекте на одного человека необходимо порядка трёх карабинов: для жумара, для спускового устройства и для само-страховки.



Рис.1. Карабин альпинистский муфтовой

5. *Жумар* - данное устройство состоит из корпуса, рукоятки и кулачка, оно предназначено для помощи и обеспечения самостраховки при подъёме по верёвки, так как благодаря своей конструкции спокойно двигается по верёвке вверх, но блокируется при попытке движения вниз, тем самым, закреплённый на системе и встёгнутый в верёвку жумар обеспечивает страховку для человека не давая провалиться или скатиться ниже.



Рис.1. Жумар

6. *Спусковое устройство* - в наше время в пешем спортивном туризме в основном используется спусковое устройство типа "восьмёрка", данное название оно получила из-за узнаваемой формы из двух стальных колец

жёстко сваренных вместе в форме восьмёрки, меньшее кольцо используется для фиксации на системе с помощью карабина, а большее для фиксации на верёвке и осуществления спуска по средством увеличения трения и снятия большей части нагрузки с рук спортсмена.



Рис.1. Спусковое устройство (восьмёрка)

7. *Ролик с карабином* - данный элемент снаряжения представляет из себя два валика на подшипниках, закреплённых с помощью боковых станок жёстко на карабине. С помощью них производится прохождение различных навесных переправ, так как благодаря подшипникам нагрузка на руки и время на прохождение переправы уменьшается в несколько раз.



Рис.1. Ролик на карабине для переправ

8. *Каска* - современные спортивные каски состоят из трёх элементов: корпус каски (как правило вспененный материал покрытый пластиком), шлеи (для фиксации каски на голове под подбородком) и головной обод (для более плотной и жёсткой фиксации каски во всех плоскостях на голове).



Рис.1. Каска альпинистская спортивная

9. *Верёвка* - относится к части группового снаряжения, в настоящее время основной рабочей верёвкой принято считать верёвку диаметром от 10 мм, она относится к групповому снаряжению, так как именно с помощью и происходит организация этапов, имитирующих преодоление различных препятствий.

Важно помнить, что для обеспечения необходимой безопасности всех участников процесса, всё используемое снаряжение должно быть строго сертифицированное и подлинное.

УЗЛЫ

1. *Восьмёрка* – узел завязывающийся из основной верёвки для крепления её к чему либо через карабин.

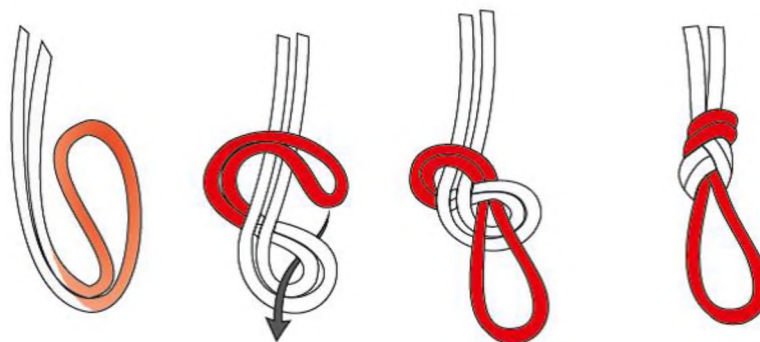


Рис.1. Узел восьмёрка

2. *Австрийский проводник* - узел завязывающийся из основной верёвки для крепления её к чему либо через карабин, но в отличие от восьмёрки данный узел можно вязать на любом участке верёвки.

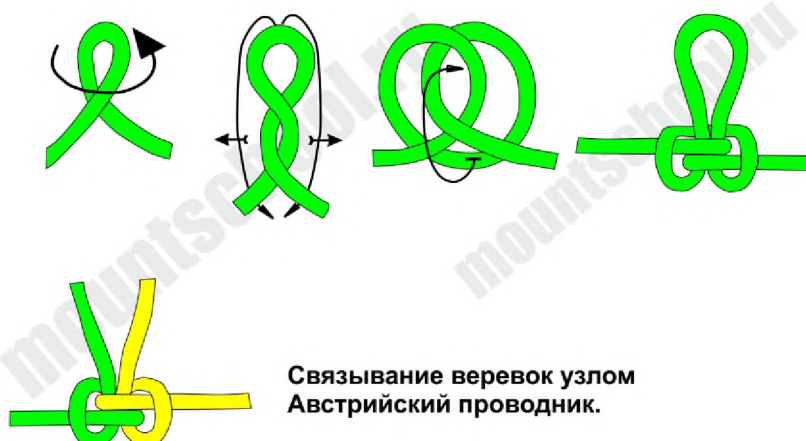


Рис.1. Узел австрийский проводник

3. *Шкотовый* – Узел для связывания двух верёвок любого диаметра, в туризме используется для закрепления станций на опоре.

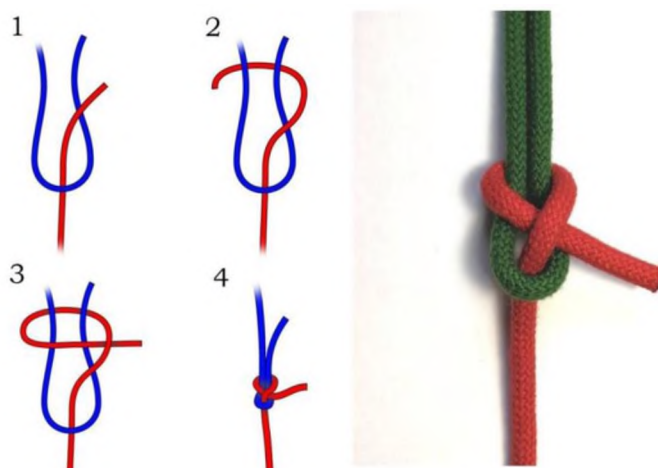


Рис.1. Узел шкотовый

4. *Контрольный* – вяжется на свободном конце большинства узлов во избежание их развязывания

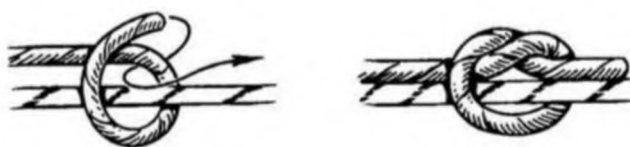


Рис.1. Узел контрольный

2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В данном параграфе мы разберём какие основные понятия и команды необходимо знать детям для участия в соревнованиях и для общего взаимодействия в команде.

Страховующий - человек занимающийся страховкой другого человека, пока тот осуществляет движение в опасной зоне.

«*Страховка готова?*» - обязательный вопрос перед началом движения на рельефе, когда тебя кто-то страхует, он позволяет удостовериться, не

занят ли страхующий и безопасно ли начинать движение. Ждём ответа, только потом движемся.

Замуфтовать - закрутить муфту карабина.

База/станция - место для встёгивание само-страховки или прочего необходимого снаряжения, закреплённое на опоре и обеспечивающее безопасность участников, может быть сделано, как из двойной верёвки или специальной петли, так и с помощью вкручивающихся металлических крюков с проушиной(шлямбур).

Само-страховка - команда означающая, что твой ус само-страховки закреплён с помощью карабина в соответствующие перила или базу

Перила - жёстко закреплённая верёвка, служащая для подъёма, спуска или осуществления само-страховки на опасном участке рельефа.

Траверс - прохождение вдоль чего либо, например склона или скалы.

Перила свободны - это команда означает, что человек, который шёл перед вами дошёл и выстегнулся из верёвки, тем самым освободить перила, после этой команды в них может встегнуться следующий и начать движение.

Страховка свободна - это означает, что человек находившийся на страховке дошёл до места назначения и выстегнул из себя страховку, после чего её можно спокойно выбрать(вытянуть) и встегнуть в следующего.

Земля - это команда означает, что человек, который спускался по перилам спустился благополучно до самого низа и всё идёт в штатном режиме, если снизу безопасно, можно переставать его страховать и ждать, пока он всё освободит для старта следующего.

Бухтовать - это означает сложить верёвку специальным способом для удобной переноски и последующего использования.

3. УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Несмотря на то, что в последние годы всё больше и больше развивается тренд на преобладание в туризме спортивного ориентирования и лёгкой

атлетики над работой со снаряжением и техникой, это всё равно остаётся одной из ключевых вещей необходимой для успеха в дисциплине дистанции на любых их видах, поэтому в первую очередь в данной статье мы обсудим именно базовые технические аспекты не связанные с физическими упражнениями и выполнением общей физической подготовки.

РАБОТА С БАЗОВЫМ СНАРЯЖЕНИЕМ

И начать обучение детей, после ознакомления со снаряжением, наиболее удачно с самых азов, то есть, маркировки верёвок и работы с карабинами, для этого нам необходимо минимальное место и снаряжение. Лучше всего данные упражнения подаются детям именно в формате игры или соревнования друг с другом, поскольку этот спорт в первую очередь на скорость, мы ещё ни раз будем обращаться к такому формату обучение, предлагая детям соревноваться друг с другом.

И так, переходим к упражнениям, первое из них как раз касается маркировки верёвки и по факту заключается в том, что ребёнку нужно смаркировать 30-50 метров верёвки, как можно скорее. Это упражнение, за исключением тренировки этого базового навыка, также оказывает влияние на координацию действий ребёнка и его глазомер, так как при маркировке верёвки ему необходимо складывать её себе в руку одинаковыми кольцами, благодаря чему, ребёнок учиться делать это автоматически, следить за действием своих рук и тренируется определять примерно одинаковые отрезки опираясь от своего размаха рук и габаритов тела.

Данное упражнение очень важно, так как в старших возрастных группах, когда дети начинают организовывать в процессе соревнований часть этапов сами, им необходимо уметь быстро собрать и приготовить верёвку, чтобы не потеряв времени не получить никаких проблем на следующем этапе, так как насколько бы это не было просто со стороны, насколько показывает статистика, многие спортсмены проигрывают

решающие секунды именно на данном изначально не сформированном алгоритме действий.

Второе упражнение, которое также необходимо, как базовое упражнение для выполнения всех последующих, это перестёгивание карабинов на скорость. Данное упражнение выглядит так: между двух опор, будь то два дерева в лесу или два стула в классе, натягивается верёвка с завязанным посередине узлом, после чего, с одной стороны вешается определённое количество замуфтованных карабинов.

По команде тренера участник начинает работу, его задача изначально двумя руками, а в будущем и одной, максимально быстро размуфтовать карабин, перестегнуть его на другую сторону от узла и снова замуфтовать, после чего, повторить операцию со всеми остальными. Время останавливается, когда участник убирает руки с последнего карабина.

Данное упражнение, как и предыдущие вносит в коллектив чувство азарта и соперничества, что ещё больше увлекает детей соревноваться, а также развивает координацию, мелкую моторику пальцев и формирует у детей навык, который позволяет делать это с закрытыми глазами, следить за муфтой карабина и мышечно помнить в какую сторону он открывается, а в какую закрывается, что тоже увеличивает скорость работы.

ОТРАБОТКА БАЗОВЫХ НАВЫКОВ

После данных базовых упражнений, чтобы продолжать постепенный вход детей в знакомство с туризмом предлагается упражнение типа "Травверс", для работы с ним детям уже потребуется связанная страховочная система. Упражнение выглядит так, берётся несколько деревьев стоящих рядом или же стульев, если это в помещении, между ними натягивается верёвка, переходящая от опоры к опоре и формирующая отдельные отрезки. Первый участник встёгивается одним своим усом в первый участок опоры, держась за верёвку(перила), он продвигается до второй опоры, где встёгивается вторым своим усом уже в следующий участок верёвки и только

после этого он убирает первый ус с первого отрезка верёвки и говорит команду следующему участнику "перила свободны", следующий участник стартует аналогично первому, пока всё участники не перейдут на другой конец верёвки. Это упражнение «приучивает» детей к принципу неразрывности страховки и началу работы в команде, тем самым давая понять, что в командной работе важно слышать друг друга.

На данном этапе подготовки, после того, как дети осознали и запомнили главные принципы страховки, а также работы в команде, можно переходить и к другим более сложным упражнениям.

НАВЫКИ РАБОТЫ СО СПЕЦИАЛЬНЫМ СНАРЯЖЕНИЕМ

Следующим из таких станет упражнение "П - перила", его задача отработать у детей навык обращения с жумаром и спусковым устройством, его внешний вид определяется его названием, так как в общем, конструкция выглядит, как буква п, с одной стороны мы крепим верёвку для подъёма на жумаре, потом вешаем перпендикулярно к нему травверс, а в конце травверса закрепляем перила на спуск, таким образом создавая из верёвки букву п, по которой дети смогут уже бегать на скорость начиная с подъёма и заканчивая спуском, тем самым тренируя основную часть элементов, которые есть на любых соревнованиях и пробуя такую демоверсию личных стартов.

ПЕРЕПРАВЫ

После того, как ребёнок освоил базовую технику работы со снаряжением и обладает необходимыми знаниями можно переходить к менее стандартным, но по прежнему обязательным этапам любых соревнований - переправам. Они бывают в основном трёх видов: навесные, параллельные и маятником, разберём каждую по отдельности.

Навесная переправа - переправ со стоящая из одной двойной перилы для встегивания роликом, также для дополнительной подстраховки за

роликом можно встегнуть в неё ус. Такие переправы бывают как параллельные земле, так и наклонёнными вниз или вверх, если переправа наклонена, вы всегда двигаетесь так, чтобы ноги смотрели вниз, а когда вам нужно по ней подниматься, помогаете себе жумаром, если же переправа параллельно земле, то движение осуществляется за счёт протягивая себя руками головой вперёд.

Параллельная переправа - этот вид переправ состоит из двух верёвок расположенных снизу и сверху от участника, так, чтобы по нижней он шёл ногами, поддерживаясь руками за верхнюю, в таком случае необходимо встать на самостраховку усом в верхнюю верёвку и держать карабин во время движения между рук, а ноги передвинуть приставными шагами.

Переправа маятником (горизонтальный) - данный вид значительно отличается от предыдущих, так как движение по нему осуществляется с помощью ног по бревну, в качестве опоры для рук выступает конец верёвки, второй конец, завязан на том же берегу с которого ты стартуешь, тебе необходимо встегнуть свой конец в страховочную систему, натянуть верёвку и держась за неё и по немного её отдавая, перейти на противоположный берег, часто у многих возникают трудности с равновесием, поэтому эта переправа считается одной из самых рискованных и неприятных, редко применяется в жизни и не очень любима спортсменами на соревнованиях.

Таким образом мы разобрали самые частые этапы соревнований и как их преодолевать, также предложили способы, как можно завлечь и показать это детям, чтобы они могли тренироваться, техническая часть позади, остались только формальности и подготовка к соревнованиям.

4. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

После ознакомления и обучения детей техническим приёмам и работой со снаряжением, наступает ещё один этап, который нужно обязательно сделать перед соревнованиями, нужно подготовить документы.

Обычно для соревнований требуют такие документы:

Предварительная заявка - ней указывается количество участников, их имена, возраст и спортивное звание/разряд.

Заявка - в ней указывается всё, что было в предварительной, но теперь окончательный вариант, если что-то изменилось и медицинский допуск.

Справка о здоровье - у каждого участника должна быть справка, что он здоров и может заниматься спортом.

Страховка от несчастного случая - нужна на каждого участника

Страховка от клеща по требованию - на каждого участника

Это основной список документов, который обычно запрашивается организаторами от представителей.

В свою очередь пока вы собираете свои документы, организаторы публикуют условия соревнований, в нём чётко прописано расписание, перечень тех этапов, что будет и как их правильно нужно проходить, эта информация будет ещё меняться и уточняться организаторами на судейском, которая проводится в вечер перед стартами, там можно будет задать свои вопросы и высказать предложения касательно проведения соревнований.

Так или иначе, до изменений, условия соревнований остаются главным документом рассказывающим, что вообще будет, так что его необходимо разобрать вместе с детьми, дать им на дом почитать, чтобы в последствие всем вместе разработать тактику и ответить на вопросы, которые возникнут у детей. После того, как всё вопросы получили свои ответы, а документы собраны, предстоит перепроверить всё используемое снаряжение на целостность, так как перед стартом на соревнованиях будет обязательная проверка и будет обидно понять, что вам чего-то не хватает, поэтому всё это необходимо проверить заранее и по необходимости заменить. В некоторых случаях организаторы идут на встречу и могут предоставить своё снаряжение, если вашего не достаточно, но всё зависит от организаторов, поэтому лучше не рисковать.

Также важно помнить о погоде и времени, которое вы будете на соревнованиях, если это более одного дня, необходимо составить для детей

список обязательных вещей, чтобы все точно были в тепле, целостности и сохранности, это самое главное, и этому стоит уделить максимальное внимание, буквально проверяя даже личные вещи перед выездом, и только после этой проверки можно смело выезжать на место проведения соревнований, да, бывают ситуации, которые невозможно учесть, но наша задача не расслабляться и сделать всё возможное, чтобы избежать максимум рисков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баленко, С.В. Ориентирование на местности / С.В. Баленко // Основы безопасности жизнедеятельности. 2014. – №11 – С.48-55 ; №12 – С.54-61
2. Все о туризме. Туристская библиотека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://tourlib.net/> (дата обращения : 11.11.24). – 56с.
3. Квартальнов, В.А. Теория и практика туризма : учебник / В.А. Квартальнов. – Москва : Финансы и статистика, 2003. – 672 с.
4. Куприн, А.М. На карте и на местности / А.М. Куприн. – Москва: ДОССАФ, 1982. – 111 с.
5. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. – Режим доступа : http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm (дата обращения: 11.12.24)
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. –Режим доступа : http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm (дата обращения : 11.12.24)

ПРИЛОЖЕНИЯ

