

## План-конспект похода выходного дня на скальник «Витязь»

**Ф.И.О. педагога:** Митюшенков Константин Вячеславович

**Дата:** 15.10.2024

**Реализуемая ДОП:** «Спортивный туризм»

**Группа № 1**

**Год обучения:** 1

**Возраст учащихся:** 10-17 лет

**Количество учащихся:** 12

**Тема занятия:** Поход выходного дня на скальник «Витязь»

**Тип занятия:** комбинированное

**Цель занятия:** закрепление и совершенствование навыков проведения похода выходного дня

**Задачи занятия:**

- совершенствовать теоретические и практические знания;
- закрепить знания о правилах безопасности во время похода;
- познакомить с природой (растения, почва, птицы и животный мир);
- совершенствовать навыки ориентирования по карте;-
- отработать на практике подъем и спуск спортивным способом на крутом склоне;
- воспитывать любознательность, чувство товарищества и взаимопомощи.

**Планируемые результаты:** пройти запланированный маршрут

**Образовательные технологии:** группового обучения

**Методы и приёмы обучения:** словесный, демонстрационный показа

**Форма занятия:** поход

**Средства обучения:** специальное туристское снаряжение (две веревки 10мм.Х30 м.; каски, два карабина; аптечка, чай, сухой паек, продукты для приготовления пищи на костре. Маршрут проходит по карте с точками- указателями, обозначающими остановки (Приложение №1)

**По пути следования к маршруту на поезде, проводится вводная часть и инструктаж по ТБ.**

### Ход занятия

**Педагог:** сегодня мы отправляемся не на обычную прогулку, а в самый настоящий поход, где мы сможем закрепить темы пройденных занятий «Туристические должности в походе» и «Подъем и спуск спортивным способом». Все готовы отправиться в путь?

**Дети:** Да.

**Педагог:** на пути нас ждет много интересного. Чтобы преодолеть все препятствия, нужно быть дружными, смелыми и сильными, обязательно помогать друг другу, быть внимательными, чтобы не потеряться в дороге и суметь определить путь по карте.

Давайте для начала вспомним основные правила поведения в походе, которые помогут сделать наше путешествие безопасным и комфортным:

**Дети:** Мы готовы...

**Педагог:** Какие наши действия при подготовке к подходу?

**Дети:** - Планирование маршрута: заранее изучить маршрут, узнать прогноз погоды и определиться с пунктами остановки.

- Оборудование: проверить снаряжение — палатки, спальники, одежду, обувь, аптечку первой помощи.

- Продукты питания: подготовить достаточное количество еды и воды, учитывая длительность похода.

**Педагог:** Безопасность в походе?

**Дети:** всегда держаться вместе, особенно в незнакомых местах. Если кто-то отстал, дожидаться его.

- Сигнал тревоги: договориться заранее о сигналах тревоги, например, свисток или фонарик.

- Не оставляйте мусор: собирать весь мусор с собой и утилизировать его правильно.

- Осторожность с огнем: разводить костры только в разрешенных местах и тушите их перед уходом.

**Педагог:** Коммуникация в группе

**Дети:** Поддерживайте друг друга морально и физически, помогайте слабым участникам.

**Педагог:** Отношение к окружающей среде?

- Уважение к природе: не повреждайте растения, не разоряйте гнезда животных, не шумите в природных зонах.

- Чужие территории: Уважайте частную собственность и культурные объекты, проходящие по маршруту.

**Педагог:** вот мы и вспомнили правила, которые помогут нам насладиться походом и избежать неприятных ситуаций. Но в любом туристском путешествии важное значение так же имеет внутренняя организация жизнедеятельности туристского коллектива. Вот мы и подошли к моменту, когда нужно вспомнить о туристских должностях. В нашем случае (поход выходного дня) их будет не так много, как в многодневном. И состоят они в основном из дежурных должностей. Давайте вспомним, что означает понятие «дежурная должность» и какие именно это должности.

**Дети:** – Дежурные должности обычно получают в соответствии с графиком все участники похода.

обязанности командира отряда и подчиняется только командиру. Особая его обязанность – следить за строгим соблюдением режима жизни отряда (подъем, завтрак, обед, ужин, отбой, линейка, экскурсии, краеведческая и другая общественно полезная работа и т.д.).

– Дежурный корреспондент назначается на один походный день и ведет дневник.

– Дежурные по кухне (повара) готовят завтрак, обед и ужин, выдают дополнительные продукты на малых привалах, а если необходимо, то и во время движения. Они подчиняются завхозу по питанию.

– Дежурные костровые обеспечивают огонь для приготовления пищи, просушки обуви и одежды, обогрева участников похода.

– Дежурный фотокорреспондент снимает повседневную жизнь группы, природу, памятники и т.д.

**Педагог:** – ну еще можно так же добавить, что *для закрепления знаний картографии*, полезно должность штурмана так же чередовать среди всех участников похода. Что мы сегодня и сделаем. Ну, что же, приступаем? Предлагаю сегодня выбрать командира, а после распределить должности путем открытого обсуждения предлагаемых кандидатур. При этом помним, что успех проведения похода зависит не только от знаний и умений каждого участника, но и в большой степени от сплоченности группы. И самое ответственное – это выбрать командира группы. Знайте, что право командовать может получить только тот, кто умеет подчиняться. Ребята выбирают командира и распределяют остальные должности среди участников похода. Далее вспоминают и проговаривают обязанности каждого члена команды.

Руководитель (педагог) выдает командиру и штурману карты маршрута.

Педагог: перед походом необходимо определить наш маршрут по карте.

Рассматривание карты.

(Краткое сообщение о маршруте, проговаривание остановок, отмеченных определенными знаками.).

**Педагог:** Вот мы и узнали, какие остановки нам придется сделать на своем пути.

Встали быстро – я вперед, отправляемся в поход.

Затянули рюкзаки, мы в походе – новички!

(Построение в колонну друг за другом).

Первая остановка делается возле моста «Мечты сбываются» через реку Малая Олга

**Педагог:** Вот мы и добрались до первой остановки:

Остановка «Картографическая!»

**Педагог:** для ориентации на местности с помощью карты её нужно уметь грамотно читать. Что это означает?

Выслушиваем ответы ребят.

**Педагог:** читать карту – это сложный технический навык, который читают только в сориентированном положении и только по ходу, то есть в направлении движения. Поэтому сейчас вам всем будут розданы карты, по которым вы по пути следования будете отслеживать, где именно проходит наш путь. По ходу движения мы с командиром и штурманом будем останавливаться и все вместе убеждаемся, где именно в данный момент мы находимся.

**Выдаем карты, карандаши и отмечаем первую точку нашего местонахождения.** (далее используем карту и описание нитки маршрута Приложение 1)

**Педагог:** ну что, в путь! Штурман, направляющий и замыкающий, занимайте свои места в группе! (Штурман может передвигаться немного впереди, но не заходя намного вперед).

Следующую остановку штурман делает на перекрестке дорог, где смыкается малый и большой круг маршрутов на ск. «Витязь».

**Педагог:** ну, как ребята? Внимательно передвигались по маршруту? Отметьте точку на карте в месте, где сейчас находимся.

Педагог проверяет правильность выполнения задания. Если есть ошибки – обсуждаем с группой пройденный участок дороги.

**Педагог:** дети, а кто вспомнит, зачем в походе делают малый привал в начале похода?

**Дети:** Первый привал после утреннего выхода на маршрут обычно делают через 10—15 мин после начала движения. Это так называемый технологический привал. Дело в том, что утром бывает достаточно прохладно и туристы одеваются тепло. Через некоторое время при движении с рюкзаком организм согревается, становится жарко. Необходимо снять лишнюю одежду и убрать ее в рюкзак.

К тому же за эти первые минуты движения обнаруживаются, как правило, издержки укладки рюкзака или неприятности с обувью. Их надо незамедлительно устранить

**Педагог:** всё верно! (Устраняем недостатки) Штурман! Веди нас к новым заданиям! Дети, не забываем прослеживать наш путь по карте!

**Далее движемся и соблюдаем режим движения примерно 35–45 минут/привалы 10–15 минут.**

Следующую остановку для отметки на карте, делаем у моста на правый берег реки Большая Олха. Дети отмечают точку стояния на карте и двигаемся далее по правому берегу реки до «первого перекреста».

Здесь дорога раздваивается. Снова делаем отметку на карте (точка 04), проверяем правильность выполнения задания. Движемся к точке 5, где ребята делают отметку на карте, далее к подножью ск. Витязь (точка 06).

**Остановка «Тренировочная».**

**Педагог:** ну вот мы и на месте! Для начала мы оставим свои вещи под навесом турбазы «Витязь». Скоро время обеда, но перед этим нам нужно еще немножко потрудиться.

**Педагог:** Ребята все взяли страховочные системы. Одевать ее мы будем на время (контрольное время 7 мин.)

Работа с обвязкой страховочной верёвкой, пристёгивание страховочных карабинов.

**Педагог:** Молодцы вы хорошо справились с этим заданием, обвязки на всех одеты и страховочная веревка завязана, карабины пристегнуты. Мы смело можем приступить к тренировочным занятиям.

Сейчас мы вами отработаем на практике подъем и спуск спортивным способом на крутом слоне.

Первый участник движется по склону свободным лазаньем. Закрепляет веревку на дереве.

Остальные участники начинают отработать технический прием «Подъем спортивным способом». Когда все участники окажутся на целевой стороне, приступаем к выполнению приема «Спуск спортивным способом». Повторяем по очереди спуск–подъем около 30 минут.

Заканчиваем тренировку спуском. Последний участник подсоединяет к перильной веревке сдёргивающую. При достижении целевой стороны – выполняем прием «Сдёргивание перил»

Остановка «Привал».

**Педагог:** вот и пришло время большого привала.

Запоминаем одно из основных правил – «Стоянка после нас должна быть чище, чем до нас».

Не думаю, что здесь нужно что-то особенно пояснять. Просто группа, уходя со стоянки, убирает за собой не только свой мусор, но и тот, что был до них.

А теперь давайте с вами вспомним, что мы знаем о большом привале?

**Дети:** – Большой привал для обеда длится до 2 — 3 часов.

– Место для обеденного привала выбирается тщательно. Требуется наличие вблизи выбранного места воды, дров.

Обед в походе может быть организован по-разному в зависимости от условий маршрута:

– В несложных походах можно устроить 1–1,5 часа перерыва днём, чтобы приготовить

настоящий обед, например, суп или уху, если маршрут проходит по воде;

– Для требовательных маршрутов с активным передвижением на 6–10 часов в день лучше быстро вскипятить воду в компактных горелках, сделать чай и приготовить лёгкий ланч из сублимированного супа прямо в кружках;

– В экстремальных условиях можно ограничиться запасом воды или чая из термоса, дополняя его орехами, шоколадом и бутербродами для поддержания энергии;

– Быстрый питательный обед без готовки может включать бутерброды с салом или паштетом, сушёное мясо или колбасу, злаковые батончики или козинаки.

Если ребята что-либо подзабыли, то напоминаем...

**Педагог:** ну вот и настал «звездный час» для командира, костровых и поваров.

– А так же напомним, что из-за костра часто случается беда – лесной пожар, вся природа в этом месте погибает. Поэтому ради забавы жечь костры в лесу нельзя!

- Ещё – нельзя рубить растущие деревья на дрова. Потому, что турист — это не враг, а друг природы. А ещё зеленые ветки дают больше дыма, чем огня. В лесу нужно собирать сухие ветви и сухостой. А как узнать живо ли дерево?

**Дети:** отвечают...

Педагог: достаточно посмотреть на макушку. Если она высохла, значит дерево гибнет. Если же зеленая, то не спешите ломать это дерево.

Больше дают тепла березовые, ольховые, еловые или сосновые дрова. Рябина, черемуха, лиственница и осина дают мало тепла.

Далее командир отправляет всю группу собирать сухие дрова. Костровые же с учетом того, что на стоянке лагеря костровище оборудовано в специальном месте, могут сходить по воду, а повара готовят посуду и продукты для приготовления походной каши.

Педагог наблюдает, анализирует и если нужно помогает командиру.

После вкусного и питательного обеда необходимо немного отдохнуть.

**Педагог:** Ребята, в походе может случиться непредвиденная ситуация, например, когда один из туристов случайно заблудился в лесу. Как вы думаете, как надо вести себя в таком случае?

**Дети:** Кричать «АУ».

Звать на помощь.

**Педагог:** Прежде всего, не следует бояться! Страх – плохой помощник. Нужно дать о себе знать, но постоянно и долго кричать не надо – быстро устанешь и охрипнешь. Поэтому в поход нужно брать с собой свисток. Свистеть намного проще, чем кричать «АУ». С его помощью можно дать взрослым знать о своем местонахождении.

Если обнять понравившееся дерево – оно поможет успокоиться. Хорошо, если дерево будет стоять на поляне, а не в чаще леса. Ведь так взрослым проще увидеть того, кто потерялся.

Нужно, чтобы тебя было видно и слышно.

Если увидели в небе вертолет, нужно бегать по поляне – двигающуюся фигуру легче заметить.

Чтобы не замерзнуть, нужно набрать сухой травы, нарвать еловых веток. На них можно сидеть и лежать. Главное – помнить, что потерявшегося будут искать, пока не найдут. В такой ситуации не надо бояться чужих людей, возможно, они помогают вас искать, нужно подойти к ним и сказать, что потерялись. Все запомнили? Проверим.

(педагог предлагает детям представить ситуации, что они потерялись и показать свои действия).

Молодцы! А самое главное в походе – быть внимательными, не отвлекаться и не отставать от группы, и тогда точно не потеряетесь.

Кстати, вы сегодня никого из своих друзей не потеряли? Проверьте, посмотрите друг на друга.

**Дети:** Все на месте.

**Педагог:** Ну, раз все на месте и спасать никого не надо, тогда в путь! О Чем мы не должны забывать?

**Дети:** Уходя с места привала необходимо затушить костер.

**Педагог:** Верно!

**Дети:** А еще необходимо убрать за собой мусор.

**Педагог:** Молодцы, вы проявили себя как дружная, сплоченная команда, ничего не испугались, помогали друг другу, вели себя как настоящие туристы!

Ребята, природа – наш хороший, добрый, верный друг! Давайте запомним, что разрушать и губить в природе ничего нельзя! И, я думаю, что сегодняшней день мы провели с пользой для своего здоровья.

(Дети с педагогом возвращаются по маршруту, следуя карте, не забывая отмечать на карте точки мест, где укажет штурман ).

Работа с детьми в группе после похода:

На обратном пути следования педагог выслушивает рассказы детей о том, где были и что делали. В заключении проводится обобщающая беседа, в ходе которой педагог задает вопросы детям так, чтобы восстановить весь ход событий.



## Приложение № 1

### Карта Олхинского плоскогорья, маршрут до скальника Витязь

Протяженность активной части похода, ~13,2км

#### Подробная нитка маршрута:

##### От о.п. Орлёнок до скальника Витязь.

От о.п. Орлёнок идем на юг до места, где образуется река Олха, в этом месте сливаются две реки, Малая Олха и Большая Олха ~150 метров(точка 01).

Через реку Малую Олху наведен мост у это моста есть название: «Мечты сбываются». Переходим через мост на правую сторону реки Мал.Олха и далее идем по тропе до развилки троп ~270метров(точка 02).

На перекрёстке(точка 02) поворачиваем налево и идем до дороги ~140 метров(точка 03). На этом небольшом участке пути тропу пересекает небольшой ручей, данный ручей не нанесен на карту.

Выйдя на дорогу, поворачиваем направо и далее идем по этой дороге(протяжённость данной дороги до второго перекрестка ~5,4 км) ~1,7 км данной дороги проходит по левой стороне от реки Бол. Олха, далее дорога упирается в деревянный мост и переходит на правый берег реки Бол. Олха. Далее от моста дорога идет по правому берегу реки Бол.Олха до «первого

перекрестка» ~3,3км. (точка 04) на «первом перекрестке» дорога раздваивается. Одна часть дороги уходит в сторону п.г.т. Большой Луг. Другая часть дороги уходит направо в сторону ск.Витязь и на турбазу Витязь. Необходимо повернуть направо на данном перекрестке! Пройдя через мост через реку Бол.Олха, после моста слева будет отворот с основной дороги на тропу(от перекрёстка до тропы ~200 метров, (точка 05)) которая ведет на ск. Витязь. Пройдя ~1,4км тропа выходит к подножью ск. Витязь(точка 06).

#### **От скальника Витязь до о.п. Орлёнок.**

От подножья скальника Витязь слева есть тропа, которая ведёт вверх на хребет скальника Витязь. Тропа идёт на северо-запад по хребту до дороги ~1,2км(точка 07).

Выйдя на дорогу необходимо повернуть направо и пройти по дороге ~300 метров(точка 08). Через ~300 метров дорога будет поворачивать направо на восток, а тропа(бывшая лесовозная дорога, которая сейчас заросла) от дороги будет уходить на верх на север.

Поднимаясь по данной тропе ~900 метров вверх, будет развилка троп(точка 09) отворот налево ведет на скальник Спелео Старуха. Отворот направо ведет к о.п Орлёнок. На развилке необходимо повернуть направо.

Пройдя ~400 метров будет еще одна развилка(точка 10), необходимо повернуть на данной развилке налево в сторону о.п Орлёнок. Направо уходит старая лесовозная дорога, которая полностью заросла и потом упирается в тупик.

Повернув налево начинается спуск, через ~900 метров тропа выйдет к ЛЭП(точка 11). Необходимо пересечь ЛЭП и двигаться вниз по тропе.

От ЛЭП до перекрестка(точка 02) ~1,5 км.

На перекрестке поворачивает налево, и идем по тропе до моста «Мечты сбываются» (точка 01). Далее от моста идем до о.п Орлёнок.



