

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

27.02.2024

№ 11

**Рецензия**  
**на методические рекомендации для педагогов**  
**туристско-краеведческой направленности**  
**«Рюкзак - друг туриста» методиста МБУ ДО ЦДТ**  
**Узунян Риты Акоповны**

Методические рекомендации по изучению темы «Рюкзак - друг туриста» разработаны с целью оказания методической помощи педагогам туристско-краеведческой направленности, занимающихся с детьми от 7 до 14 лет при изучении темы «Рюкзак». Количество страниц - 36.

Цель, задачи и способы их достижения согласованы.

Методические рекомендации дают возможность познакомиться с организацией учебного процесса по данной теме как на спортивной площадке, так и в стенах учебного кабинета. Они ориентированы на формирование навыков самостоятельного мышления, пополнения знаний и умения сознательно использовать их при решении практических задач. Автором предложены игровые формы и методы, что соответствует возрастным особенностям ребят, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения, позволяет познакомиться их с теорией в увлекательной форме, и стимулирует активное получение знаний и практических навыков.

Представленный материал представлен с учетом таких принципов дидактики, как систематичность, последовательность, наглядность, сознательность, связь с практикой. В нем использованы разнообразные иллюстрации, слайды, которые призваны помочь выразить мысль, изложенную в тексте.

Рецензируемый материал изложен грамотно и последовательно.

Особенность методических рекомендаций состоит в том, что учтены взгляды и интересы современного общества и тенденции развития современных технологий обучения через использование презентации, подготовленной педагогом для проведения занятий.

Методические рекомендации изложены грамотно и логично. Они достаточно интересны и содержательны, учитывают возрастные особенности детей.

Предлагаемый материал может быть использован при проведении занятий по туристской подготовке, а так же как дополнительный материал на уроках окружающего мира, в рамках внеклассной работы, и при подготовке к туристическому походу ребят, не занимающихся туристской деятельностью.

Главный специалист МКУ «ЦРО»

Подпись удостоверяю  
Руководитель МКУ «ЦРО»



А.Н. Леусенко

Н.В. Батюк

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ**

Принята на заседании  
методического совета  
от «28» января 2023 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Сизова

**Методические рекомендации  
для педагогов туристско-  
краеведческой направленности  
«Рюкзак - друг туриста»**

Автор:  
методист дополнительного  
образования МБУ ДО ЦДТ  
Узунян Рита Акоповна,

г. Горячий Ключ

2023 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Теоретические аспекты .....	4
Практическое освоение .....	8
Демонстрация достижений .....	12
Конспект занятия .....	13
Заключение .....	22
Список использованной литературы .....	23
Приложение.....	24

## *Пояснительная записка*

Изучение основ туризма предусматривает знакомство с туристским снаряжением, в том числе и с личным, где особое внимание уделяется рюкзаку, который не только значительно облегчает переноску груза, но и обеспечивает комфорт путешественника, сохраняет здоровье.

Как сделать так, чтобы при изучении этой темы всем было интересно, чтобы все были вовлечены в учебный процесс? Методические рекомендации «Рюкзак – верный друг» помогут найти ответы на эти вопросы педагогам, работающим с детьми младшего школьного возраста (7-10 лет) и среднего школьного возраста (11-14 лет).

*Цель создания методических рекомендаций:* оказание методической помощи педагогам при изучении темы «Рюкзак».

Для проведения занятий по туризму необходимы определенные условия (спортивные площадки, природные полигоны), и специальное оборудование. Методические рекомендации дают возможность познакомиться с организацией учебного процесса по данной теме, как на спортивной площадке, так и в стенах учебного кабинета. Они ориентированы на формирование навыков самостоятельного мышления, пополнения знаний и умения сознательно использовать их при решении практических задач. Автором предложены игровые формы и методы, что соответствует возрастным особенностям ребят, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения, позволяет познакомить их с теорией в увлекательной форме, и стимулирует активное получение знаний и практических навыков.

Предлагаемый материал можно использовать не только при проведении занятий по туристской подготовке, но и как дополнительный материал на уроках окружающего мира, в рамках внеклассной работы, и при подготовке к туристическому походу ребят, не занимающихся туристской деятельностью. Продуманное содержание, разнообразие методов и форм позволяют организовать полноценный образовательный процесс.

Рекомендуется алгоритм обучения, имеющий следующую последовательность:

- ✓ Теоретическое изучение.
- ✓ Практическое освоение.
- ✓ Проработка пройденного материала.
- ✓ Демонстрация достижений.

## Теоретические аспекты

**Теоретическое изучение материала** можно организовать по-разному.

1. Педагог может сам познакомить воспитанников с информацией. При этом необходимо грамотно отбирать содержание предлагаемого учебного материала, выделять наиболее значимый, так как переизбыток информации вреден для восприятия, как и недостаток и «перевести» содержание изучаемого в доступную для возраста информацию, при этом, не заменяя специальную терминологию, другими «понятными» для детей словами.

Материал из Википедии – свободной энциклопедии. *Рюкзак* (от нем. – заплечный мешок) – специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов. Предшественник рюкзака - армейский ранец. Основными «пользователями» рюкзаков долгое время оставались спортсмены: туристы и альпинисты. В частности, ещё в середине XX века выдающимся советским альпинистом Виталием Абалаковым был разработан рюкзак для спортивных походов и восхождений, названный по его фамилии «абалаковским» или «абалаком», долгое время бывший стандартным, а по большей части единственным доступным в те годы, элементом спортивного снаряжения. Все значительные изменения конструкции рюкзаков были придуманы и реализованы начиная с середины XX века, обычно конструктивно дополнялся «абалак». С середины 70-х появились первые полностью самодельные туристические и альпинистские рюкзаки. Самodelки быстро стали популярными среди туристов и альпинистов. Именно на самодельных конструкциях впервые появились поясные ремни. С появлением лёгких и прочных синтетических тканей процесс совершенствования рюкзаков резко ускорился. С инновациями в области материалов и технологий совпало появление моды на спортивный образ жизни, на спортивную одежду, поэтому сейчас рюкзаки уверенно занимают свою нишу и в повседневной жизни.

По конструкции рюкзаки можно разделить на три основных типа:

- мягкие (без элементов жёсткости). В том числе «колобки» и «абалаковский»;
- жёсткие («станковые»). Они снабжены подвесной системой, состоящей из алюминиевой рамы и матерчатого пояса. Такая конструкция обеспечивает более комфортное ношение рюкзака, перенося часть веса с плеч;
- полужёсткие («анатомические»). Имеется подвесная система, состоящая из внутренней рамы («пластины жесткости» вставленной в часть рюкзака, обращенной к спине и изогнутой по ее форме) и поясного ремня.

По назначению рюкзаки можно классифицировать как:

- туристические: для туристических походов;
- альпинистские: для восхождений в горной местности;

- велосипедные: для поездок на велосипеде, мотоцикле, могут быть заплечными (носимыми обычным способом) и багажными, (размещаемыми на багажнике);
- военные: для использования военнослужащими в боевых условиях;
- фрирайдные: для спусков по снежным склонам на горных лыжах, сноуборде;
- городские: небольшие (10–30 л) рюкзаки для повседневной носки личных вещей, ноутбука, планшетного компьютера, заменяя собой сумку, портфель. Такие рюкзаки часто имеют броский внешний вид и служат предметом моды.

По вместимости рюкзаки различаются:

- малые: до 40 литров. Используются детьми и в коротких 1-2 дневных походах (походах выходного дня);
- средние (универсальные): 40 - 70 л. Применяются в походах продолжительностью 5-7 дней;
- большие («экспедиционные»): более 70 литров. Применяются для переноски объемных грузов и в длительных автономных походах.

При необходимости объём рюкзака может увеличиваться или уменьшаться за счет использования дополнительных карманов, наполнения тубуса (горловины) или утягивания основного отдела рюкзака с помощью шнуровки или специальных компрессионных строп.

2. Совместная деятельность с использованием частично-поискового метода. При этом четко сформулированные вопросы учителя чередуются с ответами учащихся таким образом, что в конце занятия ученики самостоятельно приходят к необходимому выводу.

Примерные вопросы:

- Как вы думаете, что такое рюкзак?
- Можно ли вещи для похода сложить во что-нибудь более подходящее?
- Рюкзаки бывают разных видов или они все одинаковые по своей конструкции?
- Станковый рюкзак? Почему он имеет такое название?
- Почему дали такое название рюкзаку – каркасный?
- Мягкий рюкзак. Ваши ассоциации.
- Как вы думаете, какой рюкзак наиболее удобен и практичен из перечисленных. Какой рюкзак выбрать, если вы отправляетесь в поход?
- Как вы считаете, есть ли определенные требования к рюкзаку? Каким он должен быть?
- Чем грозит неудачно выбранный рюкзак?
- На что необходимо обращать внимание при выборе рюкзака?
- Что такое объем рюкзака? В чем он измеряется?
- Имеет ли значение при выборе рюкзака объем?

- Если нет рюкзака подходящего для вас по объему, что лучше - объем больше или меньше. Почему?

- Имеет ли значение материал, использованный для пошива рюкзака?

- Какими качествами должна обладать ткань для пошива рюкзака?

- Почему стропы являются важным элементом в конструкции рюкзака?

- Почему ляжки должны быть достаточной ширины?

- Надо ли регулировать ляжки? Почему?

- Зачем пояс? Почему он с одной стороны жесткий, а с другой мягкий?

- Важно ли количество карманов на рюкзаке? Какую функцию они выполняют?

- Что такое клапан? Почему он является неотъемлемой частью рюкзака?

- Что удобнее пришитый клапан или пристегивающийся? Почему?

- Имеет ли значение качество молний, пряжек на рюкзаке?

- Имеет ли значение цвет ткани для пошива рюкзака, почему?

### 3. Работа с заранее подготовленным материалом.

Педагог подбирает необходимую информацию. В ходе занятия учащиеся с ней знакомятся, но не в скучной форме, а например, в виде собирания пазлов. Ребята по очереди берут пазл и знакомят всех с информацией, которая написана на нем, переворачивают. С другой стороны часть рисунка, который необходимо собрать (рюкзак). И познавательно и увлекательно.

4. Поиск информации. Здесь подразумевается поиск информации не в источниках (справочниках, энциклопедиях, сайтах Интернет), а по карте. Ребята отправляются в поход за знаниями. Передвигаясь по маршруту – собирают знания (информацию по теме «Рюкзак»). К концу импровизированного похода за плечами «багаж знаний по теме».

5. Можно организовать знакомство с теоретическим материалом в виде брифинга, в виде пресс-конференции, где участники будут излагать основные сведения по теме «Рюкзак», в виде импровизированной встречи с представителями средств массовой информации по вопросу рекламы продукции швейного цеха – рюкзака-новинки, в виде круглого стола, где соберутся специалисты разных отраслей (дизайнер, медицинский работник, швея, турист, фотокорреспондент, родители и люди других специальностей, имеющие свое отношение к рюкзаку) и будут обсуждать все «за» и «против», высказывать свою точку зрения. Такая форма организации знакомства с теоретическим материалом предполагает большую подготовительную работу, но интересна участникам образовательного процесса. Помимо теоретических знаний учащиеся приобретают навыки монологической речи, умение уверенно держать себя во время выступлений, отвечать на незапланированные вопросы.

6. Знакомство в виде выполнения тестовых заданий. Педагог не объясняет и не рассказывает теоретический материал, а предлагает познакомиться с ним обучающимся самостоятельно, выполняя тестовые задания. После прочтения вопроса, необходимо из предложенных ответов выбрать правильный и обосновать его. Педагог должен следить за ходом рассуждений воспитанников и по необходимости направлять в нужное русло. Такая форма знакомства с теоретическим материалом способствует формированию умения искать и анализировать информацию, усвоению значительного объема материала без формального заучивания.

7. В виде задания по восстановлению текста.

Например, для того, чтобы узнать, как появились рюкзаки можно выполнить следующее задание.

Задание «Восстанови текст»

В каждом предложении слова располагаются в определенном порядке. Если этот порядок изменится, предложение может потерять смысл. Представьте, что в некоторых предложениях слова решили поиграть в чехарду и перепутались. Помогите предложениям вернуть свой первоначальный вид, а для этого расставьте слова в нужном порядке. Вот эти предложения. Внимание: при выполнении задания нельзя использовать дополнительные слова, а также нельзя оставлять «лишние» слова, все они должны войти в состав предложения. Для того, чтобы предложение получилось правильным, в некоторых словах можно изменить окончание.

\* мешок, переводе, рюкзак, на, спине, с, немецкого, в, который, носится (Рюкзак в переводе с немецкого – мешок, который носится на спине.)

\*когда, не, может, первый, сказать, появился, точно, никто, рюкзак (Когда появился первый рюкзак точно никто сказать не может.)

\*некоторые, веке, что, в, утверждают, 18 (Некоторые утверждают, что в 18 веке.)

\* леднике, невероятная, на, была, в, 1992, Альпах, находка, году, сделана, в (Невероятная находка была сделана в 1992 году на леднике в Альпах.)

\* человека, обнаружить, удалось, тело, доисторического, сохранившееся, (Удалось обнаружить сохранившееся тело доисторического человека.)

\* рюкзак, на, него, оказался, кожаный, спине, у (На спине у него оказался кожаный рюкзак.)

\*в, находились, нем, пожитки, его (В нем находились его пожитки.)

\*военным, рюкзаков, придуманы, благодаря, типы, были, современные (Благодаря военным были придуманы современные типы рюкзаков.)

8. В виде задания по восстановлению деформированного текста.

Принцип работы заключается в следующем: обучающимся предлагается деформированный текст, который необходимо восстановить, дописав поврежденные слова и предложения. Такие задания нравятся



ребятам. Происходит не только знакомство с теоретическим материалом, но и обогащается словарный запас, развивается речь. Важно, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ педагога.

*Рюкзак* (от нем. – заплечный мешок) – специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов. Предшественник рюкзака - армейский ранец.

Можно использовать разные легенды с учетом возраста обучающихся об испорченности текста: Буратино пролил молоко, мальчик нечаянно поставил кляксы, текст попал под дождь и т.д.

9. Создание собственных справочников, ведение «Блокнота путешественника», куда вносятся основные сведения, связанные с туризмом, полученные на занятиях кружка и дополненные записями (советами, интересной информацией, рисунками, схемами, занимательными фактами) из различных источников.

## Практическое освоение

1. Непосредственная работа с объектом изучения – рюкзаком. Педагог на примере может продемонстрировать все, что необходимо знать обучающимся и дать возможность непосредственно им увидеть то, о чем идет речь и попробовать самим. Достигнуть хороших результатов можно лишь упражняясь и тренируясь.

2. Можно предоставить возможность обучающимся самостоятельно изучить рюкзак:

- В виде мини-исследования. По заданному плану (списку вопросов) необходимо найти самостоятельно то, о чем идет речь, догадаться, предположить, обосновать свой выбор.

- Изучение рюкзака по вспомогательным информационным биркам, которые заранее педагогом крепятся к его разным частям. Это способствует развитию самостоятельности и любознательности.

3. Можно использовать импровизации. Например, организовать поход в магазин «Спортивный мир», где представлен ассортимент, предназначенный для переноса вещей (различные виды сумок, чемоданов, рюкзаков, сеток, пакетов, ранцев и пр.) для покупки рюкзака. На каждом товаре с оборотной стороны жетоны красного и зеленого цвета для проверки правильности выбора с сопутствующей информацией. Если нет возможности организовать магазин с экспонатами, можно использовать картинки с изображением товара.

### **Проработка пройденного материала**

В зависимости от условий и наличия спортивной обуви и одежды можно этот этап проводить по-разному: в виде спортивных эстафет или в виде выполнения заданий игрового характера в помещении.

#### ***В виде спортивных эстафет***

##### *Спортивная эстафета «Переносим груз»*

Участники делятся на две команды. По команде «марш» первый игрок открывает рюкзак, укладывает груз для переноски в рюкзак, застегивает рюкзак, надевает его на плечи и бежит до фишки. Возле нее снимает рюкзак, расстегивает, вынимает груз, застегивает рюкзак, надевает его на плечи и бежит в обратном направлении для передачи эстафеты следующему игроку, задача которого принести груз на место. При подведении итогов учитывается и качество выполнения задания (как был застегнут рюкзак, как надет на плечи во время бега).

##### *Спортивная эстафета «В паре»*

Участвуют сразу два игрока. Надевают на плечи рюкзак следующим образом: один левую лямку на левое плечо, другой правую на правое плечо.

Бегут до фишки, возвращаются назад, передают эстафету следующим игрокам. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задание.

#### Спортивная эстафета «Конкурс капитанов»

Кто быстрее из участников подгонит рюкзак под свою фигуру.

#### Спортивная эстафета с воздушными шариками

На старте в рюкзак укладывается 4-5 воздушных шарика. С таким рюкзаком на плечах необходимо преодолеть препятствия (по скамейке подтягиванием двумя руками, бег змейкой через обручи разного диаметра, 6 прыжков на скакалке).

#### Спортивная эстафета «Кто больше»

Первый игрок стартует с одним рюкзаком за плечами, второй с двумя. Побеждает та команда, игроки которой смогли надеть все предложенные рюкзаки и преодолеть с ними дистанцию первыми.

#### Эстафета «Живые буквы»

Всем членам команды раздаются карточки с буквами. По команде ведущего нужно сложить из букв слова, построившись в определенной последовательности. Слова могут быть разными: рюкзак, выбор, клапан, пояс и т.д. Сложность заключается в том, что слова состояются не из всех букв, участники должны вначале догадаться о каком слове идет речь, определиться, чья буква задействована, а чья нет и построиться в нужной последовательности.

### ***В виде заданий игрового характера***

#### Игра «Правильно, неправильно»

Игроки делятся на две команды. Перед ними два больших круга. Один зеленого цвета – это правильно, другой красного – неправильно. Ведущий зачитывает высказывание. Первые игроки команд выбирают вариант ответа и направляются в выбранный круг. Ведущий проверяет правильность и зачитывает следующее высказывание. Если игрок ответил неправильно – возвращается на место в конец строя. Выигрывает та команда, где игроков вне кругов останется меньше.

- Рюкзак не должен быть шире плеч (+).
- Объем рюкзаков измеряют в см<sup>2</sup> (-, в литрах).
- Синтетические стропы и шнуры рюкзака способны выдерживать большие нагрузки (+).
- Ткани с мембранными технологиями не отводят от тела влагу (-, отводят от тела влагу и тепло).
- Для пошива рюкзаков используется ткань кордура. (+).
- В конструкции лямок заложено удобство ношения рюкзака (+).
- В рюкзаках не предусмотрена регулировка лямок по фигуре (-).
- В местах соприкосновения с телом лямки не должны быть мягкими (-).
- Широкие лямки спадают с плеч (+).
- При выборе рюкзака надо учитывать, что пряжки на ляшках должны выдерживать большую нагрузку (+).

- Поясной ремень позволяет перенести часть активных нагрузок с плеч на поясницу (+).
- Клапан не только закрывает верх рюкзака от дождя и снега, но также является дополнительной емкостью, позволяет положить в него вещи первой необходимости, чтобы они все время были под рукой (+).
- По своей конструкции клапаны бывают только пришиты (-).
- В некоторых моделях рюкзаков клапан можно отстегнуть и использовать его отдельно в качестве поясной сумки или небольшого рюкзака (+).
- Карманы удобны для хранения мелких предметов (+).
- Расположение карманов на рюкзаке важно (расположение снизу не всегда практично) (+).
- Рюкзаки пережили длительный этап эволюции, перед тем как появились в современном виде (+).
- Первые экземпляры называли «колобками» (+).
- Степаны – каркасные рюкзаки (- «Ермаки»).
- Станковый рюкзак имеет в своей основе прочный металлический каркас (+).
- Совсем не важно, что, как и в каком объеме лежит в рюкзаке (-).
- Полустанковые (анатомические) рюкзаки имеют в спине вертикальные вставки из металлических или пластиковых полос. (+).
- Чем больше рюкзак, тем лучше (+ и -, это правда, но не совсем).
- Есть рюкзаки для велопоходов – «Велоштаны» (+).
- Купленный рюкзак не надо регулировать (-).
- Испачканный рюкзак можно постирать в стиральной машинке (-, при изготовлении рюкзаков применяются высокотехнологичные материалы, пропитки, поэтому их нельзя стирать в стиральной машине).

#### Игра «Походка»

Каждый человек обладает индивидуальной походкой. Попробуйте изобразить походку человека...

- который только что хорошо пообедал;
- которому жмут кроссовки;
- который не удачно пнул камень;
- у которого начался острый приступ радикулита;
- который оказался ночью в густом лесу.

И сделайте это с рюкзаком за плечами.

#### Игра «Утренняя зарядка»

Все знают, как полезно по утрам делать зарядку. Попробуйте придумать комплекс из 10 упражнений, который назывался бы так:

- «Морская зарядка»;
- «Зарядка для пожарных»;
- «Строительная зарядка»;
- «Космическая зарядка»;
- «Зарядка для уставшего туриста».

И сделай это с рюкзаком за плечами.

## Демонстрация достижений

### ***Проведение итогового мероприятия***

Формируются команды. Заранее изготавливается большая бумажная ромашка. На лепестках этого цветка пишутся задания по изученной теме. Капитаны отрывают лепестки, читают задания. Команды в течение отведенного времени готовятся к его выполнению. По истечению времени они демонстрируют то, что получилось. Задания могут быть теоретические по изученной теме и творческого характера.

Игра «Цвет» Человеческий глаз способен различать десятки, сотни и тысячи оттенков разных цветов. Каждый цветовой оттенок, известный человеку, имеет свое название. Стоит лишь произнести это название, и окружающие понимают, о каком цвете идет речь. А вы попробуйте, используя искусство пантомимы, изобразить цвет выбранного рюкзака (белый, желтый, красный, зеленый, черный).

Игра «Модельеры» попробуйте создать рюкзак для героев сказок и произведений:

- для Мухи-Цокотухи;
- для Колобка;
- для Карлсона;
- для феи;
- для Бабы-Яги.

Игра «Эмоциональные руки» В отличие от животных и в отличие от роботов человек очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции «написаны на лице». Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только при помощи мимики лица, но и руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить:

- рюкзак, приготовленный к походу;
- рюкзак, зацепившийся за ветку;
- рюкзак, в который не вмещаются вещи;
- рюкзак на привале;
- рюкзак, который лежит в шкафу.

Если конкурсные задания не надписывать на лепестках ромашки, а спрятать в воздушные шарики разного цвета, мероприятие можно назвать «Воздушный бой». Если же задания положить в бутылки – «Привет от Робинзона», прикрепить на прищепки «Большая стирка».

### ***Проведение походов, пешеходных прогулок, соревнований***

Нельзя не отметить, что все знания, навыки, полученные в ходе изучения темы «Рюкзак- друг туриста» будут лучше усвоены в природных, полевых условиях, когда необходимость в них станет ощущаться детьми отчетливо и непосредственно. Поэтому участие в походе – основная проверка.

Примером использования данного алгоритма обучения может служить разработка занятия «Рюкзак – верный друг туриста. Как правильно сделать свой выбор».

## Конспект занятия

**Тема:** «Рюкзак – верный друг туриста. Как правильно сделать свой выбор».

**Цель:** создание условий для успешного усвоения обучающимися темы занятия «Рюкзак – верный друг туриста. Как правильно сделать свой выбор».

### **Задачи:**

#### *Предметные*

- ✓ Способствовать формированию туристических навыков, умений, знаний.
- ✓ Познакомить с приспособлением для переноса вещей за спиной – рюкзаком и его параметрами.
- ✓ Научить правильно выбирать рюкзак.
- ✓ Создать условия для формирования умения работать с разными источниками информации, использования личного опыта и знаний своих сверстников.

#### *Метапредметные*

- ✓ Развивать умение строить рассуждения, проводить сравнение.
- ✓ Формировать универсальные учебные действия:
  1. Регулятивные:
    - принятие заданной учебной цели;
    - развитие умения контролировать свою деятельность по ходу выполнения заданий;
    - планирование совместно с педагогом своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
    - осуществление пошагового контроля своих действий.
    - адекватное принятие оценки взрослого.
  2. Познавательные :
    - обобщение полученных знаний;
    - осуществление познавательного интереса к обучению.
  3. Коммуникативные :
    - создание условий для учебного сотрудничества с педагогом, сверстниками;
    - формирование умения работать в группе, в роли консультанта;
    - контролирование действий партнеров;
    - формирование эмоционально-позитивного отношения к учебному процессу;
    - умение учитывать мнения одноклассников.

#### *Личностные*

- ✓ Включаться в деятельность на личностно-значимом уровне.
- ✓ Осознавать ответственность за общее благополучие ученического коллектива.

**Методы и формы обучения:** объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный, репродуктивный, работа в группах.

**Оборудование и технические средства обучения:** рюкзаки разных типов, спортивный инвентарь (гимнастические скамейки, обручи, фишки для проведения эстафет), сумки, чемоданы, ранцы и т.д. для импровизированного магазина или их иллюстрации, средства ТСО, карточки с заданиями, «Помогалки», раскраски с заданиями.

### *Ход занятия*

#### **1. Организационный момент. Психологический настрой на занятие**

- Закройте глаза, повторяйте за мной: «У меня хорошее настроение. Я могу быть добрым, терпеливым. Я успею сделать всё! Я буду предельно внимателен на занятии».

- А теперь открывайте глаза. Улыбнитесь друг другу. Пожелайте мысленно всем удачи.

#### **2. Актуализация знаний**

- Я собрала вещи в поход. Вот они (продемонстрировать вещи для похода: спальник, коврик, КЛМН, палатка, личные вещи, фонарик и т.д.). А вот куда их сложить, чтобы было удобно нести, не знаю. Давайте вместе с вами отправимся в магазин «Спортивный мир», чтобы выбрать для меня что-нибудь подходящее.

#### Игра «В магазине»

(В импровизированном магазине представлены различные виды сумок, чемоданов, рюкзаков, сеток, пакетов, ранцев и пр., предназначенных для переноса вещей. На каждом товаре с оборотной стороны жетоны красного и зеленого цвета для проверки правильности выбора с сопутствующей информацией. Если нет возможности организовать магазин, можно использовать картинки товара).

- Какой большой ассортимент. Чего здесь только нет. Я точно без покупки не останусь. А что вы порекомендуете мне выбрать?

- Итак, сделайте выбор. Подойдите к своей покупке.

- Почему вы решили, что вещи для похода нужно сложить именно сюда? Мне будет удобно их нести? (Ребята объясняют свой выбор. Много места, много карманов, нести за спиной удобно и т.д.).

- А почему вы не выбрали для меня чемодан. Очень удобно и колесики есть. (Рассуждения ребят).

- А еще мне вот эта сумка очень нравится. Она такая большая, много вещей войдет, да и посмотрите какая яркая. Меня издалека будет видно. (Рассуждения ребят)

- Давайте проверим, правильно ли вы сделали свой выбор. (Проверяем жетоны на оборотной стороне, где написано назначение товара).

*Чемодан* – коробка прямоугольной формы, используемая для хранения и транспортировки вещей. Это четырехугольное вместительное изделие из прочного материала для ручной перевозки вещей с откидывающейся крышкой, запорами и ручкой.

*Сумка* – изделие, мягкая емкость (матерчатая или кожаная) для переноски предметов в руках или на плече (реже на поясе).

*Рюкзак* – специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.

- Тогда можно выбрать и вот этот ранец. Его тоже можно носить за спиной.

(Рассуждения ребят о том, что ранец тоже удобно, но это подходит больше для переноски учебников, для прогулок, когда можно сложить все самое необходимое и руки при этом свободны, но рюкзак снабжен не только лямками, надеваемыми на плечи, а также стабилизирующими и разгрузочными ремнями и дополнительными элементами для закрепления предметов экипировки и амуниции. В этом его основное отличие от ранца, который снабжен двумя прямыми лямками и не имеет дополнительных элементов).

- Вы сделали правильный выбор.

### **3. Усвоение новых знаний**

- Давайте узнаем, как появились рюкзаки, когда. Для этого нужно выполнить следующее задание.

#### Задание «Восстанови текст»

В каждом предложении слова располагаются в определенном порядке. Если этот порядок изменится, предложение может потерять смысл. Представьте, что в некоторых предложениях слова решили поиграть в чехарду и перепутались. Помогите предложениям вернуть свой первоначальный вид, а для этого расставьте слова в нужном порядке. Вот эти предложения. Внимание: при выполнении задания нельзя использовать дополнительные слова, а также нельзя оставлять «лишние» слова, все они должны войти в состав предложения. Для того, чтобы предложение получилось правильным, в некоторых словах можно изменить окончание.



\* мешок, переводе, рюкзак, на, спине, с, немецкого, в, который, носится (Рюкзак в переводе с немецкого – мешок, который носится на спине.)

\*когда, не, может, первый, сказать, появился, точно, никто, рюкзак (Когда появился первый рюкзак точно никто сказать не может.)

\*некоторые, веке, что, в, утверждают, 18 (Некоторые утверждают, что в 18 веке.)

\* леднике, невероятная, на, была, в, 1992, Альпах, находка, году, сделана, в (Невероятная находка была сделана в 1992 году на леднике в Альпах.)

\* человека, обнаружить, удалось, тело, доисторического, сохранившееся, (Удалось обнаружить сохранившееся тело доисторического человека.)

\* рюкзак, на, него, оказался, кожаный, спине, у (На спине у него оказался кожаный рюкзак.)

\*в, находились, нем, пожитки, его (В нем находились его пожитки.)

\*военным, рюкзаков, придуманы, благодаря, типы, были, современные (Благодаря военным были придуманы современные типы рюкзаков.)

- Теперь каждый из вас знает, как появился рюкзак и его назначение. Каждый знает, что в поход вещи надо складывать в рюкзак. Но вы должны знать, что выбор рюкзака – дело очень важное. В походе предстоит преодолевать большие расстояния. Нести свое снаряжение и вещи вам придется в рюкзаке. Насколько рюкзак вам облегчит эту задачу или усложнит, зависит только от вашего выбора. Неудачно выбранный рюкзак грозит вам неудобствами, усталостью плеч, натертостями, плохим настроением.

Сейчас производителями представлен большой ассортимент рюкзаков, но при выборе необходимо обращать внимание на следующие параметры:

### Презентация с одновременной демонстрацией

✓ тип рюкзака

(1 слайд) Туристические рюкзаки делятся на станковые, каркасные (анатомические) и мягкие.

(2 слайд) Станковый рюкзак представляет собой жесткую раму из алюминия или углепластика, к которой крепится подвесная система. Основное предназначение станковых рюкзаков – переноска тяжелых грузов.

(3 слайд) Мягкий рюкзак (баул), не имеет никаких элементов жесткости. Жесткость такого рюкзака достигается только путем правильной укладки вещей во внутрь. Сейчас такие рюкзаки используются все реже, уступая место анатомическим рюкзакам.

(4 слайд) Анатомические (каркасные) рюкзаки получили наибольшее распространение. Такой тип рюкзака представляет собой мягкий рюкзак со спинной вставкой из алюминия или пластика, обеспечивающую вертикальную и поперечную жесткость рюкзака.

✓ объем рюкзака

(5 слайд) Объем выбирают исходя из целей и ваших потребностей. Лучше чтобы рюкзак был побольше. Поскольку больший рюкзак можно утянуть, а меньший уже не растянешь. Правда большой объем рюкзака соблазняет взять побольше вещей, что увеличивает вес рюкзака.

✓ материал рюкзака

(6 слайд) В прошлом для изготовления рюкзаков использовали брезент или палаточную ткань. На сегодняшний день одним из самых распространенных материалов является кордура и авизент. Это износостойкие, синтетические, водоотталкивающие прочные материалы (не гниют). Дно рюкзака делается из непромокаемых материалов, из которых делают байдарки, чтобы можно было поставить рюкзак, например на мокрую траву.

✓ стропы

(7 слайд) Стropы являются важным элементом в конструкции рюкзака. Стрoпа идет на всевозможные лямки, поясной ремень, боковые стяжки, регулировку объема и т.д. Стropы изготавливают из капроновой ткани. Узкие стропы используются для изготовления дополнительных лямок крепления внешних грузов (коврик, ледоруб и т.д.).

✓ лямки

(8 слайд) Лямки рюкзака главным образом отвечают за комфорт ношения. Поэтому должны быть достаточной ширины, так нагрузка будет ложиться более равномерно, а не врезаться в плечи под тяжестью веса. Во многих моделях рюкзаков есть наплечные накладки из плотной полиуретановой пены. Также должна иметься система регулировки.

✓ пояс

(9 слайд) Пояс отвечает за распределение веса. Современные рюкзаки позволяют переносить больше половины груза с плеч на талию. Пояс с внешней стороны должен держать форму, а поэтому должен быть жестким, а с внутренней стороны мягким и обшит сеткой, для максимального прилегания к телу.

✓ карманы

(10 слайд) На счет карманов нет единого мнения – многие туристы считают их абсолютно ненужными.

✓ клапан

(11 слайд) Клапан является неотъемлемой частью рюкзаков больших объемов. Он закрывает верх рюкзака, служит дополнительным объемом, в который можно положить вещи первой необходимости, чтобы не перетряхивать каждый раз рюкзак в поисках чего-либо. По конструкции клапан может быть пришитым, либо пристегивающимся. Некоторые конструкции позволяют использовать клапан в качестве отдельного легкого штурмового рюкзачка.

✓ фурнитура

(12 слайд) Пряжки, молнии и все остальное должно быть прочным и удобным в использовании. Пряжка на поясном ремне должна обеспечивать мгновенный сброс рюкзака.

#### 4. Проверка понимания

##### Игра «выбор товара»

Каждый, кто покупал что-либо в магазине или на рынке, знает, как трудно бывает выбрать нужный товар. Точнее, проблемы с выбором нет, если товар представлен в одном экземпляре или в скудном ассортименте, а вот если на полке или в витрине выставлены сотни образцов этого товара, если в глазах мельтешит от обилия оттенков, конфигураций, размеров... - тогда выбор покупки затягивается и становится мучительнейшей процедурой и для покупателя, и для продавца.

Задание: попробуйте поставить маленькую сценку - пантомиму, в которой покупатель пытается выбрать для себя:

\*туристский рюкзак для похода в горы;

\*рюкзак для путешествия (экскурсионная поездка);

\*рюкзак для сплава по реке.

#### 5. Обобщение и систематизация знаний

- Чтобы у покупателей не возникало проблем с выбором рюкзака, давайте составим памятку. «Помогалки» вам в помощь.

(Ребята оформляют памятку на листе ватмана маркерами, красиво ее оформляя, для того, чтобы разместить в импровизированном магазине.

Чтобы у них не возникало трудностей с формулировкой высказываний – в помощь «Помогалки» (Это подсказки в виде лепестков на цветке, листьев на дереве, искр в костре и т.д. Записано ключевое слово, которое поможет вспомнить, что упущено. Ребята могут ими воспользоваться, а могут все сделать самостоятельно. Можно за каждую «помогалку» сделать плату – отгадать загадку).

#### «Помогалки»

- 1) Тип рюкзака
- 2) Качество (швы, строчки)
- 3) Примерка, подгон, фигура
- 4) Лямки, плечи, не давит
- 5) Пряжки, застежки, молнии, фурнитура
- 6) Ткань
- 7) Ремни, стяжки, длина
- 8) Лямки
- 9) Цвет

Давайте посмотрим, что у вас получилось.

- 1) Определитесь с типом рюкзака
- 2) Обратите внимание на качество. Швы должны быть аккуратными, строчки ровными.
- 3) Примерьте рюкзак, попробуйте подогнать навесную систему по своей фигуре.
- 4) Убедитесь, что лямки не сваливаются с плеч, рюкзак не отвисает назад, никакие жесткие детали не давят на спину.
- 5) Протестируйте пряжки – застегиваются ли они без лишних усилий. Не заедают ли молнии. Вызывает ли доверие фурнитура.
- 6) Посмотрите на качество ткани, из которой сшит рюкзак. Если ткань с покрытием, то оно должно быть нанесено ровным слоем.
- 7) Обратите внимание обладают ли боковые стяжки и прочие ремни запасом длины.
- 8) Пощупайте лямки. Достаточно ли они мягкие, но при этом плотные.
- 9) Цвет – это дело вкуса, но излишне маркие цвета быстро превратятся в неопрятно-грязные.

#### 6. Применение знаний и умений в новой ситуации

(В зависимости от условий и наличия спортивной обуви и одежды можно этот этап занятий проводить по-разному: в виде спортивных эстафет или в виде выполнения заданий игрового характера, выполнения заданий в раскраске.)

- ✓ В виде спортивных эстафет

#### Спортивная эстафета «Переносим груз»

Участники делятся на две команды. По команде «марш» первый игрок открывает рюкзак, укладывает груз для переноски в рюкзак, застегивает рюкзак, надевает его на плечи и бежит до фишки. Возле нее снимает рюкзак, расстегивает, вынимает груз, застегивает рюкзак, надевает его на плечи и бежит в обратном направлении для передачи эстафеты следующему игроку, задача которого принести груз на место. При подведении итогов учитывается и качество выполнения задания (как был застегнут рюкзак, как надет на плечи во время бега).

#### Спортивная эстафета «В паре»

Участвуют сразу два игрока. Надевают на плечи рюкзак следующим образом: один левую лямку на левое плечо, другой правую на правое плечо. Бегут до фишки, возвращаются назад, передают эстафету следующим игрокам. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задание.

#### Спортивная эстафета «Конкурс капитанов»

Кто быстрее из участников подгонит рюкзак под свою фигуру.

#### Спортивная эстафета с воздушными шариками

На старте в рюкзак укладывается 4-5 воздушных шарика. С таким рюкзаком на плечах необходимо преодолеть препятствия (по скамейке подтягиванием двумя руками, бег змейкой через обручи разного диаметра, 6 прыжков на скакалке).

✓ В виде игрового материала

#### Игра «правильно, неправильно»

Игроки делятся на две команды. Перед ними два больших круга. Один зеленого цвета – это правильно, другой красного – неправильно. Ведущий зачитывает высказывание. Первые игроки команд выбирают вариант ответа и направляются в выбранный круг. Ведущий проверяет правильность и зачитывает следующее высказывание. Если игрок ответил неправильно – возвращается на место в конец строя. Выигрывает та команда, где игроков вне кругов останется меньше.

- Рюкзак не должен быть шире плеч (+).
- Объем рюкзаков измеряют в см<sup>2</sup> (-, в литрах).
- Синтетические стропы и шнуры рюкзака способны выдерживать большие нагрузки (+).
- Ткани с мембранными технологиями не отводят от тела влагу (-, отводят от тела влагу и тепло).
- Для пошива рюкзаков используется ткань кордура. (+).
- В конструкции лямок заложено удобство ношения рюкзака (+).
- В рюкзаках не предусмотрена регулировка лямок по фигуре (-).
- В местах соприкосновения с телом лямки не должны быть мягкими (-).
- Широкие лямки спадают с плеч (+).
- При выборе рюкзака надо учитывать, что пряжки на лямках должны выдерживать большую нагрузку (+).

- Поясной ремень позволяет перенести часть активных нагрузок с плеч на поясницу (+).
- Клапан не только закрывает верх рюкзака от дождя и снега, но также является дополнительной емкостью, позволяет положить в него вещи первой необходимости, чтобы они все время были под рукой (+).
- По своей конструкции клапаны бывают только пришиты (-).
- В некоторых моделях рюкзаков клапан можно отстегнуть и использовать его отдельно в качестве поясной сумки или небольшого рюкзака (+).
- Карманы удобны для хранения мелких предметов (+).
- Расположение карманов на рюкзаке важно (расположение снизу не всегда практично) (+).
- Рюкзаки пережили длительный этап эволюции, перед тем как появились в современном виде (+).
- Первые экземпляры называли «колобками» (+).
- Степаны – каркасные рюкзаки (- «Ермаки»).
- Станковый рюкзак имеет в своей основе прочный металлический каркас (+).
- Совсем не важно, что, как и в каком объеме лежит в рюкзаке (-).
- Полустанковые (анатомические) рюкзаки имеют в спине вертикальные вставки из металлических или пластиковых полос. (+).
- Чем больше рюкзак, тем лучше (+ и -, это правда, но не совсем).
- Есть рюкзаки для велопоходов – «Велоштаны» (+).
- Купленный рюкзак не надо регулировать (-).
- Испачканный рюкзак можно постирать в стиральной машинке (-, при изготовлении рюкзаков применяются высокотехнологичные материалы, пропитки, поэтому их нельзя стирать в стиральной машине).

## 7. Подведение итогов

Рюкзак – это самый верный друг и спутник туриста, главный атрибут любого похода, поэтому турист должен понимать, что рюкзак – это самая важная покупка из всего снаряжения. Удобный рюкзак не только значительно облегчает переноску груза, обеспечивает комфорт путешественника, но и сохраняет здоровье. Думаю, что сегодня на занятии вы освоили искусство выбора рюкзака. И ваш поход не превратится для вас в пытку.

## 8. Рефлексия

Сегодня я узнал...

У меня получилось...

Было трудно...

Меня удивило...

Было интересно...

Теперь я умею...

## **Заключение**

Правильно выбранный и собранный туристический рюкзак - это залог успешного путешествия, здоровья и безопасности.

Данные методические рекомендации по теме «Рюкзак - друг туриста» способствуют получению знаний у детей с приспособлением для переноса вещей за спиной – рюкзаком и его параметрами, помогут детям глубже погрузиться в тему выбора рюкзака для походов, экскурсий, прогулок.

Частично-поисковый метод представлен рядом вопросов, ответы на которые приведут к необходимым выводам. Теоретический, игровой, наглядный материал

### **Ожидаемый результат**

В ходе реализации методических рекомендаций дети получат необходимый опыт:

- ✓ изучение основ туризма;
- ✓ накопление представлений о туристическом снаряжении;
- ✓ практические навыки в выборе рюкзака;
- ✓ мотивация на занятия туристической деятельностью

## Список использованной литературы

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебнометодическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004.
2. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006.
3. Зорин, И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. М.: «Просвещение», 1981.
4. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов: учебное пособие / В. Ю. Попчиковский. М.: Профиздат, 1987.
5. Лукоянов Петр Иванович, Издательство: «Физкультура и спорт», Москва - 1986 г.
6. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. «Иллюстративный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета, не содержащих указаний на авторов этих материалов и каких-либо ограничений для их заимствования»



# Типы туристических рюкзаков

В зависимости от конструкции, рюкзаки бывают:

- ✓ мягкие;
- ✓ станковые;
- ✓ каркасные (анатомические).



# Станковый рюкзак



# Мягкий рюкзак



# Каркасный (анатомический)



# Виды туристических рюкзаков

Все туристические рюкзаки делятся в зависимости от объёма на:

экспедиционные (от 80 л) туристические (от 50 до 80) трекинговые (40-50)



рюкзак  
для альпинизма  
(не более 50 л)



рюкзак  
для активного спорта  
(15-20 л)



городские  
рюкзак



# На что обращать внимание при выборе рюкзака

- ТКАНЬ



- ВЕНТИЛЯЦИЯ СПИНЫ



# На что обращать внимание при выборе рюкзака

## выборе рюкзака

- СТРОПЫ



# На что обращать внимание при выборе рюкзака

- Широкие плечевые лямки





# На что обращать внимание при выборе рюкзака

- НАБЕДРЕННЫЙ ПОЯС



# На что обращать внимание при выборе рюкзака

- КАРМАНЫ

Карман с накидкой от дождя

Карман в клапане



# На что обращать внимание при выборе рюкзака

- КЛАПАН

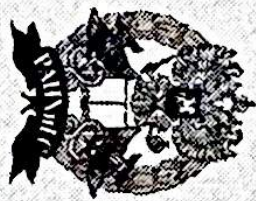


# На что обращать внимание при выборе рюкзака

- ФУРНИТУРА







**РАНХИГС**  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**РАНХИГС**  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ДИПЛОМ

о профессиональной переподготовке

0000000262

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0072-2022-Д-155-Дем

Город  
Москва

Дата выдачи 04 июля 2022 г.



Настоящий диплом свидетельствует о том, что

Узунян Рита Аскоповна

прошла профессиональную переподготовку в

Российской академии народного хозяйства и  
государственной службы при Президенте Российской Федерации

по дополнительной профессиональной программе

Управление государственными и муниципальными закупками

в объеме 256 часов

Аттестационная комиссия решением от 27.06.2022 г.

удостоверяет получение квалификации

Специалист в сфере закупок

предоставляет право на ведение  
профессиональной деятельности в сфере

Государственное и муниципальное управление

Выдана *Узунян Рита Аскоповна*  
*С.А. Сузюк*  
Директор  
Директор



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 257D72185E577947A2C7422DD5C8079C34BVFDD

Владелец Назаров Максим Николаевич

Действителен с 13.05.2021 по 13.08.2022

КОПИЯ ДИПЛОМА

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**К ДИПЛОМУ № 0000000262**

Фамилия, Имя, Отчество Узунян Рита Акоповна

имеет документ об образовании \_\_\_\_\_

в срок с 25.04.2022 г. по 27.06.2022 г.

прошла профессиональную переподготовку в

**Российской академии народного хозяйства и  
государственной службы при Президенте Российской Федерации**

по программе Управление государственными и муниципальными закупками

защитила аттестационную работу на тему \_\_\_\_\_

Директор МБОУ ДОУ ЦОС  
С. В. Сизова

КОПИЯ ВЕРНА



# ГРАМОТА

Управления образования администрации  
муниципального образования город Горячий Ключ

***Награждается***  
***Узунян Рита Акоповна***  
методист МБУ ДО ЦДТ,  
за многолетнюю плодотворную работу,  
высокое профессиональное мастерство  
и личный вклад в развитие системы  
дополнительного образования

Начальник управления образования  
МО город Горячий Ключ



*И.П.Лукьянцева*

г. Горячий Ключ  
2020г.





Администрация  
муниципального образования  
город Горячий Ключ Краснодарского края

# ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

**Узунян  
Рита Акоповна**

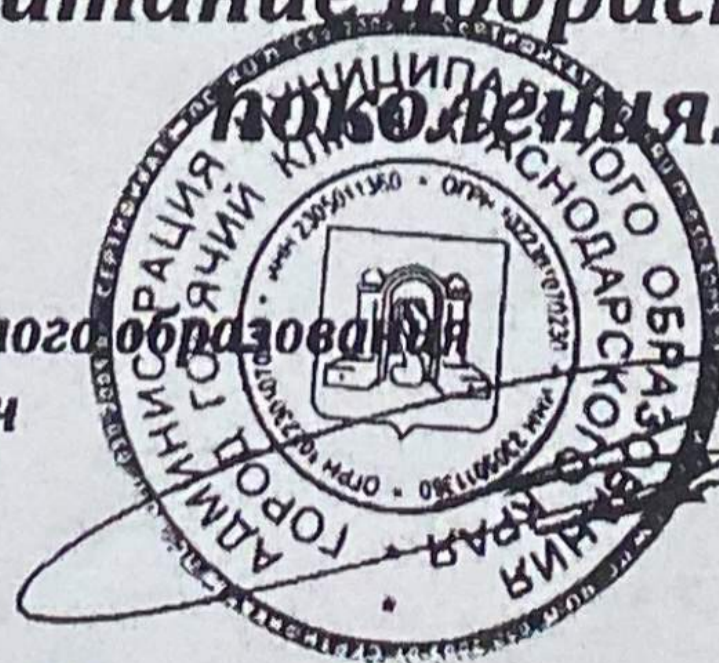
*методист, заведующий  
по хозяйственной части МБУ ДО ЦДТ*

**за многолетний добросовестный  
труд, профессиональное мастерство,  
личный вклад в обучение и  
воспитание подрастающего**

**поколения.**

Глава муниципального образования  
город Горячий Ключ

С.В. Белопольский



г. Горячий Ключ  
2023 г.

**КОПИЯ ВЕРНА**