

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет

« 04 » июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ: 
Директор МБУДО
«СЮТур г. Челябинска»
Кондратенков Ю.Б.
« 04 » июня 2024г.



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности «Лето-это маленькая жизнь»

Автор - составитель:
Сидоренко Нелли Ильгизаровна
педагог дополнительного образования
МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

Челябинск 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
Полное название программы	«Лето – это маленькая жизнь»
Ф.И.О., должность, категория	Сидоренко Нелли Ильгизаровна, педагог дополнительного образования первой категории
Сведения о программе	
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; - Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года); - Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»; - Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».
Область применения	Дополнительное образование
Вид программы	Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Тип программы	Модифицированная
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения	Очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Уровень реализации программы	Базовый
Уровень освоения содержания программы	Общекультурный
Возраст обучающихся	8-15 лет
Продолжительность реализации программы	6 дней
Рассмотрена на педагогическом совете	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 30.08. 2022 г.

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	5-6
1.2	Цель и задачи программы	6-7
1.3	Содержание программы (учебно-тематический план и содержание)	7-8
1.4	Планируемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Материально-техническое оснащение.	9-10
2.2	Формы аттестации и оценочные материалы	10
2.3	Список литературы	10
Приложение 1. Методический материал для тематических лекций и бесед		11-18
Приложение 2. Методический материал для теоретических занятий		18-21

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лето-это маленькая жизнь» разработана в соответствии с требованиями ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Закона Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года), Устава МБУДО «СЮТур г. Челябинска», Положения об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

Организация отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков в летний период, пожалуй, самая актуальная тема в воспитательной работе учреждения дополнительного образования детей. Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от социально – экономического положения их родителей и учебной успеваемости самого ребенка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей освоения ими различных социальных ролей и функций. Это имеет особое значения сегодня. Детская и подростковая безнадзорность в летнее время оборачивается многочисленными проблемами, как для самих детей, так и для их родителей. Летом дети могут свободно общаться удовлетворять свои интересы, развивать способности, поправлять свое здоровье, отбросить усталость, накопленную за учебный год. На летний период ежегодно планируется работа с детьми и подростками, она максимально соответствует запросам родителей и ребенка и имеет свое направление. Провести весело и интересно свободное время можно в походе. Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лето-это маленькая жизнь» относится к физкультурноспортивной направленности, по функциональному предназначению - познавательная; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в период летних каникул.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание спортивных занятий с игровыми развлекательными и познавательными мероприятиями. Особое место отведено мероприятиям, посвященным формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам. При оптимальной организации

жизнедеятельности в сочетании с оздоровительным и развивающим потенциалом окружающей среды становится возможным создание условий для оздоровления, формирования и развития личности. Данная программа построена с учетом досуговых предпочтений подростков, создает оптимальные условия для реализации потребностей в самосовершенствовании, самоактуализации и творческого взаимодействия детского коллектива.

Новизна программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной, духовно-нравственной и гражданско-патриотической деятельности обучающихся посредством приобщения школьников к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта, к здоровому образу жизни. Отличительной особенностью программы от программ данной направленности является разноплановая деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях похода.

1.2. Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления и отдыха обучающихся, для формирования и развития личности посредством участия обучающихся в пешеходном туристском походе с элементами скалолазания.

Основные задачи реализации данной программы:

Образовательные: Учащиеся должны: освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки; познакомиться с основными определениями в туризме и скалолазании.

Личностные: Развивать творческое мышление; формировать потребность к здоровому образу жизни; формировать потребность в самообразовании и творческой реализации; формирование самооценки и чувства достоинства.

Метапредметные: Формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

Реализация задач по образовательным областям на летний период (согласно ФГОС)

Физическое развитие:

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма посредством скалолазания и туризма.
2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
3. Повышать работоспособность детского организма в условиях палаточного лагеря.
4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями, приобщение детей к виду спорта скалолазание и туризм.

5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.

Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Художественно-эстетическое развитие:

1. Закреплять и углублять музыкальные впечатления и навыки, полученные в походе.
2. Поддерживать инициативу детей в импровизации.
3. Активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка.
4. Духовно обогащать детей положительными эмоциями.
5. Совершенствовать исполнительские умения детей используя для этой цели игровые, песенные и танцевальные импровизации.

Познавательное развитие:

1. Удовлетворять детскую любознательность, не подавляя при этом интереса к познанию природы, формировать необходимые для разностороннего развития ребенка представления о ней, прививать навыки активности и самостоятельности мышления.
2. Развивать интересы детей, любознательность и познавательную мотивацию.
3. Развивать воображение и творческую активность.

Социально-коммуникативное развитие:

1. Развивать игровую деятельность воспитанников.
2. Приобщать к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.
3. Развивать трудовую деятельность, воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей, его результатам;
4. Формировать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.
5. Повышать компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха детей.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2	Техника безопасности	1	1	-	опрос
3	Тематические мероприятия:				
	1.Ориентирование на местности;	1	0,5	0,5	наблюдение,
	2. Туристский быт; Виды костров;	3	1	2	опрос
	3.Виды узлов; работа с верёвкой;	2	1	1	опрос

	4. Взаимодействие в туристской группе;	2	1	1	наблюдение, поход
	5. Преодоление туристских дистанций;	6	1	5	наблюдение поход
	6. Преодоление скальных участков с веревкой с верхней и нижней навеской.	8	1	7	прохождение маршрута
	7. Техника страховки.	8	1	7	наблюдение соревнование
4	Спортивно-игровые и массовые мероприятия: Вечер песни; Подвижные игры; Интеллектуальные игры.	14	2	12	Соревнования Конкурс Соревнования
5	Заключительное занятие	2		2	Беседа Домашнее задание
	Итого:	48	10,5	37,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Рассказ о месте расположения. Животный и растительный мир данной местности.

Объявление режима дня и расписания занятий. Распределение обязанностей. График дежурства.

Раздел 2. Техника безопасности.

Проведение инструктажа по технике безопасности для обучающихся в условиях похода в горнолесной зоне. Правила поведения в лесу, на территории бивака. Опасные факторы окружающей среды.

Раздел 3. Тематические мероприятия:

Тема №1. Ориентирование на местности.

Понятия о карте местности. Знакомство с топографическими знаками. Ориентирование на местности по карте.

Тема №2. Туристский быт. Виды костров.

Обустройство туристского бивака. Бивачное снаряжение. Познавательное занятие «Огонь наш- друг, огонь-наш враг».

Тема №3. Виды узлов; работа с верёвкой.

Узлы, применяемые в туризме и скалолазании» восьмёрка, встречный проводник, встречная восьмёрка, бергвахт, грейпвайн, прямой, контрольный, стремя, булинь,

схватывающий. Для чего используются, применение на практике. Виды верёвок и для чего используются. Маркировка верёвок разными способами. Укладка верёвки в рюкзак.

Тема №4. Взаимодействие в туристской группе.

Правила передвижения в группе в походе. Обязанности членов группы: командир, врач, писарь, Передвижение по маршруту, остановки на отдых, перекус.

Тема №5. Преодоление туристских дистанций.

Виды туристских дистанций: переправа по бревну, параллельные перила, маятник, навесная переправа, правила прохождения. Снаряжение и узлы, работа с верёвкой на дистанции.

Тема №6. Преодоление скальных участков.

Виды скальных участков. Снаряжение для преодоления скальных участков. Способы преодоления, страховка. Работа в парах и группе. Лазание с верхней и нижней страховкой на сложных скальных участках.

Тема №7. Техника страховки.

Снаряжение для страховки, виды страховок. Методика страховки. Страховка с нижней верёвкой, страховка с верхней верёвкой.

Раздел 4. Спортивно-игровые и массовые мероприятия:

- Вечер песни: Песни у костра известных бардов под гитару. Разучивание песен известных советских и российских бардов. (концерт)
- Подвижные игры: Спортивно-игровые занятия, эстафеты, «полоса препятствий»; Народные игры «Ручеёк», «Ромашковое счастье», бадминтон.
- Интеллектуальные развлекательно познавательные игры: «Портрет», «Найти человека», «Пыль столбом», «Люблю - не люблю», «Представь соседа», «Мафия».
- «Поделки своими руками» (конкурс);
- «Чистота и порядок в доме» (конкурс);
- «Поговорим про ЗОЖ» (беседа);
- «Огонь - наш друг, огонь - наш враг» (беседа);
- «Как вести себя в экстремальной ситуации» (беседа).

Раздел 5. Заключительное занятие. Подведение итогов похода. Итоги зачётов и соревнований. Домашнее задание: Сделать краткое эссе - отчёт по летней оздоровительной компании: рассказ, рисунки. Уборка территории бивуака. Утилизация отходов, сбор мусора.

1.4. Планируемые результаты

- Предметные: Обучающиеся получат представление о пешеходном туризме: организации туристского быта, ориентирования на местности, базовые знания техники пешеходного туризма, ознакомиться с правилами безопасности пешеходного туризма.
- Метапредметные: Получат возможность быть участником туристской группы.
- Личностные: Обучающиеся получат опыт взаимодействия в туристской группе. Получат увлекательное общение вне учебного пространства, в условиях туристского похода.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Материально-техническое оснащение:

Общее групповое походное оборудование:

- Тенты от дождя 2 шт.
- Палатки -4 шт.
- Котлы 2 шт., костровой набор,
- Веревка 80 м., 60 м., 40 м.
- Карабины – 10 шт.
- Оттяжки – 10 шт.
- Фотоаппаратура. GPS-навигатор.
- Групповая аптечка.

Личное снаряжение:

- Скалолазное снаряжение,
- Штормовой костюм, спортивный костюм,
- Специализированная обувь,
- Компас, часы,
- Личная аптечка,
- Письменный принадлежности, блокнот,
- Накидка от дождя.

2.2. Методические и оценочные материалы

Формы проведения занятий: теоретические и практические учебные занятия, самостоятельная и групповая работа, учебно-тренировочный поход, конкурсы, соревнования, беседы, зачёты.

Форма отслеживания результатов усвоения программы:

- Педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов;
- Педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение журнала учёта.
- Словесные: беседа, опрос.
- Наглядные: демонстрация на личном снаряжении.
- Практические: практические задания, тесты по темам программы, поход, соревнования.

Дидактические средства:

- Инструкция по технике безопасности в условиях похода.
- Распечатанные наглядные рисунки условных знаков.
- Распечатанные картинки узлов со схемой вязки узла.
- Электронное приложение –навигатор для ориентирования osmand, maps.me
- Распечатанная карта местности.
- Слово педагога –рассказ о правилах организации стоянки в лесу и дежурстве у костра с наглядной демонстрацией на местности где можно сделать стоянку.

2.3. 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. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия. - 2014, - 183 с.
4. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. 2007, - 282 с.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. - 56 с.
6. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998. - 80 с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990 – 175 с.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990. - 256
9. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.
10. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
11. Новикова Н.Т., «Основы техники скалолазания»
https://citadel.bstu.by/ OLD SITE /metod/rock2/clip_image024.jpg

Методический материал для тематических лекций и бесед

1. Техника безопасности в походе:

Участники похода обязаны соблюдать настоящую инструкцию.

1. соблюдать правила эксплуатации оборудования, снаряжения и инвентаря;
2. соблюдать программу, маршрут, график проведения и установленный порядок проведения экскурсии, туристского похода, экспедиции;
3. соблюдать правила личной гигиены;
4. соблюдать установленную руководителем группы форму одежды;
5. соблюдать правила безопасности в конкретных природных и погодных условиях;
6. соблюдать правила дорожного движения и пользования транспортом;
7. соблюдать местные традиции и обычаи;
8. бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу;
9. разводить костры только в присутствии и с разрешения сопровождающих лиц с соблюдением всех необходимых мер предосторожности;
10. соблюдать требования гигиены при приготовлении пищи и ее потреблении;
11. соблюдать установленный питьевой режим;
12. беспрекословно выполнять все требования и указания сопровождающих лиц.

Учащимся запрещается:

1. покидать место расположения группы;
2. ходить босиком;
3. трогать руками колючие, режущие и незнакомые растения;
4. пробовать на вкус незнакомые растения, грибы, ягоды, рыбу и другие «дары природы»;
5. трогать ядовитых, жалящих и незнакомых насекомых, рыб, и животных;
6. пить воду из водоемов без соответствующей обработки;
7. без разрешения сопровождающих удаляться от группы на расстояние, превышающее пределы прямой видимости;
8. без разрешения сопровождающих трогать руками и приближаться к каким-либо птицам и животным;
9. выполнять любые действия без разрешения сопровождающего работника.

2. Как вести себя во время грозы

Чаще всего гроза застает нас просто на улице, во время передвижения по городу. Как вести себя во время грозы в такой ситуации? Конечно, лучше всего было бы как можно быстрее найти укрытие в здании, например, зайти в магазин или подъезд. Также можно спуститься в метро или сухой подземный переход.

Главное – избегать открытого пространства, где вы окажетесь отдельно стоящей и высокой мишенью для молнии. Не приближайтесь к одиноким деревьям, высоким зданиям, столбам и башням, металлическим сооружениям, заборам, кострам, антеннам, а также к линиям электропередач. Снимите с себя все металлические украшения и предметы, уберите их в сумку из кожи или пакет из полиэтилена.

Постарайтесь не разговаривать на улице по мобильному телефону, а по возможности отключите его. Еще одно важное правило, как вести себя во время грозы – не раскрывать зонтик. От дождя он вас защитит, а вот молнию может наоборот притянуть своими поднятыми вверх металлическими спицами.

Как вести себя во время грозы, когда вы находитесь в автомобиле? На самом деле это довольно безопасная ситуация, поскольку даже при ударе молнии прямым в автомобиль разряд пройдет по металлической поверхности, а пассажиров внутри не затронет. Важно лишь прекратить движение, но не парковаться рядом с линиями электропередач или металлическими конструкциями, не касаться металлических деталей авто, выключить радио, GPS, мобильник, и плотно закрыть двери и окна. То же касается поездки, например, в автобусе.

А вот открытый транспорт вроде мотоцикла или велосипеда представляет опасность и может подставить вас под удар молнией. Поэтому советуем его покинуть, припарковать и искать укрытие в здании, а если вы находитесь на трассе, то сойдите с нее, избавьтесь от предметов из металла, и найдите какую-нибудь ложбинку или канавку ниже уровня земной поверхности, в которую можно присесть.

Как вести себя в поле и на лугу!

Очень опасна ситуация, когда во время грозы вы находитесь в поле, так как, скорее всего, автоматически оказываетесь наиболее высокой точкой в данной местности. Как вести себя в таком случае? Прежде всего, следует прекратить движение и опуститься в какую-нибудь ложбинку или ямку, которая находится ниже уровня земли вокруг. Во время грозы даже в жаркую погоду температура воздуха опускается и становится холоднее, поэтому советуем не ложиться на землю, чтобы не простудиться, а присесть на корточки. Будет здорово, если вы сможете накрыться какой-нибудь курточкой или плащом.

Видите, в поле отдельные деревья, стог сена – не стремитесь там спрятаться! Соблюдайте дистанцию минимум в 200 метров, поскольку эти отдельно стоящие объекты скорее притянут к себе молнию. Избегайте любых возвышенностей.

Что делать в грозу в лесу!

Если вы оказались в лесу, то это не самая опасная ситуация во время грозы, ведь в такой местности полно деревьев, которые служат в качестве громоотводов, что практически исключает вероятность попадания разряда в землю. Как же себя вести? Держитесь подальше от самых высоких деревьев. Идеальная ситуация, когда вы сможете найти группу невысоких деревьев, расстояние между которыми не будет превышать их высоту, и присядете в этой точке в позе эмбриона. К примеру, деревья в длину составляют приблизительно 4 метра, и расстояние до каждого из них равно 4 метра – таким образом получится некий защитный конус.

Уходите с открытых лужаек и не ставьте палатки. Избегайте костров, ведь столб дыма способен привлечь молнию и замечательно проводит электричество. Увидели деревья, уже побитые молнией – держитесь от них подальше, разряд может попасть в это место еще раз.

Стоит помнить и о породах лесных деревьев: лучше держаться ближе к кленам и березам, а также хвойным вроде сосен и елей, но остерегаться дубов, тополей и вязов, в которые молнии бьют чаще остальных.

Когда гроза застала у водоема!

Осторожно себя вести следует и тогда, когда вы находитесь у водоема. Если вы на берегу, то постарайтесь отойти от воды подальше, как минимум на сто метров, бросайте все свои занятия, в том числе рыбалку. Не думайте, что суша вас спасет: молния часто бьет по водоемам, однако разряд электричества может разойтись не только по воде, но и перекинуться на влажную почву на берегу, растущие рядом деревья и кустарники.

Еще опаснее, если в момент начала грозы вы находитесь в лодке, а до берега далеко. В этом случае постарайтесь максимально защитить себя от соприкосновения с влагой, например, подложите снизу что-нибудь сухое, к примеру, одежду, спасательный жилет. Еще вам понадобится целлофан или тент, которым вы сможете накрыть себя сверху: он должен позволять дождевой воде стекать за борт, но не касаться поверхности воды. На лодке этих вещей, конечно, может не оказаться, поэтому лучше заранее позаботиться о безопасности, собираясь выходить в море/на реку в потенциально грозовую погоду.

Как вести себя в горах!

Когда гроза застигла вас в горах, нужно вести себя крайне осторожно. Обязательно спуститесь пониже, чтобы ни в коем случае не оставаться на вершине. Удалитесь от

отдельно стоящих объектов вроде одинокого дерева, крупного валуна, не стойте на трещинах либо границах разных участков горной поверхности. Найдете пещеру или нишу в горах, можете спрятаться там, но не приближайтесь к ее стенкам ближе чем на 2 метра. Если гроза начинается сухая, без дождя, найдите сухой участок скалы, избегайте влаги, так как она проводит электричество. Если ливень пошел, то опасайтесь заполненных водой трещин. Старайтесь также уйти с места, где проходят границы атмосферных фронтов, сгущаются облака и туман.

Еще одно важное правило – снять с себя все металлические украшения, достать из карманов и сумки металлические предметы. Если время позволяет, положите все в отдельный пакет и надежно привяжите где-нибудь на расстоянии хотя бы 50 метров от вас, чтобы забрать после окончания грозы.

Что делать во время грозы дома!

Даже если вы находитесь в своей «крепости», то есть дома, все равно следует подумать о защите от молнии. Конечно, ваш дом должен быть оснащен громоотводом в обязательном порядке, а желательно и предохранительными блоками на электрораспределительных щитках, которые обеспечат защиту от сильных перепадов напряжения.

Но в любом случае лучше отказаться от использования любых электрических приборов на время грозы, чтобы техника не испортилась: выключите компьютер, роутер, телевизор, электрическую плиту, стиральную машину, домашний стационарный телефон и т. д. – и мы имеем в виду не просто выключить приборы с помощью кнопок, а выдернуть из розеток. Если возможно, полностью отключите электроснабжение в доме.

Также закройте в доме все окна, форточки и двери, можете зашторить окна, чтобы было спокойнее. Не приближайтесь к розеткам и водопроводу – электрический разряд от удара молнии может пройти по нему. А вот пользоваться мобильным телефоном, находясь в закрытом помещении, можно – только не звоните человеку, который в грозу находится на улице.

Риск получить удар молнией остается до последнего удара грома, так что будьте осторожны и по возможности не покидайте жилище до этого момента.

Озеро Аракуль и Аракульский Шихан

Аракульский Шихан и расположенное рядом озеро Аракуль - одно из самых красивых и запоминающихся мест на Среднем Урале. Находятся на севере Челябинской области, в окрестностях города Верхний Уфалей.

Озеро Аракуль в переводе с башкирского языка его название означает «промежуточное озеро» или «озеро между гор». И, действительно, озеро расположено в межгорной котловине, имеет тектоническое происхождение.

Размеры озера примерно 2 на 3 километра. Площадь 3 км², средняя глубина — 5,3 м, наибольшая — 12 м. Наиболее глубоко на востоке и юго-востоке озера. Объём воды в озере 21,9 млн м³. Береговая линия сильно изрезана, что типично для горных озёр, а сами берега высокие. Единственный остров озера прозвали островом Любви. Его размеры 125 на 17 метров. Внешне напоминает кораблик.

В озеро впадают небольшие речки Каганка и Ольховка. В северной части вытекает речка Аракулька, которая соединяет озеро Аракуль с озером Силач и Каслинской системой озёр. В прошлом здесь добывали золото. На речке установлен шлюз для регулирования стока воды, насыпана дамба.

В озере водятся: плотва, окунь, щука, ёрш, линь, карась, лещ, налим, сиг чудской, пелядь.

Есть раки.

Из-за обилия родников вода в озере чистая, прозрачная, но при этом холодная. Летом долго прогревается до комфортной для купания температуры. На дне песок и камни. Прекрасные пляжи и обилие рыбы в озере позволяют не только проводить тренировки на скалах, но и хорошо отдыхать в летний период. В наши дни озеро стало популярным среди любителей подводной охоты.

От озера видны скалы Аракульских Шиханов на вершине горы. Рядом расположены заболачивающиеся озера Большой и Малый Каган.

С начала 1960-х годов вода озера Аракуль используется для водоснабжения поселка Вишневогорск. В последнее время озеро стало мелеть, береговая кромка уходит все дальше.

В 1969 году озеро Аракуль было объявлено гидрологическим памятником природы регионального значения.

Но главная достопримечательность здешних мест — скальный массив Аракульские Шиханы, часто называемый просто Шиханом. Топоним «шихан» тюркского происхождения – так называли горки со скалами на вершинах.

Гора Аракуль со скалами возвышается юго-западнее озера. Высота горы над уровнем моря – 563 метра, над уровнем озера 262 метра.

Величественный вид скальной стены Аракульского Шихана впечатлит кого угодно! Причудливые углубления в камнях, напоминающие корыта, древние стоянки человека времён раннего бронзового и железного века, удивительный рельеф, образованный долгой работой воды и ветра — всё это Шихан. Он представляет собой скальную цепь, протянувшуюся более чем на два километра. Максимальная ширина цепи — 40-50 метров, максимальная высота над землёй — 80 метров.

Сложен Шихан огромными гранитными плитами и глыбами. Восточная сторона — это отвесные скалы высотой до 60 метров, которые используются скалолазами для тренировок и проведения соревнований. Местами Шихан напоминает по виду Китайскую стену. Скалы выглядят очень эффектно!

Главный пик Аракульского Шихана — вершина Чемберлен (высота 80 метров, по другим данным 50 метров), с неё видно 11 озёр. Великолепны аракульские пейзажи, открывающиеся с горы. Озеро на фоне гор, окруженное со всех сторон лесом, сверкает, словно сапфир. За ним поднимаются Вишневые горы.

На Шихане великолепны восходы и закаты. Со скал открывается потрясающий вид и на восток, и на запад. Благодаря хорошему обзору впечатляет здесь и звездное небо.

Неистощим на выдумки и сам Шихан. Чего стоят только одни названия его скал-камней: Курица, Каменная голова, Старуха, Ладонь. Ещё одна особенность Шихана — многочисленные каменные чаши. Летом в некоторых из них можно даже искупаться.

Предполагают, что чаши образовались в результате разрушения породы из-за разводившихся нашими предками на одном и том же месте костров. В пользу этой версии говорит тот факт, что археологи нашли в чашах и рядом уголь и золу. С какой целью разводились костры — с жертвенной, производственной или сигнальной — неизвестно. От озера Аракуль к Шиханам идут тропинки.

Шихан известен своими прекрасными скалодромами. Это рай для скалолазов. Сюда круглый год приезжают на тренировки спортсмены со всех регионов России. Бывают гости из-за рубежа.

Есть легенды, что Шихан — это место силы, где человек получает мощный энергетический заряд. В определённых местах можно загадывать желания, которые обязательно сбываются.

В 2000-е годы археологи под руководством Е.В. Тидеман изучили окрестности озера Аракуль и Аракульского Шихана. В ходе археологических разведок найдены стоянки, поселение и отдельные местонахождения. Археологические памятники датировали от энеолита до эпохи средневековья.

Всего в этих окрестностях выявлено уже более двух десятков памятников археологии. Больше всего памятников на побережье озера — это стоянки охотников и рыболовов, а также поселение. Они датируются эпохами энеолита, бронзы, раннего железного века. Более интересны археологические памятники на Аракульских Шиханах. Их датируют ранним железным веком — поздним средневековьем.

Причудливые скалы не остались без внимания наших предков — здесь располагались святилища.

Помимо находок керамики, плавильных форм и фрагментов костей животных, ученые обнаружили культовый памятник – менгир (Средний Шихан V). Он расположен восточнее скального гребня и представляет собой вертикально стоящий отдельный камень высотой около 1 метра. На менгире имеются следы дополнительной обработки: пояс и 4 насечки с равными интервалами. Ученые полагают, что менгир показывал некую границу. Обычно менгиры устанавливались на границе кладбищ.

В 125 метрах южнее менгира находится Аракульская писаница. Ее неожиданное открытие сделано в 2000 году В.Н. Широковым и Г.В. Шаройкиным. До этого, несмотря на огромную популярность места, древние наскальные рисунки никто не замечал. Интересно, что почти все уральские писаницы расположены по берегам рек. Данная же писаница находится на значительном расстоянии от воды. Представляет собой две фигуры: остатки решетчатого знака размерами 16х35 см и антропоморфное существо размерами 15×35 см. В 2006 году Аракуль посетил спелеоархеолог В.И. Юрин, описав 11 небольших пещерных объектов и 6 объектов, напоминающих мегалиты.

Аракульские Шиханы наверняка еще принесут немало интересных находок, поскольку изучены недостаточно хорошо.

Аракульский рыбзавод

В 1912 году на озере Аракуль появилась первая на Урале рыбоводная станция. Ее организовало Уральское Общество Любителей Естествознания (УОЛЕ). У истоков рыбопроизводного завода стоял петербуржец Иван Васильевич Кучин. Здесь разводили форель и сиговые породы рыб. Аракуль стал первым в рыбной отрасли России.

В советское время это был главный рыбзавод Челябинской области, он инкубировал 300 млн штук икры, что давало 3 тысячи тонн рыбы. Продукцией снабжали Урал и Зауралье, а также Казахстан.

Всего на Аракульском заводе за время его существования возвращены десятки миллиардов икринок ценных пород – сига, пеляди, рипуса.

В начале 2010-х годов рыбзавод со столетней историей прекратил свою работу. Остались лишь огромные долги, в том числе по зарплате. Возродить рыбную промышленность хотел предприниматель Алексей Мокришин, купивший завод в 2011 году за символическую цену... в 1 тысячу рублей. При этом на заводе висели долги в 7 миллионов рублей. Однако власти результаты торгов отменили. В итоге на данный момент рыбзавод так и стоит, всеми брошенный.

«Трудно представить себе более величественный и вместе оригинальный вид, который открывается с высоты Аракульских утесов. Утесы эти – весьма замечательное явление в Уральских горах вообще, за исключением Дальнего Севера. Издали весьма напоминают

огромные полуразвалившиеся каменные здания; но у подножия их сравнение — это не совсем верно, так как они имеют более 20 сажен вышины. Вообще Аракульская гора — одна из наиболее любопытных и наиболее уединенных местностей Каслинского Урала: растительность здесь разнообразней, чем где-либо, чаще, чем другие местности, ее посещают медведи, рыси и прочие дикие звери. Взобраться на вершины Шихана стоит большого труда, и один неверный или скользкий шаг — и можно жестоко разбиться об острые выступы камней, действием воды и воздуха отделившихся от главной отвесной массы. Но на вершине все трудности невольно забываются, и никакое перо не в состоянии вполне изобразить тот великолепный вид, который открывается удивленному взору в ясное утро, когда в воздухе еще не парит и далекий горизонт только синее, не теряясь в беловатых туманных очертаниях.

Приложение 2

Методические материалы по теме узлы

1) Узел «восьмёрка»

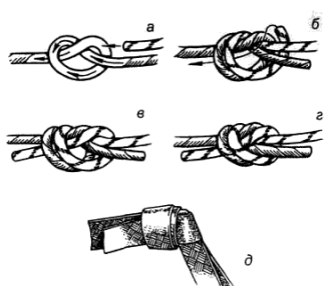
Простой и очень надежный узел. Используется для закрепления веревки к обвязке. При привязывании к обвязке обязательно вяжите контрольный узел — узел должен плотно прилегать к «восьмерке». После завязывания узла восьмерки с контрольным узлом должен оставаться кончик веревки длиной 5-7 см. Восьмерка петлёй применяется для лазания с верхней страховкой. Узел восьмёрка одним концом используют для лазания с нижней страховкой.

2) «Встречный» узел (Встречный проводник)

Легкий и простой узел. Надежный и не «ползет». Что плохо — сильно затягивается под нагрузкой.

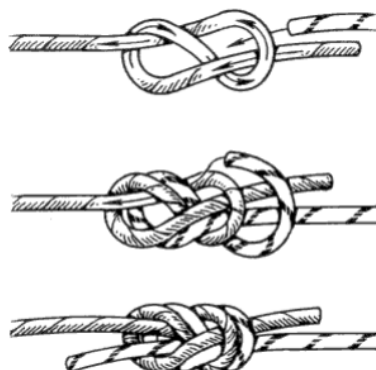
Всегда вяжите контрольные узлы с этим узлом!

Используется для связывания веревок любого диаметра, лент и сочетаний лента-веревка.



3) Узел «встречная восьмерка»

Хороший, надежный узел для связывания веревок как одинакового, так и разного диаметров.



4) «Контрольный» узел.

Очень хороший узел в качестве контрольного узла — двойной рыбацкий узел. Он не развязывается, как обычный контрольный узел и успокаивает одним своим видом.

5) Узел «Булинь»

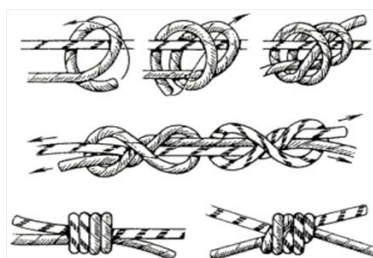
Простой и широко применимый узел. Одно из основных преимуществ — узел легко развязать под нагрузкой, сильно не затягивается. В альпинизме, туризме используется для создания грузовой петли, организации станции на жесткой опоре (дерево, каменный уступ). Обязательно используйте контрольный узел! Иначе развяжется.

Минусы узла: «ползет» при переменных нагрузках; если при организации станции перепутать конец веревки — узел развяжется; сильно ослабляет веревку — прочность на разрыв — 40%, то есть веревка теряет 60% своей прочности!

б) «Прямой» узел

Прямой узел очень прост в исполнении: оба конца веревки располагаются параллельно с одной стороны. Его основной недостаток – самопроизвольное «сползание», т.е. склонность к самостоятельному развязыванию. В связи с этим для дополнительной прочности его концы укрепляются контрольными страховочными узелками. Контрольные узлы при чрезвычайных нагрузках на веревку будут препятствовать ее проскальзыванию и развязыванию основного узла.

7) «Грейпвайн»



Узел «грейпвайн» считается надежным и красивым. Используют его не только для связывания лент и веревок, но и вязания петель для закладок и петель-оттяжек. Он практичен при завязывании петли для самостраховки. Преимущество этого узла в возможности регулирования длины петли. Под воздействием нагрузки он способен сильно затягиваться.

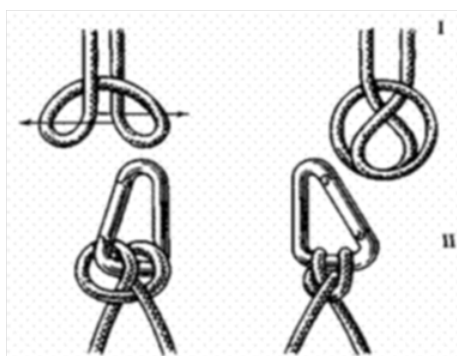
8) «Схватывающий» узел

Применяется в альпинизме и туризме для крепления верёвки на перилах.

Он прекрасно справляется, когда отсутствует сильное трение при очень быстром перемещении по веревке.

9) Узел «Стремя»

Стремя можно назвать универсальным узлом, который очень просто завязать хоть на конце веревки, хоть в середине. Его преимущества заключаются в том, что испытывая значительную нагрузку, он не затягивается, при этом легко распускается после снятия нагрузки. Применение — при разделении верёвок в альпинизме, при вязке носилок.



Методические материалы по теме: «Техника страховки»

Страховка в скалолазании — система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием верёвки используются специальные приспособления: «восьмёрка», «корзинка», «гри-гри».

Верхняя страховка:

Точки страховки находятся выше участника. Верёвка проходит через эти точки и спускается к участнику. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю верёвку или «выдаёт» её. Таким образом, в случае срыва, участник повисает на верёвке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить

травму являются при этом минимальными. При верхней страховке может использоваться как статическая, так и динамическая верёвка. В соревнованиях по скалолазанию верхняя страховка используется в лазании на скорость и в некоторых случаях в лазании на трудность (для самых младших возрастных групп).

Нижняя страховка:

Точки страховки расположены вдоль всего маршрута, или их необходимо установить в подходящих местах. Один из концов верёвки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок верёвки в нескольких метрах от него. В процессе лазания участник продевает («прощёлкивает») верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается, или «выщёлкивает» верёвку при спуске. Страхующий при этом постепенно «выдаёт» или «выбирает» верёвку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься. Опасной является ситуация, когда спортсмен срывается при попытке «прощёлкнуть» верёвку в очередную точку страховки или сразу после выщёлкивания. В этот момент последняя точка страховки находится ниже, и высота падения может составлять от нескольких до 10 метров. Этот способ является опасным и требует большого мастерства от страхующего. При нижней страховке следует использовать только динамическую верёвку, так как рывок, приходящийся на лезущего, может быть очень резким. Можно также использовать амортизаторы рывка. В соревнованиях по скалолазанию нижняя страховка используется в лазании на трудность (за некоторым исключением для самых младших возрастных групп).

Гимнастическая страховка:

Гимнастическая страховка — самый простой способ страховки, при котором лезущего страхует руками и собственным телом напарник, стоящий под ним. Страховщик должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление, если возможно, на ноги. Таким образом, данный вид страховки является потенциально опасным, однако, при наличии хороших крэш пэдов, опасность сводится к минимуму. В соревнованиях по скалолазанию гимнастическая страховка используется в боулдеринге.

Снаряжение для страховки

-
- страховочная система («обвязка»)
 - восьмёрка, стаканчик (корзинка), гри-гри
 - альпинистская верёвка