**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Зайцевой Ольги Петровны**

Объединение – Туристско-краеведческая направленность

Программа - «Спортивный туризм».

Группа - 01-19, 01-20.

Дата проведения: - 17.12.2022.

Время проведения: 15 ч 20 мин, 17 ч. 10 мин.

**Тема занятия:** «Основы спортивного туризма. Подбор специального снаряжения для летнего периода».

**Цель занятия:** Закрепить знания о специальном снаряжении, научиться подбирать специальное снаряжение в летний период.

**Задачи:**

* повторение пройденного материала
* изучение подбора специального снаряжения в летний период
1. **Содержание занятия**

**Специальное снаряжение –** это предметы и личного и группового снаряжения, используемые в специальных целях или вызвана спецификой похода. Это могут быть спасательные жилеты в водном походе; ледорубы и веревки в горном походе и т.д. **Специальное снаряжение:** страховочная система, страховочные усы, веревка основная d=10 мм, карабины, каска, брезентовые рукавицы, жумар, крол, восьмерка, восьмерка рогатая, решетка, стоппер, блок-ролики.

*Специальное снаряжение* предназначено для различных видов туристской деятельности. Оно используется в основном для организации страховки на туристских маршрутах и туристских соревнованиях. От качества применяемого снаряжения, его эргономичности зависит безопасность туристов, поэтому требования, предъявляемые к нему очень жесткие. К специальному снаряжению относятся веревки: «основные» - толщиной – 10-12 мм и «вспомогательные» - 6-8 мм; карабины, блоки, крючья и страховочные системы для организации страховки

Если неправильно собрать рюкзак, пойти по небезопасному маршруту, то в походе могут возникнуть проблемы. Чтобы этого не случилось, нужно продумать каждую деталь заранее - обговорить с участниками путешествия особенности пути, распределить, кто какие вещи будет нести, продумать меню на каждый день, закупить необходимые продукты и т.д.

***Можно выделить четыре характеристики любого снаряжения, которые всегда надо оценить.***

*Стоимость.* Измеряется в $/год или в рублях в год в зависимости от того, в какой валюте получаешь зарплату :-). Определяется суммой, которую пришлось заплатить за вещь и тем, сколько лет она потом прослужила. Способы минимизировать - искать место, где купить подешевле, доставать б/у, брать на прокат, шить самому.

*Вес.* Измеряется в граммах (а вовсе не в килограммах). Лишние 100г - это очень много. Способ минимизировать - взвесить все свое снаряжение с точностью до 10г, после этого часто становится понятно, из чего набирается вес.

*Комфорт.* Субъективный параметр, определяющий, насколько более приятной становится жизнь от обладания этой конкретной вещью. Начиная от тепла, создаваемого хорошей курткой и заканчивая легкостью вбивания в лед хороших кошек.

*Безопасность*. Объективный параметр, определяющий, насколько эта вещь уменьшает вероятность ЧП или тяжесть его последствий. Большая часть снаряжения напрямую на безопасность не влияет, но если уж это происходит, то такой фактор нельзя не учитывать.

Общая оптимальность определяется суммой параметров (естественно, с учетом того, что стоимость и вес должны быть поменьше, а комфорт и безопасность - побольше). Но величины все эти разные и нельзя просто так складывать удавов и попугаев. Поэтому необходимо всегда расставлять приоритеты для всех характеристик - коэффициенты для их вклада в общую сумму. Эти коэффициенты - вещь индивидуальная.

Разные характеристики снаряжения часто коррелируют друг с другом и не являются строго ортогональными. Существуют как реальные зависимости, так и мифы или не универсальные закономерности.

Комфорт часто влияет на безопасность. Если человек чувствует себя некомфортно и думает только о тяжелом рюкзаке или мокрых ботинках, то в нужный момент он может забыть подумать о безопасности и сделать что-нибудь неправильное.

Вес фактически является одной из характеристик, определяющих комфорт, и я его выделяю в отдельный параметр только из-за того, что почти всегда он направлен в противоположную сторону остальным составляющим комфорта - больший комфорт часто достигается за счет большего веса.

Стоимость же чаще всего не связана с комфортом, делать выводы о том, что данная вещь хорошая или плохая только на основе стоимости будет опрометчиво, хотя конечно поговорка про бесплатный сыр оказывается часто правильной.

Процесс выбора оптимального снаряжения - это всегда процесс сравнения двух и более альтернатив. В нем всегда участвуют одна или несколько вещей, для каждой из которых вы должны определить степень ее оптимальности. Плюс обязательно еще один вариант - вообще ничего не покупать или не брать в поход в этой категории вещей (например, к разным вариантам теплых курток в походе есть всегда еще один - не брать куртку в принципе). Такой "нулевой" вариант как минимум имеет две идеальные характеристики из четырех - стоимость и вес.

Итак, процедура принятия решения уже и так достаточно сложная - мы имеет четыре характеристики, которые на основе субъективных приоритетов объединяются в общий критерий оптимальности. Но насколько объективна каждая из четырех характеристик сама по себе?

Проще всего с весом -100г они и в Африке 100г. Подъем этих 100 грамм на высоту 1 км (а такой дневной набор высоты в походе - обычное дело) примерно эквивалентен подъему 10 кг на 10 метров. То есть считайте, что все вечером пришли на место бивака, поставили лагерь и отдыхают, а вам еще ведро воды на четвертый этаж тащить. А если вы целый лишний килограмм с собой взяли...? Общий вес того, что вы берете в поход (начиная с ботинок и заканчивая наручными часами), не должен заметно превышать 20 кг и, желательно, стремиться к 15 кг.

Со стоимостью сложнее. Во-первых, часто бывает сложно убедиться, что вы нашли самое дешевое место для покупки вашей вещи. В процессе поиска места "подешевле" важно помнить, что не бывает дешевых и дорогих магазинов снаряжения. Часто магазин получает товары разных фирм по разным закупочным ценам и устанавливает разные наценки, а иногда еще и дает скидки на отдельные товары. Поэтому один товар может быть дешевле в одном магазине, а другой - в другом.

Во-вторых, очень часто тяжело оценить срок жизни снаряжения, который является вторым компонентом стоимости, кроме цены. Особенно это актуально для той продукции, в которой качество не оценивается простыми числами типа прочности на разрыв. Так, нельзя ориентироваться на высказывания, что "мои ботинки порвались через неделю" или "мои ботинки прослужили 5 лет". В первом варианте это может быть случайный брак, а во втором вы не можете быть уверены, что сейчас эти ботинки делают так же хорошо, как и 5 лет назад. Поэтому среднее ожидание времени жизни оценить можно, но на практике проколы вполне могут случаться.

Хуже всего с объективностью оценки комфорта. Комфорт зависит не только от самой вещи, но и от места и способа ее использования, и от вас самих

Место и способ. Запомните одну важную аксиому. УНИВЕРСАЛЬНОГО СНАРЯЖЕНИЯ НЕ БЫВАЕТ. Каждая вещь рассчитана на свой достаточно узкий диапазон применения. Вне его вещь будет работать плохо или не будет работать совсем. Вещи, рассчитанные на широкий диапазон, на всем своем диапазоне работают хуже, чем узкоспециализированные вещи. Поэтому точно определите, в каких условиях будут эксплуатироваться у вас вещи этим летом. На условия влияет не только категория похода, но и горный район, и даже конкретная нитка маршрута. Чем больше вы знаете об условиях эксплуатации, тем лучше вы сможете выбрать оптимальное снаряжение.

Помните, что большая часть вашего снаряжение проживет больше, чем один поход. Поэтому перед покупкой снаряжения вы должны решить, в какие категории и походы вы пойдете в ближайшие несколько лет. Не можете это сделать - ваши проблемы :-), тогда вы рискуете перед каждым следующим походом часть снаряжения покупать заново.

Индивидуальная специфика. Даже в одних и тех же условиях для разных людей оптимальным может быть разное снаряжение. Простейший пример - ботинки могут подходить по колодке одним людям и не подходить другим. Анатомические особенности, переносимость холода, сила, скорость реакции и т.д. могут существенно повлиять на оценку степени комфорта лично для вас. И правильно оценить этой никто другой кроме вас самих в принципе не сможет.

Ну и, наконец, четвертая характеристика, безопасность, так же субъективна, как и комфорт. Она зависит не только от самой вещи, но и где, и кто ее использует. Классический пример - каски

* 1. ***Домашнее задание****:*
1. Написать принципы выбора снаряжения

***4. Обратная связь:***

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Зайцевой Ольги Петровны