Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр краеведения и туризма»

Методическая разработка на тему:
«Виды рюкзаков. Укладка рюкзака.»

Подготовила
педагог-организатор
Карандеева А.В.

Мичуринск 2017 г

Тема: Виды рюкзаков. Укладка рюкзака.
Тип занятия: изучение и первичное закрепление новых знаний.
Место проведения: учебный класс
Образовательные технологии: технология диалогового обучения и воспитания, технология личностно -ориентированного обучения и воспитания
Инвентарь и оборудование: рюкзак, проектор, презентация по теме.
Цель занятия: приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать жизненно необходимые знания, умения, навыки.
Задачи:
Образовательные:
Научить детей правильно укладывать рюкзак.
Развивающие:
Развивать внимание, самостоятельность.
Воспитывающие:
Воспитывать интерес к туристической деятельности, чувство ответственности, умение работать слаженно и дружно.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы, методические приёмы, технологии
Подготовительная часть урока (7 мин)			
1. Ознакомить с содержанием урока	Рассказ, объяснение.	2	Устное изложение содержания урока
2. Добиться осмысленного и ответственного отношения к деятельности на уроке	Рассказ, объяснение.	3	Обратить внимание на внешний вид учащихся и готовность к уроку. Правильная осанка, положение за партой. Ведение диалога с учащимися
3.Способствовать концентрации внимания на предмете изучения	Устный опрос по изучаемой теме	2	Ведение диалога с учащимися
Основная часть урока (32 мин)			
4.обобщить общие сведения о личном туристском снаряжении	Показ в презентации	5 мин	использование личное туристское снаряжение. Его отличия от группового. Обсуждение пройденного материала.
5. Создать представление об особенностях рюкзаков, история	Показ, объяснение.	15 мин	Объяснение (с использованием ИКТ) рюкзаки -история, виды, особенности применения. .
6. Добиться самостоятельного	Самостоятельное выполнение заданий	7 мин	Выполнение самостоятельного заданмя

выполнения заданий			
7. Создать условия для осуществления индивидуального контроля	Самостоятельное выполнение сборки рюкзака	5 мин	Выполнение задания. Лично, с помощью. Устная оценка: отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо. Ученикам, получившим плохие оценки пояснить ошибки.
8. Создать представление о применении разных типов рюкзаков	Показ, объяснение.	5 мин	Объяснение (с использованием ИКТ) - виды, особенности применения. Показ – работа.
9. Добиться самостоятельного выполнения упражнения	Самостоятельное выполнение	3 мин	Работа с рюкзаком.
10. Воспитывать трудолюбие и сотрудничество в условиях утомления	Уборка снаряжения	4 мин	Учащиеся занимаются уборкой снаряжения
Заключительная часть урока (6 мин)			
11.Способствовать снижению эмоционального утомления	Комплекс ОРУ на месте. Игры на внимание.	3 мин	Объяснение правил игры. Словесные пояснения во время игры. Для решения данной задачи применяется игровой метод.
12. Сообщить сведения о результатах учебной деятельности на занятии	Итоги занятия	3 мин	Обсуждение материала, пройденного на уроке.

Повторение
Вступительное слово
Загадка про рюкзак
История
Виды и типы рюкзаков
Правила укладки
Игра
Заключение

Ну вот теперь вы знаете какое снаряжение необходимо в походе. А сегодня мы поговорим подробно еще об одном предмете без которого в походе не обойтись. Слушайте внимательно и Отгадайте загадку:

Слайд № 6

Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.

Коль в поход идешь со мной,
Я повисну за спиной.

Слайд № 7

История

Рюкзак по праву считается одной из удобнейших вещей в обиходе, которые придумал человек. Впрочем, по-другому и быть не могло. Еще древние люди поняли, что во время охоты или в хозяйстве им будет необходимо иметь при себе некую сумку, переноску, чтобы обе руки были свободны для работы.

Так появился прадедушка рюкзака.

Его приблизительный возраст — ***ок. 2700 лет*** до нашей эры. Об этом свидетельствует уникальная находка в леднике Симилуан в Альпах, сделанная в 1992 году.
Антропологи обнаружили тело прекрасно сохранившегося доисторического человека. На спине его находился кожаный рюкзак, закрепленный на дугообразной раме из бруска орешника. В этом незамысловатом рюкзаке находился его скарб, по которому учёные датировали находку примерно 2700 лет до н.э.

Слайд № 8

Рюкзак первобытного человека

Изначально иметь сумку или рюкзак было привилегией мужчин — потому как именно мужчине отводилась социально активная роль — он был охотником, пастухом, торговцем, просто странником.

Долгое время самыми популярными материалами для изготовления рюкзаков и сумок у древних людей были мех, выделанная кожа рыб и животных. Облегчённым вариантом можно считать плетёные короба из бересты или лыка.

Слайд № 9

Берестяной короб

Много позже, с развитием широкомасштабных войн, рюкзак был замечен у римских легионеров, рыцарей-тамплиеров, причём модернизация рюкзака не ушла далеко: у тамплиеров, к примеру, он представлял всё тот же каркас из

дерева с лямками — примитивная конструкция для переноски грузов, зачастую даже без крышки.

Слайд № 10

Римский легионер

Североамериканские же индейцы-охотники проявили большую изобретательность: рюкзак представлял собой доску, которая крепилась к спине перекинутыми за плечи лямками (как обычно) или без них, и дополнительно на лоб человека накидывался мягкий кожаный ремень. Таким образом, нагрузка распределялась равномерно, и такая конструкция позволяла носить весьма тяжёлые грузы!

Слайд № 11

Индеец-охотник

С развитием промышленности деревянные и кожаные элементы первых рюкзаков были заменены на стальные и тканевые; чуть позднее место стальной рамки в конструкции рюкзака заняла рамка алюминиевая ввиду своей лёгкости.

В конце ***18 — начале 19 века*** рюкзак становится очень популярным среди солдат. Здесь, в среде военных, он имеет название ранец и носит принципиальные отличия от рюкзака: ранец имеет жёсткую форму, широкие лямки и твёрдый корпус. Для придания жёсткости и необходимой формы ранцы изготавливали из плотных грубых кож.
Ранец, в отличие от рюкзака, загружался сбоку, в рюкзак же вещи закладывались сверху.

Слайд № 12

Пехотный ранец 1808 год

В *1886 году* Генри Клей Мерриам, служащий американской армии, решил модернизировать солдатский ранец: желая разгрузить плечи солдат, он перенёс вес ранца на бёдра и поясницу, снабдив ранец специальными опорами. Однако приспособление не было принято солдатами американской армии — они сочли это изобретение слишком громоздким и неудобным. И опыт этот, пусть и неудачный — первая попытка снабдить рюкзак поясным ремнём.
Во время Первой мировой войны в Европе с большой скоростью распространяется промышленный рюкзак, привезённый американцами.

Для военной походной жизни такой объёмный мешок был просто незаменим: он вмещал личные вещи, предметы гигиены, посуду, постельные

принадлежности, сухой паёк. У авиаторов в рюкзаке должен был помещаться парашют.

К тому же ранцы, до этого используемые в начале Первой мировой войны, оказались неудобными во время траншейных боёв и их часто заменяли так называемыми «штурмовыми вьюками».

После войны удобство рюкзака оценили спортсмены и туристы.

Первые альпинисты и спортсмены использовали в своих походах именно военные модели рюкзаков.

Вещмешок, сидор — простой мешок прямоугольного покроя с пришитой к нижним углам веревкой или лямками. Верх собирался самозатягивающейся петлёй. Никаких застёжек — бесхитростная, лёгкая конструкция, прошедшая с солдатом обе мировые войны.

Слайд № 13

Вещмешок

Примерно в это же время рюкзак приобретает новую жизнь и его преобразование и модернизация происходит стремительно.

Так, в ***1908 году*** норвежец Оле Берган, который был заядлым охотником и туристом, придумывает станковый рюкзак. К этому изобретению его подтолкнул дискомфорт, который он испытывал при переноске экипировки и дичи во время охоты — груз врезался ему в спину, причиняя боль. Как-то раз на охоте он согнул ветку можжевельника внутри своего вещевого мешка, сформировав подобие жёсткой рамы.

Слайд № 14

Станковая рама, изобретённая Оле Берганом, была им запатентована в 1909 году. Компания Bergans становится ведущим производителем рюкзаков, впоследствии создавая свою продукцию без малого сто лет.

В 1910 году Оле Берган представляет на рынке первый рюкзак Bergans, изготовленный из кожи. Ветка в рюкзаке была заменена лёгкими стальными трубками и ремнями.

Рюкзаки Бергана на самом деле были образцом удобства и надежности.

Слайд № 15

Реклама рюкзаков Bergans — слева «без», справа «с» рюкзаком Bergans

По истечении срока патента, через 25 лет, копии рюкзака разлетелись по всему миру.

В Россию слово рюкзак пришло не так давно — в 17 веке, слово это германского происхождения и означающее буквально Rucksack — заплечный мешок.

В СССР в промышленных масштабах первые рюкзаки начали изготавливать в 30-х годах. Это были бесформенные округлые мешки, прозванные в народе «колобками».

«Колобок» был неуклюжий, крайне неудобный, но оказался живуч и до сих пор применяется некоторыми дачниками-ретроградами.

Слайд № 16

Рюкзак «Колобок»

На смену «колобку» пришёл «рюкзак Абалакова», созданный для спортивных походов и восхождений, названный по фамилии его изобретателя — известного советского альпиниста Виталия Абалакова. Виталий Михайлович работал конструктором Московского института ВИСТИ и первым совершил восхождение на пик Коммунизма.

«Абалак» собрал в себя весь предыдущий опыт в разработке туристского снаряжения, однако имел недостатки: не вмещал достаточное количество вещей, имел узкие стропы, сильно промокал от дождя и на морозе становился «деревянным». Альпинистам собственноручно приходилось дорабатывать недостатки.

Слайд № 17

Рюкзак «Абалаковский»

Ещё одной легендой советского туристского снаряжения становится рюкзак Аркадия Ярова — этот рюкзак выглядит более современно, он удобен, имеет систему боковой шнуровки; рюкзак Ярова массово шьют к Олимпиаде-80, о чём свидетельствует логотип медведя на клапане и пять колец.

Но рюкзак по-прежнему оставался без жёсткой рамы.

На смену мягкому яровскому рюкзаку приходит рюкзак «Ермак» — первый станковый рюкзак, имеющий жёсткий каркас и поясный ремень.

Впрочем, такая конструкция тоже имела свои минусы — при падении туриста велика была вероятность травматизации.

Советские туристы были большими додельниками и в пору дефицита в стране буквально сочиняли и модернизировали рюкзаки из подручного материала: так, в походе можно было встретить рюкзак с рамой, собранной из алюминиевых труб старой раскладушки.

*

Многие конструкции, изобретённые в древние времена, оказались весьма удобными, и живы до сих пор. К примеру, у некоторых индейских племён способ ношения ручной клади на голове при помощи ремня существует и поныне.

Слайд № 18

Индеец племени пираха

А берестяной короб долго ещё оставался другом и помощником послевоенного советского крестьянина и дачника, о чём в своих «Крохотках» в 1960 году написал Александр Солженицын:

«Колхозный рюкзак»
Когда вас в пригородном автобусе больно давят в грудь или в бок его твёрдым углом, — вы не бранитесь, а посмотрите хорошо на него, этот лубяной плетёный короб на широком брезентовом разлохмаченном ремне. В город возят в нём молоко, творог, помидоры за себя и за двух соседок, из города — полста батонов на три семьи.
Он ёмок, прочен и дёшев, этот бабий рюкзак, с ним не сравняются его разноцветные спортивные братья с карманчиками и блестящими пряжками. Он держит столько тяжести, что даже через телогрейку не выносит его ремня навычное крестьянское плечо.
Потому и взяли бабы такую моду: плетёнку вскидывают на середину спины, а ремень нахомучивают себе через голову. Тогда равномерно раскладывается тяжесть по двум плечам и груди. Братья по перу! Я не говорю: примерьте такую корзиночку на спину. Но если вас толкнули — езжайте в такси.

Виды и типы рюкзаков

Сегодня разнообразие рюкзаков поражает!

Они подразделяются **по конструкции**: мягкие, жёсткие, полужёсткие (анатомические);
по вместимости (которую измеряют в литрах): малые - до 40 литров, средние (универсальные) — 40-70 л, большие («экспедиционные») — более 70 литров;
и **по назначению**: туристические, альпинистские, велосипедные, военные, фрирайдные (для спуска по снежным склонам).
И так давайте посмотрим на них.

Слайд № 19 – 20 ***мягкие рюкзаки***

Слайд № 21 – 22 ***Каркасный рюкзак***

Слайд № 23 – 24 ***Станковые рюкзаки***

Вид рюкзака	Плюсы	Минусы	Применение
Мягкий	Недорогой, легкий, в сложенном состоянии занимает мало места	Если неправильно уложить вещи, нести очень неудобно (большая нагрузка на позвоночник)	Подходит для походов любой дальности, но только в том случае, если его правильно собрать. Модели маленького объема и разнообразного дизайна хороши в качестве городских рюкзаков
Станковый	Долговечный, хорошо справляется с очень тяжелыми грузами, распределяет вес и уменьшает нагрузку на позвоночник	Габаритность, большой вес	Длительные пешие походы, в которые необходимо брать тяжелый груз (теплые вещи, палатки, снаряжение)
Каркасный	Каркас позволяет держать форму и правильно распределять нагрузку, удобный, долговечный	Цена на качественный анатомический рюкзак достаточно высока (в среднем от 4 тысяч рублей и выше)	Походы любой дальности и сложности

Так же есть много видов рюкзаков, для разных видов деятельности.

Правила укладки рюкзака

Слайд № 25 - 26

От правильно уложенного вами рюкзака зависит удобство передвижения в пути.

Слайд № 27

Вес рюкзака для младших школьников не должен превышать 2 кг, для старших школьников, совершающих 2—3-дневный поход - 8—9 кг (спальный мешок - 2 кг, рюкзак - 0,5—1 кг, коврик теплоизоляционный - 0,1 кг, личные вещи - 3 кг, продукты питания - до 1 кг в день, личная медицинская аптечка и ремнабор - 0,2 кг, групповое снаряжение - 1 кг). Нетрудно сосчитать, что вес рюкзака на выходе составит не менее 12-16 кг.

Многие из вас, если не все, непременно где-нибудь уже знакомились с хрестоматийным правилом укладки рюкзака: мягкие вещи - к спине, тяжелые - вниз, объемные - наверх, предметы первой необходимости - в карманы. Теперь, руководствуясь этим правилом, соберите рюкзак и посмотрите, что получится. Не удивляйтесь, если он будет отвисать, да и не все вещи поместятся внутрь - это вовсе не оттого, что правила неверны. Просто они очень общие, а у вас, кроме того, не хватает еще опыта. Так как же все-таки нужно укладывать рюкзак? Давайте обсудим эту проблему, исходя из перечня тех вещей, которые нужно забрать в поход.

Начнем с того, что в результате правильной укладки наполненный рюкзак должен получиться плоским и максимально высоким. Внутри рюкзака, особенно по его углам, не должно быть пустот. Не стоит без крайней необходимости привязывать различные предметы снаружи рюкзака, лучше убрать их внутрь. Усвоив это, можно приступить к укладке рюкзака. Для этого положите его на пол или на землю спиной, расправьте, чтобы не мешали лямки и клапан. В первую очередь положите в рюкзак спальный мешок, сложив его так, чтобы его ширина соответствовала ширине спины рюкзака.

Затем оставленное пространство внутри рюкзака заполняется мешочками с продуктами, а затем - личными вещами, положенными в непромокаемый пакет. Топор (в чехле) засовывается внутрь вертикально, параллельно боковой стенке.

Учтите, что хорошо уложенный рюкзак устойчиво стоит на своем донышке

Отдельные пустоты, чаще всего возникающие с боков, заполняются запасной обувью, банками консервов, палаточными шпильками и другими некрупными предметами.

В карманы рюкзака укладываются предметы, которые могут понадобиться в пути: фонарик, свернутая накидка от дождя, нож и т. п.