

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета школы

Протокол №4
от 29.08.2024 года

Утверждаю
Директор МБОУ «Тургужанская ООШ»
_____ Т.Ф. Мацкевич
Приказ №42
от 30.08.2024 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм – дистанция пешеходная»



Возраст обучающихся: 7-15 лет,
срок реализации: 1 год.
Уровень: стартовый,
базовый

Составитель:

Мацкевич А.Н. –
педагог дополнительного образования

Тургужан, 2024 год

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» были учтены нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);
- Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с "Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско – краеведческой направленности и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, элементами спортивного ориентирования, походной деятельности.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла

потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции». Название дисциплины «туристское многоборье» было изменено на дисциплину «дистанции – пешеходные». В результате возникла необходимость изменения названия и содержания образовательной программы. В новой редакции название программы «Туристское многоборье» и терминология в ней были заменены на «Спортивный туризм, дистанции пешеходные».

Направленность Программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную с элементами туристско – краеведческой направленность.

Актуальность Программы.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др.

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов.

Новизна Программы

Новизна Программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

Программа состоит из двух уровней «стартовый» и «базовый» в зависимости от сложности содержания и возраста обучающихся.

«Стартовый» уровень предполагает минимальную сложность для освоения содержания Программы.

«Базовый» уровень предполагает более сложное для освоения содержания Программы.

Содержание Программы представлено следующими направлениями:

- Специальная подготовка по спортивному туризму.
- Походная подготовка. Турбыт.
- Спортивное ориентирование.
- Общая физическая подготовка.

Педагогическая целесообразность Программы

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Спортивный туризм разделяется на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции». Название дисциплины «туристское многоборье» было изменено на дисциплину «дистанции – пешеходные». В результате возникла необходимость изменения названия и содержания образовательной Программы. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Также, данная Программа является профориентационной, так как обучающиеся получают представления о профессиях: спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности.

Адресат Программы

Данная образовательная Программа рассчитана на детей 2-9 классов, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Объем и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 34 часов.

Основные формы обучения

1. Практические занятия;
2. Беседы;
3. Экскурсии;
4. Игровые программы;
5. Спортивные тренировки;
6. Походы;
7. Соревнования;
8. Зачетные занятия.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Недельная нагрузка	Количество часов за год
2024 - 2025	1 раз	40 мин	1 час	34 часа

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Цель Программы

Целью данной рабочей Программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерными компонентами которого являются учебно-тренировочное занятия, путешествия, соревнования, учебно - познавательные игры с элементами туризма.

Цель Программы, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

Формирование компетенций:

- «Организация», «Совместная деятельность».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы	Форма организации учебной деятельности	Виды деятельности
<p>Что такое туризм? – 1 час Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туристские возможности Красноярского края.</p>	Тематическое занятие	Интернет - ресурсы, работа с информационными источниками
<p>Физическая подготовка туриста – 3 часа. Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты и силы.</p>	Тренировочные занятия физкультурно-оздоровительная и туристская деятельность	Индивидуальная работа, работа в группе, парах
<p>Туристское снаряжение -11 часов Распределение туристских обязанностей. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток. Практика: Требования к туристскому снаряжению. Укладка рюкзака. Установка палаток. Предохранение палаток от промокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.</p>	Тематическое занятие, практические занятия	Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия
<p>Топография и ориентирование 6 часов. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топографических карт для туристов. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.</p>	Тематическое занятие, практические занятия	Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия
<p>Питание в туристском походе - 1 час. Значение правильного питания в походе. Составление меню,</p>	Тематическое занятие, практические занятия	Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия

списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноса продуктов в рюкзаках.		
Экстремальные ситуации в походе - 4 часа. Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «земля - воздух». Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы). Приемы транспортировки пострадавшего, оказание первой медицинской помощи и наложение повязки при несложных травмах	Тематическое занятие, практические занятия	Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия
Соревнования – 3 часа Правила организации и проведение соревнований. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.	Практическое занятие	Индивидуальная работа, работа в группе, парах. Практические занятия
Поход выходного дня -5 часов. Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта, привалы, питание, ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Практическое занятие	Работа в команде, в группе, парах. Практические занятия

Планируемые результаты (стартовый уровень):

Обучающиеся приобретут знания:

- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки
- подвижные и спортивные игры;

- условные знаки спортивных и топографических карт

Планируемые результаты (базовый уровень)

Обучающиеся приобретут знания и умения:

- вязать узлы;
- разводить костер;
- командой преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по веревке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами;

По завершении освоения Программы у обучающихся сформируются компетентности:

«Организация» - способность упорядочить процесс деятельности, достигая запланированных результатов минимальными затратами при подготовке к походу, соревнованиям.

«Совместная деятельность» - способность согласованно взаимодействовать с другими людьми для достижения цели в походе, на соревнованиях.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			урок	1	Что такое туризм? Вводное занятие. Туризм и здоровье.		
						Физическая подготовка туриста -3 часа		
2.						Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Кроссовая подготовка.	Спортивная пл.	
3.						Упражнения для развития силы рук, ног. Техника ходьбы. Кроссовая подготовка.	Спортивная пл.	
4.						Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
						Туристское снаряжение -11		

						часов		
5.						Распределение туристских обязанностей. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток.		
6.						Практика: укладка рюкзаков.		
7.						Практика: установка палаток, уход за палатками.		
8.						Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Руковицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.		
9.						Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.		
10.						Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.		
11.						Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.		
12.						Работа с карабинами. Виды карабинов,		

						различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.		
13.						Практическое занятие: Применение карабинов и страховочной системы.		
14.						Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.		
15.						Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.		
						Топография и ориентирование - 6 часов		
16.						Карта и компас.		
17.						Ориентирование по горизонту, азимут.		
18.						Ориентирование по местным предметам.		
19.						Топографические карты, значение топографических карт для туристов. Ориентирование карты по компасу.		
20.						Определение азимута на заданный предмет.		
21.						Определение расстояния до недоступного предмета.		
22.						Питание в туристском походе - 1 час		
23.						Питание в туристском походе		
						Экстремальные ситуации в походе - 4 часа.		
24.						Действия в случае потери		

					ориентировки. Международные знаки «земля - воздух».		
25.					Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
26.					Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).		
27.					Приемы транспортировки пострадавшего, оказание первой медицинской помощи и наложение повязки при несложных травмах.		
					Соревнования – 3 часа		
28.					Туристские слеты и соревнования.		
29.					Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.		
30.					Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.		

					Поход выходного дня -5 часов		
31.					Подготовка к походу.		
32.					Личное и групповое снаряжение.		
33.					Организация туристского быта, привалы, питание, ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий		
34.					Промежуточная аттестация. Прохождение туристской дистанции. Соревнования.		

Условия реализации Программы

№

п/п НАИМЕНОВАНИЕ

1. Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2. Носки простые и шерстяные.
3. Теплое нижнее бельё.
4. Штормовой, ветрозащитный костюм.
5. Нейлоновый беговой костюм.
6. Куртка тёплая.
7. Шапка тёплая.
8. Рукавички или перчатки тёплые.
9. Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10. Свитер тёплый.
11. Накидка от дождя.
12. Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13. Рюкзак.
14. Страховочная система.
15. Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16. Карабин с муфтой.
17. Блокировка д-10мм, 5м.
18. Кольцо репшнур д-6мм.
19. Каска.
20. Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21. Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22. Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
23. Фонарь электрический налобный.
24. Запасные батарейки.
25. Компас.
26. Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
27. Спальник.
28. Коврик.
29. Мешок непромокаемый для личных вещей.

Формы аттестации и контроля

Занятия туризмом предусматривают организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течение всего периода обучения проводится текущая аттестация, в конце года проводится итоговая аттестация. В процессе аттестации

проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в турпоходах, соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение периода обучения). В конце периода обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты в соревнованиях.

Оценочные материалы

Определять достижение обучающимися планируемых результатов планируется следующим образом: Тестирование по теоретическим темам; Маршрутные документы и отчеты о походах; Протоколы соревнований.

Методическое обеспечение

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Список используемой литературы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Константинова Ю.С., И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурми В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Способы завязывания узлов верёвки

ПРЯМОЙ УЗЕЛ



Основное его предназначение – связывать вместе веревки, а также фиксировать веревочный узел вокруг какого-либо предмета. По своей прочности прямой узел многократно превосходит простой узел и отличается устойчивостью к самопроизвольному развязыванию, что позволяет применять его даже в тех случаях, когда на веревку предполагается приложение значительных усилий. Чтобы завязать прямой узел, необходимо положить веревки концами навстречу друг к другу, после чего веревку, идущую справа налево завести под вторую веревку и, выведя конец слегка вверх, отвести обратно вправо. Со второй веревкой проделывается все тоже самое, но в зеркальном виде (при этом, свободный конец веревки в последний момент заводится под конец первой веревки, образуя петлю). Готовый узел (если он завязан правильно) выглядит полностью симметричным. Все, что останется сделать – это затянуть его потуже – и веревки будут надежно соединены воедино.

ВЫБЛЕНОЧНЫЙ УЗЕЛ



Выбленочный узел является одним из наиболее универсальных узлов, применяемых в морских такелажных работах. С его помощью выполняется закрепление тросов, канатов и веревок к матчам и другим предметам, имеющим гладкую округлую поверхность. Данный тип узла отлично подойдет для прикрепления веревок, подверженных натяжению, к палкам и кольшкам (например, при изготовлении растяжек для тента и т.д.) Чтобы завязать узел, нужно взять веревку и без натяжки обернуть ее вокруг предмета (на который предполагается ее закрепить), создав таким образом петлю. После этого нужно сделать еще один оборот, создав вторую петлю, после чего пропустить конец веревки внутрь нее, и затянуть узел.

БУЛИНЬ



Один из наиболее простых и, одновременно – популярных узлов. Он отличается большой универсальностью и надежностью (узел не склонен к самопроизвольному развязыванию, а также не затягивается под нагрузкой, что позволяет легко развязать его тогда, когда это требуется). Булинь в тех или иных вариациях применяется в альпинизме, морском деле, при высотных и спасательных работах. Чтобы завязать узел (мы говорим, в данном случае, о классическом варианте булиня, поскольку существует множество его разновидностей, включая скользящий узел), потребуется взять веревку и сформировать малую петлю, после чего провести конец веревки ниже и обвести его вокруг палки или другого объекта, на который выполняется закрепление. После этого конец следует пропустить внутрь первой петли снизу вверх и, обведя его вокруг верхней части веревки, вновь пропустить сквозь петлю, но уже сверху вниз. Далее нужно будет лишь хорошо затянуть концы, и булинь будет готов.

ВОСЬМЕРКА



Этот узел применяется, главным образом, в качестве «стоппера», предохраняющего закрепленные на веревке предметы от перемещения или потери, а также в качестве страховочного узла, препятствующего свободному прохождению веревки через люверсы и другие крепежные элементы. Чтобы завязать «восьмерку», нужно сформировать узел одним из концов, затем, двигая его в обратном направлении, перекинуть через веревку и, вновь развернув конец в первоначальном направлении, пропустить его сквозь первую петлю и затянуть. Несмотря на сложное описание, завязать такой узел очень легко.

Единственным его недостатком является сложность развязывания, особенно, если восьмерка была очень сильно завязана.