Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-25-2013г.)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
_____ С.Я. Юранов
20 июня 2013 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
_____ М.М. Круталевич
20 июня 2013 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Туризм»

Для специальности:

1-03 02 01	Физическая культура
1-88 01 02	Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)
1-88 01 02-01	Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

Составители: Е.А. Азарова, ст.преподаватель, Л.В. Резвицкая, преподаватель.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 28 мая 2013г., протокол № №9

Минск, 2013

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рецензия
на электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК)
по дисциплине «Туризм» для специальностей: 1-03 02 01
Физическая культура,
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям),
1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная),
представленный, ст. преподавателем Азаровой Е.А., преподавателем Резвицкой Л.В. кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Представленный электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) составлен в соответствии с положением об УМК (ЭУМК) и образовательным стандартом по указанным специальностям.

Весь материал (ЭУМК) основывается на типовых планах и типовых программах по изучаемой дисциплине и включает: титульный лист, пояснительную записку, теоретический раздел, который содержит конспекты лекций учебной дисциплины, методические рекомендации к лекционным, семинарским и лабораторным занятиям, методические указания по организации УСР студентов, практический раздел, который включает краткое содержание лабораторных занятий, краткое содержание заданий для УСР студентов, краткое содержание семинарских занятий, список рекомендуемой литературы, раздел контроля знаний, включающий в себя критерии оценивания знаний студентов, экзаменационные вопросы, зачетные требования, тестовые задания, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования, вспомогательный раздел, который содержит типовые, рабочие программы, учебно-методические карты для изучения учебной дисциплины, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, электронные учебники и учебно-методические пособия, глоссарий.

Все разделы ЭУМК представляют дидактическую цепь, позволяющую успешно решать задачи обучения по данной дисциплине.

Содержание и объем ЭУМК соответствуют образовательному стандарту высшего образования, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

В целом представленный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Туризм» соответствует предъявляемым требованиям по подготовке специалистов в сфере физической культуры и может быть

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

рекомендован к использованию в учебном процессе для студентов педагогических университетов.

Рецензент:
заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
учреждения образования
«Белорусский государственный
педагогический университет им. М. Танка»,
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Балай.

Подпись Балая А.А.
заверяю: зам. начальника ОК БГПУ
С.Б. Лещенко
«31» 06 2013 г.

АДДЗЕЛ КАДРАЎ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рецензия
на электронный учебно-методический комплекс
(ЭУМК) по дисциплине «Туризм» для специальностей: 1-03 02 01
Физическая культура
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)
1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

представленный, ст. преподавателем Азаровой Е.А., преподавателем Резвицкой Л.В. кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Туризм» предназначен для обеспечения комплексом учебно-программной документации образовательного процесса студентов, обучающихся по вышеуказанным специальностям.

Структура и содержание ЭУМК соответствует требованиям положения об УМК (ЭУМК) и включает титульный лист, пояснительную записку, а также соответствующие разделы.

Теоретический раздел содержит конспекты лекций учебной дисциплины, методические рекомендации к лекционным, семинарским и лабораторным занятиям, методические указания по организации УСР студентов, краткое содержание заданий для УСР студентов, краткое содержание семинарских занятий, список рекомендуемой литературы.

Практический раздел содержит краткое содержание лабораторных занятий, критерии оценивания практических умений и навыков студентов.

Раздел контроля знаний содержит критерии оценивания знаний студентов, экзаменационные вопросы, зачетные требования, тестовые задания, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

Вспомогательный раздел содержит типовые, рабочие программы, учебно-методические карты для изучения учебной дисциплины в объеме, установленном типовым учебным планом по специальности, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, электронные учебники и учебно-методические пособия, глоссарий, правила соревнований по туристско-прикладному многоборью.

Все разделы ЭУМК в полной мере соответствуют содержанию и объему образовательного стандарта. Прослеживается нацеленность содержания блоков на овладение большим перечнем профессиональных компетенций. Следует отметить лаконичность изложения отдельных блоков

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЭУМК, что должно способствовать более эффективному усвоению материала и свидетельствует о дидактической целесообразности.

Положительные достоинства подготовленного ЭУМК могут быть усилены, если разработчики акцентируют внимание в отдельных темах программного блока на профессиональные компетенции, формируемые конкретными темами учебной программы. Необходимо также конкретизировать отдельные методические советы по подготовке к семинарским занятиям, рекомендации по выполнению заданий по УСР методического блока.

Анализируя содержание электронного учебно-методического комплекса дисциплины «Туризм» в целом, следует сделать обоснованные выводы:

- представленный к утверждению ЭУМК может быть использован в качестве основы для дальнейшего совершенствования учебного процесса по указанной дисциплине с целью повышения профессиональной компетентности будущих специалистов;

- ЭУМК в целостном формате является средством управления и самоуправления, стимулирования и поддержки, контроля и самоконтроля различных видов учебной деятельности студентов. Вследствие этого, можно утверждать о целесообразности его использования в преподавании вышеуказанной дисциплины.

Рецензия рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта УО «БГАТУ» протокол № 14 от 13.06.2013г.

Заведующий кафедрой,
Кандидат педагогических наук,
профессор А.В.Григоров

Подпись А.В.Григорова
удостоверяю
Начальник ОК А.В.Бакун

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Туризм» разработан в соответствии с типовой учебной программой для высших учебных заведений по специальностям: 1 -88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1 - 88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
по направлению специальности: 1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 30 апреля 2012 г., регистрационный № ТД-062/тип. и Положением об учебно-методическом комплексе учебной дисциплины, утвержденным Министерством образования Республики Беларусь от 26.07.2011г., регистрационный №167.

Учебно-методический комплекс (УМК) дисциплины «Туризм» предусматривает формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых преподавателю физической культуры для самостоятельной работы в различных образовательных и физкультурных учреждениях, использовании их в физкультурно-рекреационных и спортивных целях. Содержание УМК соответствует структуре, обусловленной Положением об учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает, помимо пояснительной записки, теоретический, практический, контроля знаний и вспомогательный разделы.

Содержание указанной учебной дисциплины включает основы теоретических знаний по дисциплине Туризм, методику обучения основам туристско-прикладной подготовки и ориентирования на местности студентов высших образовательных учреждений.

Целью УМК является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работы студентов по освоению ими дисциплины «Туризм» в объеме требований образовательного стандарта.

Основные задачи УМК:

- раскрыть программное содержание разделов и тем по дисциплине «Туризм»;
- обеспечить эффективное освоение обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу дисциплины «Туризм»;
- активизировать познавательную деятельность студентов, выработать умение самостоятельной работы с учебной и методической литературой;
- способствовать овладению умениями организации и проведения соревнования по туристско-прикладному многоборью;
- обеспечить формирование навыков принятия решений в сложных условиях автономного похода;
- создать условия для профессионально-педагогического совершенствования в планировании учебного процесса, подборе средств обучения и тренировки, использовании их в урочных и внеурочных формах занятий;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- заложить основы профессиональных компетенций преподавания дисциплины Туризм.

На освоение программного материала для специальностей:

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) учебным планом предусмотрено 260 часов, из них аудиторных156 часов, из них 16 часов лекции, 112 часов практические занятия.

На управляемую самостоятельную работу запланировано 28 часов практических.

Программа «Туризм» разработана для студентов 1курса дневной и 3курса заочной форм получения образования.

На освоение программного материала для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» учебным планом предусмотрено всего 86 часов, из них 10 лекций, 30 практических занятия, 4 семинара. На управляемую самостоятельную работу запланировано 10 часов, из них 4 часа лекций, 6 часов практических занятий. Программа разработана для студентов 2 курса дневной формы получения образования.

На освоение программного материала для специальностей:

1 - 88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;

1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;

по направлению специальности: 1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» учебным планом предусмотрено 16 учебных часов, из них 10 аудиторных часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий включает: 4 часа - лекции, 6 часов - практические занятия.

Учебный материал, излагаемый на лекционных занятиях, создает представление об основах туристической деятельности, какими бывают туристские походы, к чему нужно быть готовым на маршруте, какое снаряжение необходимо в походе, чем отличаются спортивные походы от других форм походов и путешествий, как разрабатывается туристский маршрут и как составляется план туристского похода.

На семинарских занятиях студенты приобретают умения самостоятельной работы с литературой, учатся логически излагать учебный материал, совершенствуют культуру профессиональной речи. Планы семинарских занятий раскрываются по следующей схеме: вопросы для обсуждения, задания в соответствии с темой и вопросами для обсуждения и список литературы.

На практических занятиях студенты учатся:

- ориентироваться на местности, в том числе:
- эффективно использовать средства и способы (приемы) ориентирования;
- читать спортивную, топографическую, туристскую карты и проводить необходимые измерения;
- выбирать оптимальный маршрут движения на местности

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- передвигаться при преодолении естественных препятствий со страховкой и самостраховкой;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях и транспортировать пострадавшего в походных условиях;
- организовать лагерь для ночлега и отдыха туристов в природной среде, в различные сезоны осуществления похода;
- составлять рацион и продуктовую раскладку для спортивных и оздоровительных походов,
- планировать и устанавливать на местности дистанции туристских соревнований;
- эффективно использовать разнообразную технику и тактику туризма для преодоления дистанций соревнований;
- обеспечивать безопасное проведение туристских соревнований.

Работая в соответствии с предложенным УМК, преподавателю и студенту необходимо последовательно ознакомиться с содержанием пояснительной записки, программами вспомогательного раздела. При этом, следует обратить особое внимание на учебно-методическую карту дисциплины, которая демонстрирует связь содержания отдельных разделов и тем учебной программы, создает целостное представление о дисциплине. Осваивая теоретический раздел УМК, пользователь должен постоянно обращаться к другим разделам (практическому, контроля знаний и вспомогательному), чтобы использовать информацию, содержащуюся в них, в виде методических рекомендаций, советов, разъяснений, являющихся ориентиром при изучении курса.

Текущий контроль за освоением дисциплины осуществляется на семинарских и практических занятиях, на которых оцениваются усвоенные знания, умения выполнения заданий по самостоятельной работе, тестируется сформированность двигательных умений и навыков в изучаемой дисциплине «Туризм».

Итоговый контроль проводится в соответствии с учебными планами специальности и включает:

для специальностей 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям): 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) дневной формы обучения в I семестре – зачет по дисциплине «Туризм» - во II семестре – экзамен по дисциплине «Туризм»-; для студентов заочной формы обучения – в V семестре – зачет, - в VII семестре – экзамен.

для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» дневной формы обучения – в IV семестре – зачет.

для специальностей: 1 - 88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; по направлению специальности: 1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» - в V семестре – зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Используя представленные в УМК разработки, занимаясь на практических занятиях, студенты могут получить целостное представление о туризме, как о средстве физического воспитания, освоить умения и навыки по туристской технике и спортивному ориентированию, организацию и проведение различных форм занятий по туристско-прикладной подготовке, включая соревнования, праздники, туристские слеты и т.п. Контролируя и оценивая освоенные знания, умения, навыки, преподаватель демонстрирует студенту степень сформированности профессиональной компетентности студента в овладения туристскими навыками.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Структура и краткое содержание лекционных занятий
Конспекты лекций учебной дисциплины «Туризм» для специальностей:
1 - 88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
по направлению специальности:
1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»

Тема 1. **Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы**

План лекции.

Вопросы:

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
3. Содержание, виды и формы рекреационного туризма.
4. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: их содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.

Текст лекции.

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий

Туризм, как вид деятельности человека весьма разнообразен и имеет двойственную природу.

С одной стороны, это особая разновидность массовых путешествий людей, осуществляемых с четко определенными (туристскими) целями (деятельность самих туристов).

С другой стороны, это деятельность по организации и проведению таких путешествий, которая обычно осуществляется предприятиями туристской индустрии, образовательными учреждениями.

Что означает понятие «путешествие»? Термин «туризм» происходит от французского слова tour – прогулка, поездка, путешествие. Определим понятие «путешествие», как *перемещение людей, по какой либо территории, акватории с научными, общеобразовательными, рекреационными, спортивными, деловыми и иными целями, связанное с постоянным или временным изменением места жительства.*

В свою очередь туризм (как вид деятельности) обычно подразумевает определенное путешествие (туристов), но далеко не всякое путешествие относится к туризму.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какие путешествия относятся к туристской деятельности? Исследователи туристской деятельности выделяют ряд четко выраженных признаков, по которым туристское путешествие можно отделить от иных (не туристских) путешествий (Кусков и др., 2005).

- Туризм предполагает временное перемещение туристов из обычной среды проживания в район посещения и непременное возвращение обратно.
- Район посещения (рекреационный район) это обязательно другая местность в пределах одной страны или другая страна, отличная от места постоянного проживания туриста.
- Туристское путешествие имеет определенные, отличающиеся сугубо гуманитарным содержанием и направленностью цели.
- Туристские путешествия обычно совершаются в свободное от учебы и работы время.
- Туристы в районе временного пребывания не занимаются деятельностью, оплачиваемой из местного финансового источника.

Таким образом, в отличие от путешествий вообще, туризм предполагает обязательное, но *временное перемещение* с места своего постоянного проживания в иную местность в пределах своей страны или в иную страну в целях туризма (на срок не более 12 месяцев согласно решению статистической комиссии ООН, принятому в 1993г).

За редким исключением, туристские путешествия осуществляются в достаточно *короткие промежутки времени* (от 24 часов до месяца), в свободное от работы время (путешествия в отпускное время и в выходные дни) или во время учебы (например, учебно-туристские походы). Туристы (в отличие от иных категорий граждан) в месте осуществления туристского мероприятия не занимаются трудовой деятельностью, оплачиваемой из местных источников финансирования.

Важнейшим признаком, который позволяет четко выделить *виды путешествий*, относящиеся к туризму, является *цель путешествия*.

Какие цели преследуют люди, отправляющиеся в туристское путешествие? С точки зрения теории туризма и рекомендаций международных туристских организаций (например, Всемирной Туристской Организации (ВТО)) можно сформулировать ряд общих целей, которые отличают туристские путешествия, от иных видов путешествий.

- Цели *рекреации*: отдыха (развлечения), оздоровления (расширенного восстановления и развития физических, интеллектуальных возможностей, эмоциональной сферы человека),
- Цели *лечения и реабилитации*.
- Цели *познания* (получение новых для себя знаний о природе, обществе, истории и настоящем человечества, культуре других стран и народов).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- *Спортивные* цели (подготовка и участие в соревнованиях на профессиональном и любительском уровнях, путешествия болельщиков).
- *Профессионально-деловые* цели (бизнес-поездки, участие в конгрессах, научных конференциях и пр.).
- *Религиозные* цели (паломнические, культовые).
- *Гостевые и ностальгические* (посещения родственников, мест исторического проживания).

Следовательно, туризм – это относительно непродолжительные путешествия (мероприятия), осуществляемые людьми в основном в свободное от работы время с указанными выше *целями туризма*.

Как определить понятия «туризм» и «турист»? Туризм – понятие далеко не однозначное и имеет множество определений. Разнообразие определений связано с указанной ранее двойственностью внутренней природы туризма.

В 1993 г. Статистическая комиссия ООН приняла определение, одобренное ВТО и широко используемое в международной практике. В соответствии с ним *туризм охватывает деятельность лиц, которые путешествуют и осуществляют пребывание в местах, находящихся за пределами их обычной среды, в течение периода, не превышающего одного года подряд, с целью отдыха, деловыми и прочими целями*.

Тури́зм — временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки, в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника.(*энциклопедия)*

Какой смысл мы вкладываем в определение «рекреационный туризм»? В представленном выше определении туризма важнейшей целью туристской деятельности обозначена цель рекреации. Термином «рекреация» (он происходит от латинского слова recreatio (восстановление)) обозначают обычно *расширенное воспроизводство сил человека* (физических, интеллектуальных и эмоциональных) затраченных в процессе производственной, учебной и иной повседневной деятельности. Примерами рекреационной деятельности являются следующие ее виды:

- деятельность, связанная с определенной физической нагрузкой (занятия физической культурой, прогулки, туризм и альпинизм);
- любительские занятия – охота, рыбная ловля, сбор грибов и ягод и др.;
- приобщение к миру искусства, а также творчество в сфере искусства;
- интеллектуальная деятельность (чтение, самообразование);
- общение по интересу и свободному выбору;
- развлечения, носящие либо активный, либо пассивный характер (игры, танцы, зрелища);
- путешествия и экскурсии ради удовольствия.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

При таком широком понимании термина «рекреация» фактически *все виды туристских путешествий можно рассматривать как рекреационные,* а любая туристская деятельность является одновременно и рекреационной деятельностью (туризм – разновидность рекреации).

Почему же мы используем понятие «рекреационный туризм»? Будем применять этот термин для того, чтобы отделить туризм, направленный на восстановление физической работоспособности после ее значительного и длительного снижения от туризма, направленного на достижение спортивного результата (где в процессе путешествия работоспособность может не восстанавливаться, а, напротив, временно снижаться), а так же от познавательного, делового туризма и пр. В этом случае рекреацию определяют как *совокупность явлений и процессов, связанных с восстановлением сил в процессе отдыха и лечения*», а цель рекреационного туризма можно сформулировать как *полноценный отдых, лечение (реабилитация) и оздоровление человека средствами туризма*.

Какой смысл мы вкладываем в понятие «спортивный туризм»? К спортивному туризму (как виду туризма) относится широкий круг мероприятий: поездки спортсменов и сопровождающего их персонала для подготовки и участия в любых профессиональных и любительских соревнованиях, поездки зрителей на спортивные мероприятия, собственно спортивные туристские походы.

В данном курсе, в отличие от принятой трактовки, мы придерживаемся той точки зрения, что к спортивному туризму следует относить исключительно мероприятия, *самим содержанием которых* являются спортивные туристские путешествия и соревнования, и где сами туристы являются участниками этих путешествий и соревнований.

При принятом нами подходе к классификации туризма (он обоснован в работах В.И. Ганопольского) содержанием спортивно-туристской деятельности является деятельность по организации и проведению *спортивных* туристских походов и соревнований.

2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности

Как можно представить систему (элементы и структуру) туристской деятельности? Обоснованное выше и принятое нами определение туризма как путешествий с рекреационными, познавательными и спортивными целями хоть и не отражает, по-видимому, все стороны туристской деятельности, адекватно характеризует изучаемые нами виды туризма. Всю систему туристской деятельности можно представить как взаимодействие трех подсистем: *экскурсионно-познавательного, рекреационно-оздоровительного и спортивного туризма* (по В.И. Ганопольскому, 2002) (рисунок).

Выделенные три целевых подсистемы туризма очевидно тесно взаимосвязаны друг с другом. Редко то или иное туристское мероприятие является «в чистом виде» оздоровительным, спортивным или

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

познавательным. Например, в случае поездки на горнолыжный курорт основная цель (рекреация) достигается средствами горнолыжного спорта; у туристов при этом явно выражен мотив совершенствования в технике катания на горных лыжах. В таком случае мы вправе данные туристские мероприятия отнести к *рекреационно-спортивным* мероприятиям.

Экологические экскурсионные поездки или экологические походы (организованные с целью ознакомления туристов с характерными экосистемами, ландшафтным разнообразием региона) несмотря на познавательную направленность, естественно преследуют и цель отдыха туристов. Такое мероприятие мы относим, соответственно, к *рекреационно-познавательному* туризму.

Поход по классифицированному маршруту с доминирующими спортивными целями, может сочетаться с познанием истории и культуры коренного населения, природных особенностей района похода. Следовательно, такой пример туристского мероприятия мы можем отнести к *спортивно-познавательному* туризму.

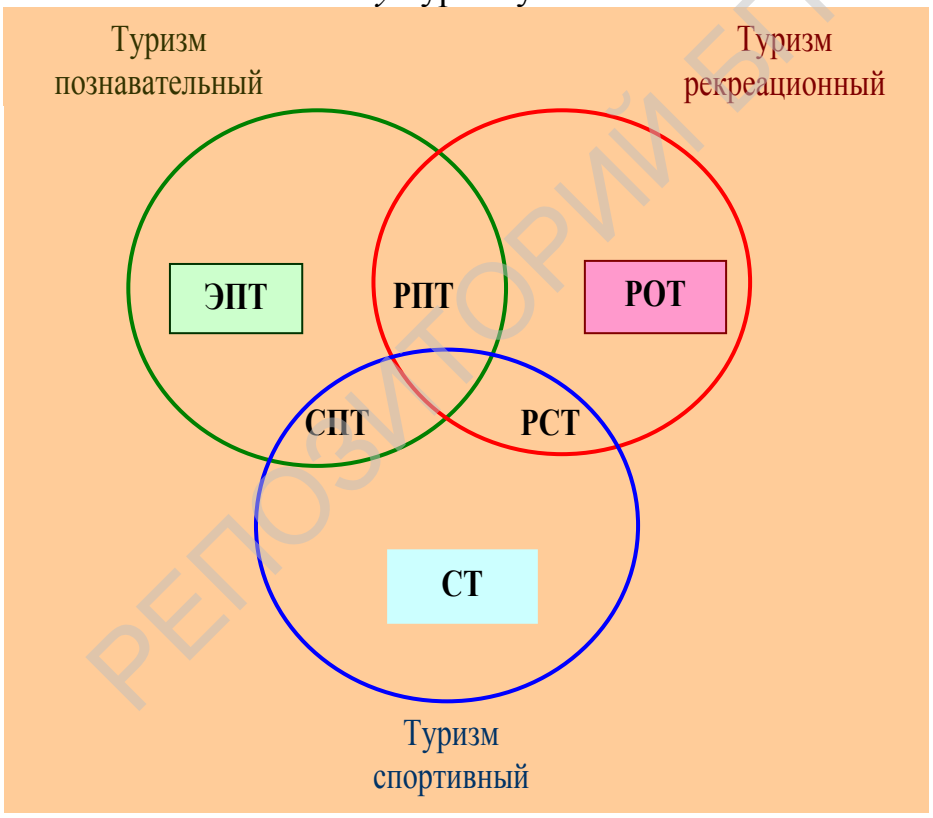


Рисунок – Структурно-функциональная модель туристской деятельности (по В.И. Ганопольскому, 2002).

Использованные на рисунке обозначения:

ЭПТ – экскурсионно-познавательный туризм; **РОТ** – рекреационно-оздоровительный туризм; **СТ** – спортивный туризм; **РПТ** – рекреационно-познавательный туризм; **СПТ** – спортивно-познавательный туризм; **РСТ** – рекреационно-спортивный туризм.

На модели взаимодействие *подсистем* туристской деятельности (сознательное сочетание целей туризма), приводит к образованию трех

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

взаимных подсистем – рекреационно-познавательного, спортивно-познавательного и рекреационно-спортивного туризма.

Какой подход принят для классификации туристской деятельности?

Классификация туризма – это выделение внутренне однородных таксонов (системных единиц) туристской деятельности по принятым основаниям.

Вид туризма – результат классификации туризма на основании цели проведения туристских мероприятий.

Ряд общепринятых оснований классификации и соответствующие им категории туризма представлены в таблице.

Таблица – Классификация туристской деятельности по единым основаниям (по Зорину, Квартальнову, 2003 с изменениями).

Классификационное основание	**Категория туристской деятельности (выделяемый таксон туризма)**
Цель деятельности	Познавательный туризм, рекреационный туризм, спортивный туризм
Субъект деятельности	Индивидуальный туризм, групповой туризм, семейный туризм
Возраст участников	Детский туризм, молодежный туризм, туризм экономически-активных людей молодого и среднего возрастов, туризм третьего возраста (пенсионеров)
Регион отдыха	Туризм в пределах страны; зарубежный туризм
Направление туристских потоков	Туризм въездной и выездной
Основные ресурсы	Горный туризм, морской туризм, туризм в пустыне и пр.
Средство передвижения	Автомобильный, конный, велосипедный, пешеходный и пр.
Социальный состав участников	Школьный туризм, студенческий туризм, корпоративный туризм и пр.
Способ организации и финансирования	Туризм самодеятельный, туризм социальный, туризм коммерческий

Какие виды туризма выделяют в международной практике? Видовым, системообразующим основанием для классификации туризма, служит цель данной деятельности. Именно, *исходя из главных целей туризма,* систему туристской деятельности, разделяют на три подсистемы (три рода туризма): *туризм познавательный, туризм рекреационный* и *туризм спортивный*.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Различают следующие основные виды туризма: рекреационный (туризм с целью отдыха, оздоровления, физического или психологического восстановления организма);

- лечебно-оздоровительный;
- познавательный (туризм с целью изучения культуры);
- деловой;
- спортивный;
- этнический;
- религиозный;
- образовательный и ряд иных.

Какие типы и категории туризма выделяют в соответствии с рекомендациями ВТО? На основании *национальной принадлежности туристов* и *географического места проведения туристских мероприятий* выделяют три типа туризма:

- ***внутренний туризм*** - путешествия граждан в пределах государственных границ собственной страны;
- ***въездной туризм*** - путешествия нерезидентов в пределах государственных границ какой-либо страны;
- ***выездной туризм*** - путешествия резидентов одной страны в какую-либо иную страну.

Указанные, типы туризма по-разному сочетаются между собой, образуя следующие категории туризма:

- туризм в пределах страны, который включает внутренний и въездной туризм;
- национальный туризм, который включает внутренний и выездной туризм;
- международный туризм, который включает въездной и выездной туризм.

Какие формы туризма принято выделять в практике туризма? На основании *формы организации туристских мероприятий* туризм подразделяют на *туризм самодеятельный* (не организованный, индивидуальный) *и плановый* (организованный, паушальный). Спортивный туризм является в основном самодеятельным: походы организуются и финансируются самими его участниками. В то же время походы, организуемые, например, детским городским туристско-экологическим центром, организациями туроператорами и турагентами относятся к организованному туризму.

Плановый туризм – любые виды туризма, разрабатываемые и реализуемые организаторами туризма - туроператорами. Плановый туризм регулируется государством с помощью законодательных и нормативных актов. Он составляет основу индустрии массового туризма.

По *источникам финансирования* туризм можно подразделить на типы: *коммерческий* и *социальный*. **Коммерческий туризм** ориентирован на получение туристскими предприятиями прибыли, является основным

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

источником для развития производства услуг. **Социальный туризм** – разновидность туризма, субсидируемая из средств, выделяемых на социальные нужды. Социальная поддержка осуществляется в целях создания условий для путешествий школьникам, молодежи, пенсионерам, инвалидам, ветеранам войны и труда и иным гражданам, которым государство, государственные и негосударственные фонды и иные благотворительные организации оказывают социальную поддержку как наименее обеспеченной части населения при использовании их права на отдых.

На основании *социально-демографического состава участников туристской деятельности*, туризм можно подразделить на туризм *детско-юношеский, молодежный, школьный, студенческий* и пр.

Наконец, на основании *уровня двигательной активности* участников в процессе проведения туристских мероприятий, туризм можно подразделить на туризм *активный и пассивный.*

Еще раз подчеркнем, что классификация туристской деятельности на основании целей, функций туризма – первична и имеет определяющее значение. Все подходы к классификации туризма на иных основаниях – вторичны и имеют уточняющее, подчиненное значение.

3. Содержание, виды и формы рекреационного туризма

Какие виды характерны для рекреационной туристской деятельности?

Исходя из конкретных целей, задач рекреационных туристских мероприятий выделим в подсистеме рекреационного туризма ***четыре вида рекреационной туристской деятельности***: *рекреационно-развлекательный (релаксационный) туризм, рекреационно-оздоровительный туризм, рекреационно-познавательный и рекреационно-спортивный туризм* (рисунок).

Мероприятия рекреационно-развлекательного туризма преследуют цель отдыха и развлечения участников. Пример (одна из форм) такого мероприятия – поездка на морской курорт с целью пляжно-купального отдыха.

В случае рекреационно-оздоровительного туризма в программе туристских мероприятий предусмотрено *целенаправленное* использование определенных оздоровительных технологий. Акцент при планировании такого тура делается на полноценный отдых и укрепление здоровья туристов. Для *оздоровительного* туризма (форма – оздоровительный поход выходного дня) характерны технологии, позволяющие сохранить и даже улучшить состояние здоровья участников. К таким технологиям, прежде всего, относится дозированная физическая нагрузка в природной среде, процедуры закаливания, банные процедуры, употребление целебных травяных чаев и пр.

Рекреационно-познавательный туризм – это туристские мероприятия с двумя доминирующими целями: отдых и приобретение новых (для себя) знаний. Следовательно, это любые рекреационные туристские путешествия, где кроме программы отдыха планируется и некая познавательная

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(экскурсионная) программа. Например, участники такого мероприятия с активными способами передвижения как экологический поход, имеют как явный познавательный мотив, так и мотив оздоровления путем вследствие применения дозированной физической нагрузки.

К *рекреационно-спортивному* туризму отнесем все рекреационные туристские мероприятия, где для полноценного отдыха и оздоровления участников активно используются технологии различных видов спорта (горнолыжного, подводного плавания, бега, лыжных гонок и пр.). В таких мероприятиях, кроме мотива полноценного отдыха, у участников явно прослеживается мотив личного спортивного совершенствования (желание улучшить технику катания на лыжах, технику ориентирования на местности, технику сплава на плотах и байдарках и т.д.), присутствует спортивный азарт.

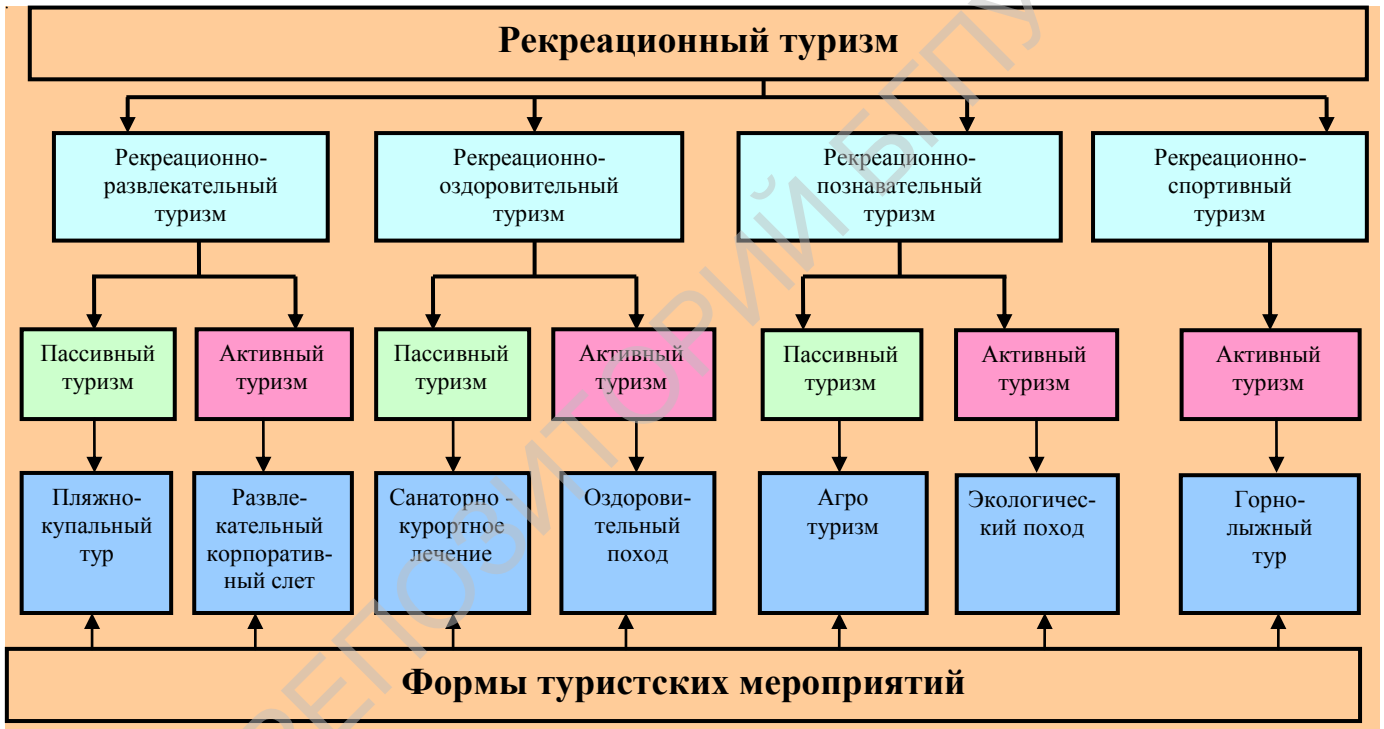


Рисунок – Классификация видов и форм рекреационных туристских

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какие формы рекреационной туристской деятельности выделяют с точки зрения уровня физической активности участников? Кроме классификации, основанной на цели туристских мероприятий, специалистам в области физической культуры, весьма важна и классификация туристской деятельности с точки зрения *уровня двигательной активности ее участников*. В туристской деятельности, можно выделить «*активные*» и «*пассивные*» формы туристских мероприятий.

Формами пассивного отдыха являются, упомянутые выше путешествия с исключительно пляжно-купальным содержанием, где уровень двигательной активности минимален, а оздоровление происходит за счет рекреационных ресурсов, условий пребывания в месте отдыха и психологической разрядки

(смена рабочей обстановки на «рай под пальмами»). Относительно «пассивной» формой рекреационно-познавательного туризма является, так называемый, сельский туризм (агротуризм) – жизнь и отдых в деревенской усадьбе с питанием экологически чистыми продуктами.

Активные формы туризма, обеспечивают дозированную по объему и интенсивности физическую нагрузку для участников туристских мероприятий, что является важнейшим фактором их полноценного отдыха и оздоровления. Примером активных форм рекреационно-развлекательных туристских мероприятий является лидер по популярности и престижу в туристско-развлекательном бизнесе – особая форма корпоративного отдыха «team building» (тренинг по командообразованию) и его особенно близкая к технике туризма форма – веревочные курсы.

Несомненно, активной формой рекреационно-оздоровительного туризма является оздоровительный поход выходного дня. В данном случае технология отдыха и укрепления здоровья основана на самом путешествии по району, обладающему рекреационными ресурсами (лес, чистый воздух и водоемы, пейзажное разнообразие), с использованием нормированных оздоровительных физических нагрузок.

Ярким примером активных форм рекреационно-познавательного туризма являются экологические туристские походы по «диким» чистым территориям, с максимально бережным отношением к данным территориям, с познавательными экскурсиями по экологической тропе.

И, наконец, отметим, что все рекреационно-спортивные туристские мероприятия, где с целью отдыха и оздоровления используются технологии видов спорта, относятся исключительно к «активному» туризму. Характерными примерами такого вида туризма являются поездки для занятия подводным плаванием и наблюдением за обитателями морских глубин, красотой коралловых рифов; отдых на горнолыжном курорте.

Какие отличительные признаки присущи активным формам рекреационных туристских мероприятий? Для того, чтобы добиться желаемого результата (рекреации) мероприятия активного отдыха должны характеризоваться рядом обязательных признаков (условий), а именно:

- при осуществлении мероприятия используются средства активного туризма (прогулка, поход, соревнование);
- при осуществлении мероприятия используются технологии видов спорта (горнолыжного, водного слалома, подводного плавания, конного спорта, игровых видов спорта и т.д.);
- мероприятия, тем самым, *основаны* на использовании двигательной активности участников или их двигательная активность составляет *существенную часть* программы;
- мероприятия, за редким исключением, включают культурно-познавательные аспекты и содержат интеллектуальные и эмоциональные компоненты;
- носят преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- осуществляются в природных условиях;
- имеют определенную научно-методическую базу (по Рыжкину, 2001 с дополнениями).

4. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: их содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта

Какие виды спорта включает в себя подсистема спортивного туризма? При рассмотрении спортивного туризма целесообразнее вести речь не о видах туризма, а о туристских видах спорта т.к. сам характер этой деятельности – соревновательный.

Спортивный туризм в Республике Беларусь включает в себя два самостоятельных вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию: *туризм спортивный и туристско-прикладные многоборья* (Рисунок) Каждый из них имеет свои правила соревнований и разрядные требования.

Основное содержание вида спорта «туризм спортивный» – *совершение спортсменами походов по маршрутам разных категорий сложности.* Доминирующий мотив участников таких походов – *спортивное самоутверждение; желание преодолеть протяженный маршрут похода (до 300 км) с набором сложных и объективно опасных естественных препятствий в разных климатогеографических и погодных условиях и, соответственно, рост спортивного мастерства.*

Содержание туристско-прикладных многоборий (ТПМ) – *преодоление относительно не протяженных дистанций на местности (до 10-12 км), содержащих установленный набор технических этапов (естественных и искусственных препятствий), предполагающих применение спортсменами разнообразной туристской техники и тактики.* Доминирующей целью участия в таких соревнованиях *является победа над соперником, совершенствование владения техникой и тактикой туризма, рост спортивной квалификации.*

Оба указанных вида спорта тесно взаимосвязаны: дистанции соревнований в туристско-прикладных многоборьях являются моделью маршрутов спортивных походов с соответствующим набором естественных препятствий; умения и навыки во владении туристской техникой и тактикой, приобретенные спортсменами, занимающимися ТПМ, востребованы при преодолении реальных маршрутов походов. И наоборот, опыт участия в спортивных походах может способствовать росту мастерства в туристских многоборьях.

Какие еще мероприятия и соревнования следует отнести к спортивному туризму? К подсистеме спортивного туризма можно отнести и иные туристские мероприятия очевидной спортивной направленности, не относящиеся к видам спорта. Сюда относятся, например, школьные соревнования туристов, туристские слеты с очевидным спортивным уклоном (в отличие от развлекательных корпоративных слетов). Данные соревнования часто имеют целью приобщение молодежи к занятию активным туризмом и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

входят в программу начальной туристской подготовки. Тем самым они зачастую являются своеобразным «трамплином», способствующим вовлечению молодежи в спортивно-туристскую деятельность.

Кроме того, к спортивным туристским мероприятиям можно отнести различные виды соревнований, основанные на технике спортивного туризма и спортивного ориентирования. Например, на современном этапе развития туризма несомненной популярностью среди населения пользуются такие соревнования как *приключенческие гонки*.

Приключенческие гонки (от англ. Adventure races) – вид соревнований, на которых оценивается комбинация двух или более видов туристской техники и тактики: ориентирования, передвижения по пересечённой местности пешком, бегом, на велосипеде, гребных судах, скалолазания, техники и тактики страховки и т.п. Команды и участники преодолевают на местности различные по протяженности и продолжительности дистанции, двигаясь по заданному маршруту (техника ориентирования) и преодолевая набор естественных и искусственных препятствий (техника передвижения и преодоления препятствий). Для успешного преодоления дистанции приключенческих гонок, туристского марафона и иных подобных соревнований от участников требуется действительно спортивно-туристская подготовка и определенный уровень владения туристской техникой. Фактически большинство из них проходят соответствующую подготовку в видах спорта (туризм спортивный, ТПМ, альпинизм, спортивное ориентирование).

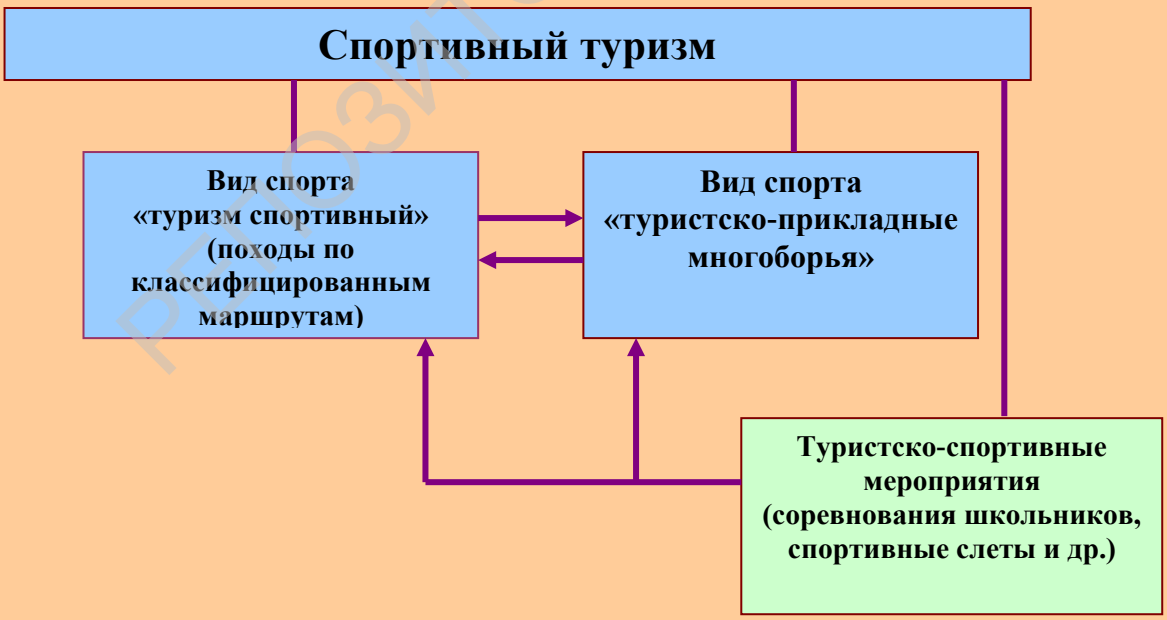


Рисунок – Система спортивного туризма в Республике Беларусь

Насколько взаимосвязаны и чем отличаются друг от друга подсистемы спортивного и рекреационного туризма? Существует тесная взаимосвязь между подсистемами рекреационного и спортивного туризма. При проведении рекреационных туристских мероприятий используют технологии видов спорта, в том числе и технологии спортивного туризма

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(сплава на гребных судах, организации страховки на склоне, постановки дистанций соревнований и пр.).

С другой стороны, функция рекреации обязательно присутствует в рамках спортивных туристских мероприятий (по сути, большая часть из них – это выбранный туристом способ отдыха в свободное от работы (рекреационное) время). Тем не менее, ряд существенных отличий между данными категориями мероприятий существует. Важнейшие из них представлены в таблице.

Как спортивный туризм связан с другими видами спорта? Виды спорта «спортивный туризм» и «ТПМ» тесно связаны с другими видами спорта: спортивным ориентированием, скалолазанием, водным слаломом, альпинизмом, лыжным спортом и др. Связь эта носит многосторонний характер.

Во-первых, она проявляется в том, что в спортивном туризме активно применяется техника иных видов спорта. *Например, техника передвижения по скальному рельефу – это техника скалолазания. Техника передвижения по горной реке и управления гребным судном – это техника водного слалома. Техника ориентирования на местности обязательно применяется в туристских походах и соревнованиях и, одновременно, составляет сущность вида спорта «спортивное ориентирование».*

Соответственно, сходны применяемые в туризме и связанных с ним видах спорта *тренировочные технологии и подходы*.

Таблица – *Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий.*

Категории (признаки) мероприятий	**Рекреационный туризм**	**Спортивный туризм**
Доминирующая цель	Отдых, развлечение и оздоровление	Повышение спортивного мастерства и квалификации
Уровень физической активности участников	Ограничен рамками физической рекреации: дозированный, оздоровительный	Выходит за рамки физической рекреации
Тренировочный процесс	Специальной тренировки участников не требуется, либо она ограничивается оздоровительной тренировкой	Требуется регулярный спортивно-тренировочный процесс
Уровень риска	Обычный	Повышенный
Правила осуществления	Нет единых правил и требований к порядку осуществления мероприятий	Есть «Правила» туристских видов спорта и «Разрядные требования», внесенные в ЕСК*.

* - ЕСК – Единая спортивная классификация.

Во-вторых, участие в соревнованиях по «родственным» туризму видам спорта имеет важнейшее значение в подготовке к походам и к стартам в соревнованиях по ТПМ. *Например, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию непременный компонент тренировки техники ориентирования на местности. Участие в соревнованиях по скалолазанию –*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

компонент подготовки в технике лазания по скалам и организации страховки.

В-третьих, прослеживается явная взаимосвязь и взаимовлияние нормативных баз туризма и перечисленных выше видов спорта. Скажем, заложенные в «Правила» принципы постановки дистанций в соревнованиях по ТПМ в технике водного туризма во многом основаны на принципах постановки трассы сплава в водном слаломе. Принцип присуждения спортивных разрядов и званий на основе накопления спортивного опыта аналогичен в спортивном туризме и альпинизме и т.д.

Литература.

Основная

1. Ганопольский В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования. – Мир спорта, 2001. -- №1. – С. 18-20.
2. Ганопольский В.И. История спортивного туризма в Республике Беларусь. – статья размещена на сайте Интернета http://belvirtclub.narod.ru/.
3. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320с.
4. Рекреационная география: Учебно-методический комплекс/ А.С. Кусков, В.Л. Голубева, Т.Н. Одинцова. – М.: Флинта: МПСИ, 2005. – 495с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с

Дополнительная

1. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368с.
2. Статья «Путешествие – новый взгляд», представленная на сайте Интернета http://kulturolog.narod.ru

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4. **Туристские соревнования: классификация, содержание и организация**

План лекции.

Вопросы:

1. Содержание соревнований туристов и их классификация.
2. Учебно-контрольные соревнования туристов.
3. Организация и проведение туристских слетов.
4. Соревнования в виде спорта «Туризм спортивный».
5. Соревнования в виде спорта «Туристско-прикладные многоборья».
6. Основы планирования дистанций туристских соревнований.
7. Определение результатов туристских соревнований.

1. Содержание соревнований туристов и их классификация

Что представляют собой соревнования туристов (как особый вид мероприятий)? Соревнования туристов являются еще одной (кроме походов) формой проведения активных туристских мероприятий.

Туристское спортивное соревнование – противоборство между участниками (командами) по туристским видам спорта (туристско-спортивным дисциплинам) с целью выявления сильнейших спортсменов и команд, совершенствования спортивного мастерства. Спортивные соревнования туристов направлены на максимальную реализацию духовных, физических, технико-тактических возможностей и умений спортсменов, команд в регламентированных специальными правилами условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта.

Соревнования – это центральный элемент системы спортивного туризма. Соревнования – это цель, средство, метод и модель подготовки, мощный рычаг управления видами спорта «Туристско-прикладные многоборья» и «Туризм спортивный». В рекреационном туризме соревнования являются, наряду с походами, популярным и эффективным средством отдыха, оздоровления (расширенного воспроизводства физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека).

Рекреационно-спортивное туристское соревнование – состязание среди участников (команд) в целях их полноценного отдыха, развлечения, оздоровления, формирования навыков совместной деятельности, личностных качеств, необходимых для преодоления специально созданных для соревнований дистанций с использованием элементов техники туризма. Рекреационно-спортивные соревнования проводятся по утвержденному их организаторами положению (регламенту).

В чем заключается содержание туристских соревнований? Содержанием туристских соревнований является преодоление *дистанций,* требующих от участников применения различной туристской техники и тактики. *Дистанция – это оборудованный для проведения соревнований, обозначенный на естественном рельефе, искусственных сооружениях*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

маршрут или система маршрутов с установленными техническими этапами. По условиям соревнований, в случае, если дистанция достаточно протяженная, ее маршрут наносится на карту местности, которую выдают участникам на старте. *Технический этап – основной элемент дистанции, на котором соревнующиеся участники выполняют заданное условиями соревнований определённое технико-тактическое задание*. Название этапа обычно соответствует типу препятствия, характеру рельефа на котором он установлен, с указанием специфики действия («Траверс склона»; «Транспортировка пострадавшего на вязаных носилках»; «Навесная переправа через реку» и др.).

Дистанции и этапы спортивных соревнований – имеют различный класс сложности. Чтобы их преодолеть и победить на соревнованиях участники осуществляют тренировочный процесс, включающий технико-тактическую и физическую подготовку. Дистанции рекреационных (рекреационно-спортивных) соревнований могут быть технически достаточно простыми, но непременно должны вызывать интерес у участников, «развлекать» их.

Соревнования туристов можно разделить на виды и формы на основании:

- цели проведения соревнований;
- социально-демографического состава участников соревнований,
- формы проведения соревнований,
- масштаба соревнований,
- техники видов туризма по способу передвижения.

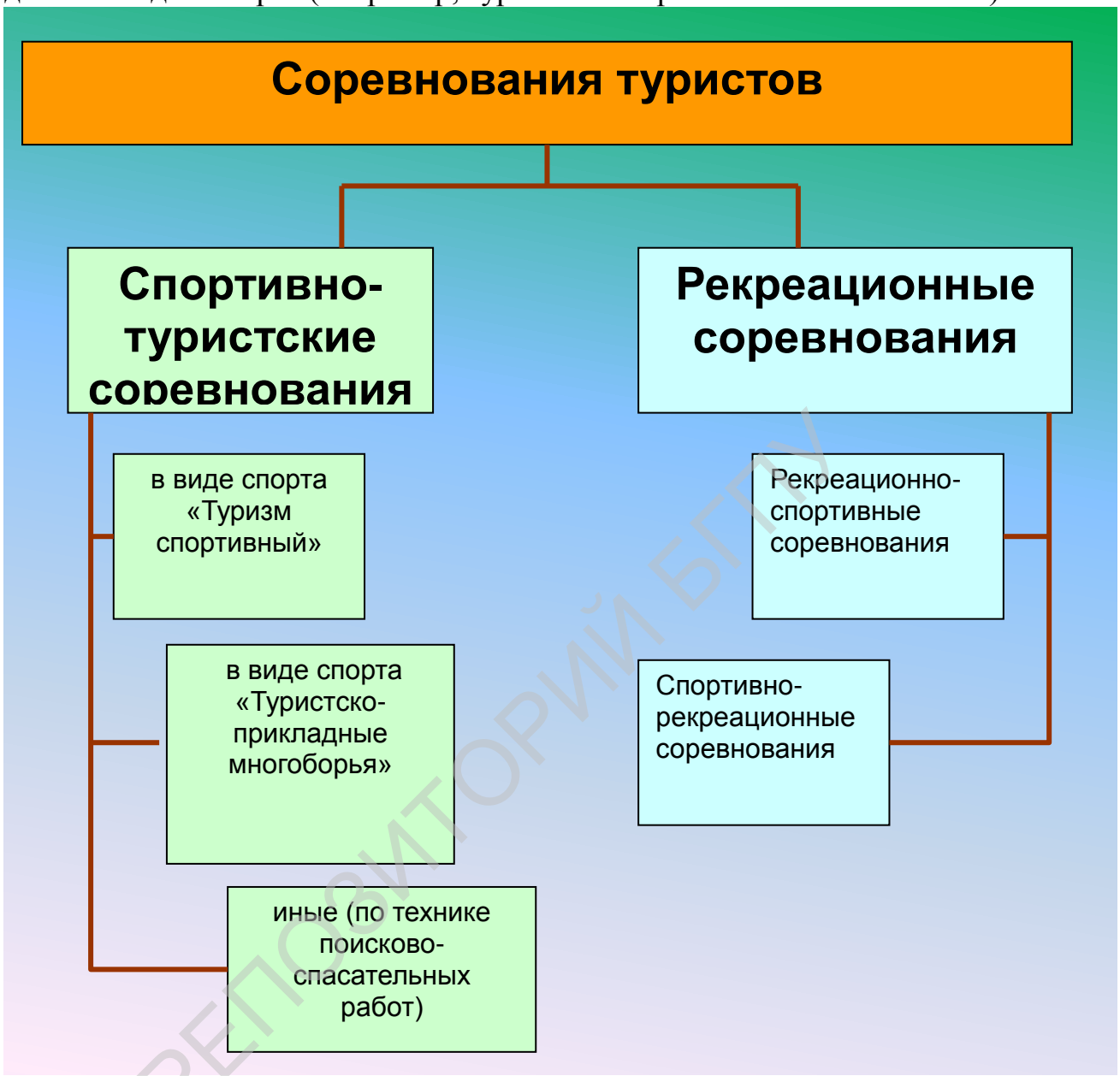
Каким образом можно классифицировать систему туристских соревнований на основании их целей? Общую систему туристских соревнований можно разделить на две подсистемы: *спортивно-туристские соревнования* и *рекреационно-туристские соревнования.* Главной целью участников спортивно-туристских соревнований является победа на соревнованиях, совершенствование их мастерства в технике туризма и рост их спортивной квалификации (выполнение требований для присуждения очередных спортивных разрядов и званий).

Главной целью рекреационных туристских соревнований является *активный отдых* участников, максимально полное восстановление их физических, духовных, интеллектуальных сил и возможностей. Кроме того, целью туристской организации, проводящей соревнование, может быть получение прибыли.

В зависимости от того, насколько значима для участия в рекреационных соревнованиях подготовка в технике и тактике туризма и физическая подготовка, среди них можно выделить рекреационно-спортивные (например, корпоративный туристский слет) или спортивно-рекреационные (приключенческая гонка, Республиканский туристский слет студентов) (рисунок). Детализируя подсистему спортивно-туристских соревнований, выделим в ней соревнования туристов в виде спорта «спортивный туризм» и соревнования в виде спорта «туристско-прикладное многоборье», а так же

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

спортивные соревнования туристов, которые пока формально не относятся к данным видам спорта (например, туристские соревнования школьников).



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рисунок – Классификация туристских соревнований по цели их проведения

На какие разновидности подразделяют туристские соревнования на основании состава их участников, формы проведения и масштаба? Исходя из *социально-демографического состава участников,* выделяют, например, туристские соревнования школьников, студенческие соревнования. В рамках вида спорта туристско-прикладные многоборья (ТПМ) проводят «молодежные» и «взрослые» чемпионаты разного масштаба.

Согласно *форме проведения*, среди туристских соревнований можно выделить *очные* (чемпионаты, первенства, кубковые встречи, состязания в рамках туристских слетов) *и заочные* (соревнования групп туристов, совершающих походы в разных районах).

По масштабу (региональному представительству участников) соревнования туристов можно подразделять на соревнования районные,

городские, областные, республиканские, международные. Масштаб соревнований по ТПМ характеризует понятие «*группа соревнований*»

- соревнования I группы - международные соревнования с участием команд не менее чем из 3 государств;
- соревнования II группы – Чемпионаты, Кубки Республики Беларусь;
- соревнования III группы – первенства областей и города Минска;
- соревнования IV группы – городские и районные первенства, соревнования крупных коллективов физкультуры (в том числе высших учебных заведений);
- соревнования V группы – первенства коллективов физкультуры.

2. Учебно-контрольные соревнования туристов

Учебно-контрольные соревнования туристов отнесем к виду спортивных соревнований, хотя они не относятся к официальным (внесенным в календарь) соревнованиям по спортивному туризму. Данные соревнования являются непременным компонентом обучения основам туристской техники и тактики, которую в дальнейшем будут использовать туристы при преодолении дистанций спортивных состязаний.

Какие цели и задачи характерны для учебно-контрольных соревнований в туристской технике? Учебно-контрольные соревнования – непременный компонент *обучения* предмету «Туризм» в средней школе и ВУЗе. Они предусмотрены программой начального и базового этапов подготовки туристов (уровень новичков, спортсменов массовых разрядов). Главная цель учебно-контрольных соревнований – *контролировать и совершенствовать достигнутый туристами в процессе тренировок и обучения уровень специальной туристской подготовки*. Одновременно такие соревнования являются и эффективным средством обучения туристской технике и тактике, так как заставляют «работать» учащихся в обстановке приближенной к настоящим походным условиям: с преодолением характерных для данного вида похода естественных препятствий в условиях «дефицита» времени.

Контрольные соревнования обычно проводятся после освоения учащимися определенных учебных разделов предмета «Туризм» (в конце отдельных микроциклов тренировки). Отсюда задачами учебно-контрольных соревнований являются закрепление и оценка полученных учащимися знаний, умений и навыков (ЗУН) в различных компонентах туристской техники. А именно:

- оценка ЗУН в индивидуальной технике передвижения по естественным препятствиям с обеспечением страховки и самостраховки;
- оценка ЗУН в индивидуальной технике ориентирования;
- оценка ЗУН в командной технике туристского бивака;
- оценка ЗУН в командной технике транспортировки «пострадавшего» подручными средствами.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Ниже мы рассмотрим содержание учебно-контрольных соревнований по туристской технике на комплексной дистанции, включающей упражнения (технические этапы) направленные на контроль и совершенствование разнообразных компонентов туристской техники.

Какие упражнения по технике туризма рекомендуется включать в состав комплексной дистанции учебно-контрольных соревнований?

Программа обучения туризму в школе (В.И. Ганопольский, 2000) предусматривает поэтапное обучение школьников разного возраста всем компонентам туристской техники в объеме, соответствующем начальному или базовому уровню туристского образования. Учащиеся постигают *основы ориентирования на местности*, получают первичные умения и навыки в технике *преодоления характерных для походов естественных препятствий.*

Кроме того, программа начального этапа туристской подготовки предусматривает освоение учащимися элементарных навыков *организации лагеря в полевых условиях.* Определенное внимание уделяется и технике *спасательных работ*: учащиеся приобретают умения и навыки транспортировки пострадавших с помощью разнообразных подручных средств.

В соответствие с программой, для каждой возрастной группы школьников предусмотрены контрольные упражнения разной сложности в вышеперечисленных компонентах техники туризма. Совокупность всех упражнений в различных «техниках» является по существу комплексной дистанцией учебно-контрольных соревнований. Например, содержание контрольных упражнений и комплексной дистанции соревнований школьников 4-5 классов представлено в таблице

Таблица – Содержание контрольных упражнений по туристско-прикладным навыкам (По В.И. Ганопольскому, 2000).

Группа учащихся	**Упражнения в технике ориентировани я**	**Упражнения в технике передвижения и страховки**	**Упражнения в технике транспортиров ки пострадавшего**	**Упражнения в технике туристского бивака**	**Суммарная исходная оценка (баллы)**
Учащиеся 4-5 классов.	Азимутальное ориентировани е – 2КП, длина этапа 0.3-0.4 км. Исходная оценка – 2 балла.	Вязка узлов – узлы прямой и проводник. Исходная оценка – 2 балла. Переправа по бревну с перилами (над условным ручьем), 3м; Исходная оценка – 2 балла.	Транспортировка «пострадавшего» на носилках из двух шестов и двух курток; ровный участок местности протяженностью 0.2 км. Исходная оценка – 2 балла.	Установка палатки. Исходная оценка – 2 балла.	10

Постановка и проведение соревнований на комплексной дистанции – оптимальный метод организации учебно-контрольных соревнований и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

контроля достигнутого уровня владения туристской техникой. *Во-первых*, контрольные упражнения комплексной дистанции, так или иначе, оценивают все компоненты туристской техники. *Во-вторых*, выбор педагогом упражнений для постановки дистанции прямо зависит от возраста и уровня подготовленности (туристского опыта) учащихся. *В-третьих*, комплексная дистанция оценивает уровень владения участниками как индивидуальной, так и командной туристской техникой.

Какие организационные задачи решает педагог (тренер) для проведения учебно-контрольных соревнований? Организация учебно-контрольных соревнований, по сравнению с иными туристскими соревнованиями, достаточно проста. Статус учебных соревнований не предполагает разработки положения о соревнованиях, их финансирования. Организационные задачи решает педагог (тренер) совместно с учащимися (формировать специальную судейскую коллегию не требуется). Сам список организационных задач так же не большой. Необходимо выполнить следующие виды работ.

•*Определить место проведения соревнований*. Для постановки комплексной дистанции лучше использовать подготовленный участок местности (туристский полигон), оборудованный для проведения занятий по туристской технике, на который изготовлена спортивная карта.

•*Определить список упражнений* (технических этапов) в соответствии с уровнем туристской подготовленности учащихся.

•*Спланировать дистанцию и установить технические этапы на местности*. Технические этапы располагаются на естественных или искусственных препятствиях в соответствии с техническими заданиями. Например, этап преодоления склона – на склоне оврага, этап преодоления водного препятствия – на ручье, на реке и т.д. Важно, чтобы параметры выбранных для установки этапа препятствий (крутизна склона, ширина и глубина ручья и пр.), а так же само техническое задание *соответствовали подготовленности тестируемых участников* и целям соревнований. Технические этапы планируются с обязательным учетом *требований по безопасности*.

•*Определить порядок движения участников по дистанции, состав команд*.

•*Установить порядок определения результатов, подготовить протоколы соревнований и организовать судейство*.

Каковы особенности организации учебно-контрольных соревнований по технике туризма? В обычном случае состав участников соревнований ограничен составом учебной группы или класса (нескольких групп, классов) одного учебного заведения. Соревнования проводятся в течение одного дня, не требуют размещения команд в палатках, гостиницах. Преподаватель сам определяет принцип формирования команд.

Все необходимые сведенья о дистанции (последовательность преодоления этапов, порядок и условия их преодоления, порядок маркировки этапов и пр.)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

преподаватель сообщает участникам до начала соревнований. Последовательность старта команд (участников) на этапах определяется жеребьевкой. В протокол каждого технического этапа заносится название команды (ФИО участников команды) и соответствующий стартовый номер; отмечается общее время, затраченное на преодоление командой (участниками) этапа; фиксируются технические ошибки (соответствующие штрафные баллы).

Преподаватель планирует дистанцию (определяет расположение и последовательность этапов, находит подходящие естественные препятствия и определяет их сложность (исходную оценку в баллах)). Он же в целом отвечает за проведение соревнований и определение их результатов (проверяет проведенные расчеты и утверждает результаты соревнований).

Как построен процесс судейства при проведении учебно-контрольных соревнований? Специфика учебных соревнований состоит в том, что участники не только демонстрируют свой уровень технической туристской подготовки, но и обучаются судейству туристских соревнований. Идеально организованные учебные соревнования те – когда каждый выступает как в роли участника, так и в роли судьи (отдельного упражнения, этапа). Судьи на этапах соревнований фиксируют время преодоления этапа участниками, отмечают технические ошибки участников в виде штрафных баллов. После преодоления этапа всеми участниками (командами) они предоставляют итоговый протокол преодоления этапа преподавателю.

Учебное судейство может быть организовано «по круговой системе», когда на этапах участники «судят друг друга» под общим руководством преподавателя. Все участники соревнований вместе переходят с этапа на этап после того, как прошли этап в качестве участника и выполнили функции судьи.

Как определяют результаты учебно-контрольных соревнований и оценивают учащихся? Для определения результатов учебно-контрольных соревнований предложен следующий метод (В.И. Ганопольский, 2000). Всем упражнениям (этапам) в порядке возрастания их сложности установлены бальные оценки. Эти оценки являются *исходными,* так как на окончательную оценку участника соревнований (команды) влияет как правильность (безошибочность) преодоления этапа (*оценка за технику*), так и величина затраченного на это времени (*оценка скорости* выполнения технических действий).

Оценка за технику выставляется следующим образом. В случае допущенных ошибок в туристской технике участники соревнований получают соответствующие штрафы (в баллах). Виды штрафов контрольных соревнований и их величины в баллах представлены в таблице. Оценка за технику равна исходной оценке упражнения *за вычетом полученных командой (участниками) штрафных баллов*.

Кроме оценки техники, судьи фиксируют время выполнения каждого индивидуального и командного упражнения. Для каждого участника (команды) определяется *коэффициент времени* как отношение лучшего

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

времени, показанного при выполнении упражнения участниками соревнований (командами) к показателю времени выполнения упражнения данным участником (данной командой). Коэффициент времени, по сути, является оценкой скорости выполнения упражнения участниками или командами.

Таблица – Оценка техники выполнения контрольных упражнений по туристско-прикладным навыкам (По В.И. Ганопольскому, 2000).

Штрафуемые ошибки	**Величина штрафа (баллы)**
Узел завязан неправильно.	1.0
Потеря самостраховки при перестежках на страховочных перилах	1.0
Узел не расправлен (не виден рисунок узла), отсутствуют контрольные узлы (контрольный узел)	0.5
Узел плохо расправлен, отсутствует один из контрольных узлов.	0.25
Не завинчена муфта страховочного карабина.	0.25
Схватывающий узел зажат в руке при движении по перилам	0.25
Небрежная транспортировка пострадавшего (касание носилками земли, деревьев и пр.)	0.5
Морщины на ткани установленной палатки (по одной на двух скатах, боковых стенках или на торцах).	0.3

Для учебно-контрольных соревнований особенно важна индивидуальная оценка техники участников. Результат каждого участника соревнований определяется суммой набранных им баллов за выполнение индивидуальных упражнений и набранных им баллов за командные упражнения (каждый участник командных упражнений получает тот балл, который получен командой). Балльная оценка (результат) за каждое упражнение (кроме ориентирования на местности) рассчитывается как: $P_n = KT$, где P_n – результат выполнения n-го упражнения (в баллах); T – индивидуальная (командная) оценка за технику этого упражнения в баллах; K – коэффициент времени участников (команды). Оценка за ориентирование на местности: $A_n = KB$, где B – исходная (табличная) оценка упражнения. Соответственно общий результат участника $A = \Sigma A_n$. Общая контрольная оценка участника определяется процентом полученных баллов от установленной суммарной исходной оценки дистанции (СИО).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Организация и проведение туристских слетов

Весьма популярным, разноплановым туристским мероприятием, имеющим «долгую» историю проведения, являются туристские слеты. Слет не является «в чистом виде» спортивным мероприятием. Соревнования в рамках слетов проводятся *без определенных, единых правил*, на относительно несложных туристских дистанциях. Результаты слета не дают возможности присвоить очередные спортивные разряды и звания их участникам.

Туристский слет – *это массовые туристские мероприятия*, где задействованы не только спортсмены-любители, целенаправленно занимающиеся спортивным туризмом, но и масса людей, интересующихся или увлекающихся туризмом, как деятельностью в свободное время (в качестве хобби). Особенность содержания и организации туристских слетов продиктованы их главными целями

Каковы цели проведения туристских слетов? Главные цели и задачи туристских слетов:

- популяризация активного туризма и пропаганда здорового образа жизни среди широких слоев населения;
- выявление сильнейших команд;
- ознакомление и обучение основам техники туризма;
- объективная оценка деятельности спортивных организаций, тренеров, спортсменов, уровня развития туризма в организации, районе, городе и т.д.;
- рекреация участников соревнований;
- обмен туристским опытом.

В зависимости от масштаба слета, состава участников приоритет отдается различным вышеуказанным целям. Например, основная цель корпоративного слета – рекреация (развлечение, оздоровление) участников с использованием средств активного туризма. Определение места, занятого конкретной командой – вторичная по значимости цель. Напротив, при проведении, например, республиканского студенческого слета цель ранжирования команд по достигнутым ими результатам является главной. Во многом, по результатам выступления команды судят об уровне туристско-спортивной работы в вузе.

Что представляет собою программа туристского слета? Туристские соревнования являются только составной частью содержания туристского слета (пусть и наиболее существенной). Традиционная программа слета является достаточно разносторонней и включает в себя следующие мероприятия:

- туристские и рекреационно-спортивные соревнования;
- конкурсы;
- развлекательные и познавательные мероприятия.

В «зачетную» программу входят состязания в туристской технике, спортивные игры, конкурсы туристской песни, туристских фотографий и т.д.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Кроме того, важным компонентом программы являются и разнообразные культурно-массовые, воспитательные и образовательные мероприятия.

В туристско-спортивную программу слетов обычно включают следующие соревнования:

- соревнования по ориентированию на местности
- преодоление полосы препятствий (в технике горно-пешеходного туризма);
- соревнования на дистанции техники водного туризма;
- соревнования на дистанции техники велосипедного туризма.

В спортивную «зачетную» программу слетов обычно входят, кроме туристских состязаний, и состязания по игровым видам спорта (мини-футболу, волейболу), а так же иные состязания со спортивным уклоном (например, состязания по перетягиванию каната).

Таким образом, мы можем сформулировать существенную особенность туристских слетов, оказывающую прямое влияние на управление ими – *программа туристских слетов весьма многообразна, разнопланова, что требует от организаторов управленческих усилий в проведении совершенно разных по содержанию спортивных и культурно-массовых мероприятий.*

Каково содержание туристских дистанций слета? Сложность соревнований на туристских дистанциях, со спортивной точки зрения, зависит от масштаба слета. Например, на туристских слетах городского, республиканского масштаба акцент делается именно на туристско-спортивную часть программы, и дистанции слета могут приравниваться с технической точки зрения к дистанциям туристско-прикладных многоборий среднего класса сложности.

На туристских слетах меньшего масштаба преследуются, как мы уже отмечали выше, прежде всего цель пропаганды туризма как средства оздоровления и активного отдыха широких масс трудящихся и учащейся молодежи. Поэтому и спортивно-туристские дистанции данных слетов не являются сложными со спортивной точки зрения. В качестве примера характерной туристской дистанции рассмотрим «полосу препятствий» (соревнования в технике горно-пешеходного туризма).

«Полоса препятствий» – это компактно расположенная на местности (протяженность 200-500м) последовательность препятствий, характерных для пешеходных походов. Дистанция оценивает технику передвижения по препятствиям, технику страховки, технику бивачных работ. Элементами дистанции обычно являются преодоление «горных» склонов, переправ через водные препятствия и заболоченные участки, установка палаток и пр. (рисунок).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

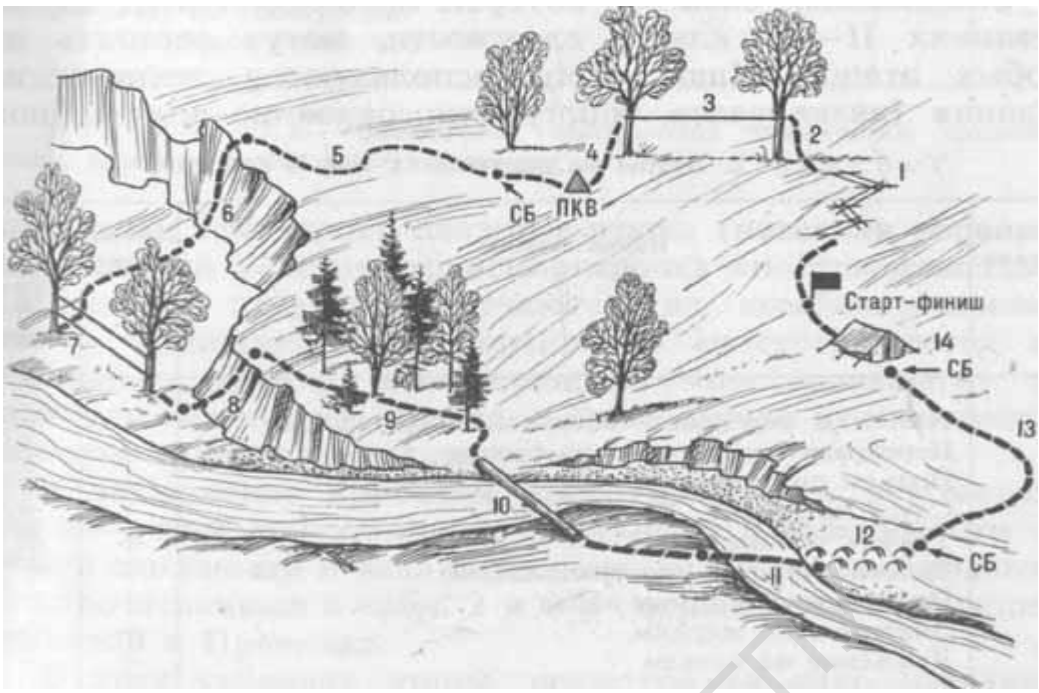


Рисунок – Дистанция полосы препятствий на равнинной местности

1 - движение по жердям; 2 - подъем на стременах; 3 - навесная переправа; 4 - спуск по веревке (дюльфер); 5 - туристское ориентирование; 6 - спуск по склону; - переправа по веревке с перилами; 8 - подъем по склону; 9 - преодоление чащи; 10 - переправа по бревну; 11 - переправа вброд; 12 – «кочки»; 13 - транспортировка «пострадавшего»; 14 - установка палатки (По Э.Н. Кодышу, 1990)

Исходя из целей и программы слетов, планируются задачи по их организации и проведению.

Кто организует и проводит туристский слет? Слет проводит т.н. *проводящая организация*, а так же привлеченные проводящей организацией судьи и вспомогательный персонал. В большинстве случаев функции проводящей организации принадлежат государственным организациям исполнительной ветви власти (Исполкомам администраций районов, городов, областей и т.д.), учреждениям образования, промышленным и иным предприятиям. Проводящая организация предоставляет финансовое, материально-техническое, транспортное обеспечение процесса проведения слета, формирует коллегию судей, ответственных за проведение слета и координирует их усилия; предоставляет ценные подарки и грамоты победителям, обеспечивает медицинское обслуживание мероприятия.

Основные функции по управлению подготовкой и проведением слета выполняет сформированная до открытия соревнований главная судейская коллегия. Непосредственно организацией и проведением слета руководит главный судья. За объективность определения результатов слета отвечает главный секретарь. Под их руководством работают иные судьи, входящие в состав судейской коллегии слета: начальники отдельных дистанций, старшие судьи игровых и конкурсных видов программы, врач соревнований, комендант слета, судьи на дистанциях и т.д.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Что надо сделать для подготовки слета? В период подготовки слета необходимо решить следующие организационные задачи:

- назначить главного судью и главного секретаря слета, сформировать оргкомитет слета;
- разработать комплексную программу слета и сценарий его проведения;
- разработать основной нормативно-правовой документ, регулирующий проведение слета («Положения о туристском слете»);
- сформировать главную судейскую коллегию и судейскую коллегию в целом;
- выбрать место проведения туристского слета;
- согласовать вопросы размещения участников слета и их жизнеобеспечения с органами местной власти;
- спланировать и оборудовать дистанции туристских соревнований и места проведения иных соревнований;
- спланировать и разметить полевой лагерь для размещения команд-участников и судейской коллегии;
- организовать водоснабжение участников соревнований; санитарно-гигиеническое обеспечение соревнований;
- предоставить необходимые материально-технические, транспортные, финансовые ресурсы;
- приобрести ценные призы, почетные грамоты и пр.;
- всесторонне обеспечить безопасность участников (в том числе организовать медицинское обеспечение слета).

Какова структура и содержание «Положения» о туристском слете? *Положение о слете* является основным нормативным правовым документом, регламентирующим его проведение. Оно не только определяет содержание и порядок проведения самих соревнований, но и отношения между организаторами, участниками, судьями. В зависимости от масштабов слета, «Положение» может быть разработано с различной степенью детализации, но, как правило, должно включать в себя некоторые общие разделы:

- *цели и задачи слета*;
- *руководство проведением слета*. Указываются организаторы, слета (проводящая организация, главный судья и главный секретарь);
- *место и сроки проведения*.
- *участвующие организации и участники соревнований*. В этом разделе указывается, какие требования предъявляются к командам и участникам (возраст, пол, квалификационные требования, состав команд и т.д.)
- *программа соревнований.* Должна включать в себя все разделы программы (дистанции, виды соревнований, конкурсы), расписание соревнований по дням, с указанием точной даты, времени и места проведения. Здесь также приводятся данные о времени и месте заседаний мандатных комиссий, заседаний судейской коллегии и т.д.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- *система оценки результатов и определение победителей*. Этот раздел положения должен быть проработан с особенной тщательностью и включать в себя порядок определения личных и командных мест, приоритеты (преимущества) при равенстве результатов у спортсменов или команд и др.
- *порядок награждения победителей и призеров.*
- *порядок и сроки подачи заявок*.
- *условия финансирования соревнований***.** Данный раздел содержит сведения о расходах, которые несет проводящая соревнования организация и расходах командирующих участников организаций.

Как на слетах организуется судейство, и определяются результаты команд? При определении результатов судейская коллегия руководствуется утвержденным проводящей организацией «Положением о туристском слете» и «Условиями проведения соревнований на дистанциях слета» (далее «Условиями»). Данными документами, в частности, устанавливается система штрафов за ошибки в технических действиях и величина соответствующих штрафов.

Слет – комплексное мероприятие, в зачет команд идут результаты выступления в многочисленных спортивных соревнованиях и конкурсах. В связи с этим, система определения результатов максимально упрощена. Например, команда-победитель – это команда с наименьшей суммой мест в отдельных видах программы слета (т.е. занявшая большинство первых, вторых мест).

Для определения результата команд на дистанциях туристской техники судейская коллегия оценивает два принципиальных показателя: 1) время преодоления командой (участником) дистанции; 2) технику преодоления дистанции. Первый показатель характеризует скорость выполнения технико-тактических действий и передвижения по дистанции, а второй – качество (правильность) выполнения технико-тактических действий (уровень технико-тактической подготовленности).

Технику преодоления дистанции оценивают с помощью максимально упрощенной системы штрафов. Обычно штрафы устанавливаются во временном эквиваленте, но могут быть выражены и в баллах. Штрафы четко ранжируются по степени «тяжести» нарушения. Обычно в практике проведений туристских слетов выделяют три группы нарушений по степени «тяжести». Не «грубые» нарушения (например, не завинченная муфта карабина) оцениваются штрафом 30с (1 балл). Нарушения «средней тяжести» (например, неправильно завязанный узел) оцениваются штрафом 60 с (2 балла). «Серьезные» нарушения (например, потеря самостраховки) оцениваются штрафом 90 с (3 балла) [Ю.С. Константинов, 2003].Пример оценки техники (системы штрафов) на дистанции «Полоса препятствий» слета учащихся представлен в таблице.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица – Пример характерных препятствий и система штрафных баллов дистанции туристского слета «полоса препятствий в технике пешеходного туризма» (по Ю.С. Константинову, 2003)

Препятствие (техническое задание)	**Технические ошибки**	**Величина штрафа**
Вязка узлов	отсутствие контрольного узла неправильно завязанный узел	30 с (1 балл) 60 с (2 балла)
Переправа по натянутой веревке с перилами	не завинченная муфта карабина двое на этапе падение с веревки с зависанием на судейской страховке	30 с (1 балл) 90 с (3 балла) 180 с (6 баллов)
Подъем по склону с использованием перил	неправильно завязанный узел не завинченная муфта карабина двое на этапе падение с зависанием на самостраховке потеря самостраховки потеря снаряжения	60 с (2 балла) 30 с (1 балл) 90 с (3 балла) 60 с (2 балла) 90 с (3 балла) 30 с (1 балл)

Результат команды на полосе препятствий складывается из общего времени преодоления полосы и штрафного времени. Указанная методика определения результата является рациональной для проведения слетов. Она сознательно упрощена, доступна для работы судей, не имеющих большого туристского опыта, полностью соответствует содержанию дистанции и целям проведения слета, как рекреационного мероприятия.

4. Соревнования в виде спорта «Туризм спортивный»

В виде спорта «Туризм спортивный» существует достаточно уникальная для спорта как вида деятельности ситуация – есть заочная форма проведения соревнований.

В чем заключается заочная форма соревнований? Такая форма соревнований применялась ранее в СССР и используется в настоящее время в Республике Беларусь. Заочные соревнования проводятся в программе *классифицированных маршрутов*. Спортивная группа заявляет разработанный ею маршрут для участия в соревнованиях (например, на участие в чемпионате Республики Беларусь, открытом чемпионате Российской Федерации группы заявляют технически сложные маршруты походов пятой, шестой категорий сложности).

Порядок проведения заявленных походов, их соответствие заданной категории сложности регламентируется «Правилами проведения спортивных

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

туристских походов». При этом правом отнесения заявленного маршрута к той или иной категории сложности, а так же оценки совершенного похода и определения результатов соревнований обладают уполномоченные судьи-эксперты республиканской (региональной) маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).

Участники заявленного на соревнования похода проходят разработанный ими маршрут. После окончания похода, в установленные сроки (не позднее 3 месяцев, по возвращении из района похода) руководитель похода представляет отчет установленной «Правилами» формы в МКК. Комиссия рассматривает отчетные материалы всех участвовавших в соревнованиях команд и определяет победителя и призеров.

По каким критериям определяются победители и призеры заочных соревнований? При рассмотрении отчета и определении результатов соревнований комиссия (судьи), среди прочего, учитывают следующие показатели.

- Район проведения похода (его климатогеографические и иные характеристики).
- Разработанный командой маршрут (его логичность, оригинальность, последовательность включенных классифицированных участков разной категории трудности, соответствие категории сложности похода, протяженность, высотные характеристики и пр.).
- Техника преодоления командой классифицированных участков, определяющих сложность похода (использованная командой техника, правильность примененных технических приемов и средств и т.д.).
- Тактические решения группы при подготовке маршрута и при его осуществлении (логичность включения радиальных участков на маршруте, распределение забросок продуктов и снаряжения, организацию питания, биваков и т.д.).
- Степень выполнения группой заявленных задач (полноту и точность прохождения заявленного маршрута, сроки прохождения).

После анализа всей представленной информации (обычно каждому критерию придается бальная оценка) выявляются победители и призеры.

Каковы недостатки заочной формы проведения соревнований? Совершенно очевидно, что заочная форма соревнований имеет существенные недостатки. Весьма трудно, даже для опытных экспертов, объективно провести сравнение походов одной категории сложности, но проведенных в различных условиях (в разных погодных условиях, с разными по содержанию и сложности классифицированными участками и пр.). При всем богатом опыте экспертов доля субъективизма в принятом решении будет достаточно велика.

Чтобы преодолеть указанные недостатки заочной формы соревнований, была предложена очная форма соревнований по спортивному туризму и разработан проект «Правил» очных соревнований (В.И. Ганопольский, 2000).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В чем заключаются очные соревнования? Очные соревнования в соответствии с разрядными требованиями и временными «Правилами соревнований» проводятся в *ранге чемпионата Республики Беларусь* по разным видам спортивного туризма (пешеходному, лыжному, водному и пр.). Очные соревнования проводятся в соответствии с утвержденным нормативными документами («Положением о соревнованиях» и «Условиями проведения соревнований»). Например, соревнования по пешеходному, горному, лыжному туризму могут проводиться в форме двоеборья – на *спортивном* и *техническом* маршрутах.

Спортивный маршрут представляет собой сумму 5-6 классифицированных участков (КУ). Категории трудности участков соответствуют IV-VI, при этом не менее двух участков должно быть V категории трудности. Спортивный маршрут проходится поэтапно: группа выходит на преодоление одного (нескольких) КУ и возвращается в базовый лагерь соревнований (фактически в течение нескольких дней группа осуществляет несколько радиальных выходов).

Технический маршрут представляет собой маршрут туристского похода продолжительностью 5-7 дней и соответствующей протяженности. Технический маршрут включает не менее 4-5 классифицированных участков, в том числе не менее 2-х участков 4-й к.т. и не менее одного (не более 2-х) – 5-й к.т. Категории трудности КУ технического маршрута (как и спортивного) определяются экспертами на основании максимально полной имеющейся о них информации.

Технические маршруты разрабатываются командами самостоятельно в пределах района соревнований и перечня классифицированных участков, утвержденного главной судейской коллегией (ГСК).

В чем преимущество очной формы соревнований по сравнению с заочной формой? Очные соревнования (преодоление технических маршрутов) осуществляются командами в одном районе, в одно время, при примерно сходных погодных условиях. Предусмотрен общий старт, общее контрольное время и единое место финиша. Таким образом, в случае очных соревнований команды ведут спортивную борьбу в максимально сходных условиях.

Технические маршруты всех команд должны иметь как минимум один общий контрольный участок (КУ определяющей сложности), непосредственно обслуживаемый судьями. Судьи непосредственно могут видеть работу команд и оценить их тактико-техническую подготовку. В то же время, само наличие технического многодневного маршрута (с «настоящими», а не модельными препятствиями) коренным образом отличает очные соревнования по спортивному туризму от соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ).

Как определяются результаты очных соревнований в виде спорта «Туризм спортивный»? В случае проведения соревнований в форме двоеборья их результаты определяются отдельно для спортивного и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

технического маршрутов (принципиально форма может быть и иной, т.к. постоянных «Правил» проведения очных соревнований пока нет)

Спортивный маршрут оценивается судьями по правилам, аналогичным правилам ТПМ. Каждый этап получает определенную оценку в баллах (суммарный показатель сложности, СПС). После прохождения данного этапа (КУ) команда получает за него определенные баллы (максимум равные СПС, когда команда показала лучшее время прохождения КУ и не совершила технических ошибок).

Оценка технического маршрута проводится по критериям, аналогичным представленным выше для заочной формы соревнований. При этом отчет установленного образца команды должны представить ГСК не позднее 10 дней после возвращения из района похода. Наибольшая сумма баллов за спортивный и технический маршруты определяет победителя очных соревнований.

Как эксперты оценивают суммарный показатель сложности классифицированных участков спортивного и технического маршрута? Локальные и протяженные естественные препятствия или их комбинация составляют классифицированные участки спортивного и технического маршрута и определяют его категорию трудности. Эксперты определяют категорию трудности КУ исходя из сложности передвижения по такому участку, необходимости организации страховки для его безаварийного преодоления, сложности и количеству применяемых технических средств; сложности ориентирования на данном участке и т.д.

По ряду причин для оценки технической сложности КУ маршрутов очных соревнований, приемлемой оказалась последовательность чисел прогрессии Фибоначчи.

1-3-5-8-13-21-34-55

Такая последовательность (начиная с третьей цифры, каждый последующий член последовательности равен сумме двух предыдущих) дает оценки в баллах, соответствующие категориям трудности (к.т.) классифицированных препятствий:

(1)	(3)	(5)	(8)	(13)	(21)	(34)	(55)
Не категорийное	1 к.т.	2 к.т.	3 к.т.	4 к.т.	5 к.т.	6А к.т.	6Б к.т

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5. Соревнования в виде спорта «туристско-прикладные многоборья»

Первый чемпионат по ТПМ был проведен в конце лета 1995 г. на созданном тогда первом в республике (и пока единственном) полигоне на р. Вилии у деревни Жодишки.

Каково содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям? *Соревнования по ТПМ, в технике различных видов туризма, заключаются в преодолении дистанций, требующих от туристов владения всеми компонентами туристской техники, а так же решения комплекса тактических задач в данных компонентах.* Компонентами туристской техники являются известные Вам разновидности туристской техники: техника передвижения и страховки на естественных препятствиях; техника ориентирования на местности, техника бивака и поисково-спасательных работ.

Состав дистанций туристско-прикладного многоборья соревнований одинаков в соревнованиях в технике горно-пешеходного и лыжного туризма. Соревнования по ТПМ проводятся как *лично-командные*. Начиная с IV группы соревнований, участниками и командами преодолеваются два вида дистанций: *длинная дистанция* и *короткая дистанция*. На соревнованиях V группы («класса новичков») команды преодолевают одну дистанцию промежуточную по протяженности и числу технических этапов между длинной и короткой дистанциями. В итоге, результат соревнований определяется на 4-х дистанциях – личной и командной короткой, личной и командной длинной.

Что представляет собою длинная дистанция соревнований в технике горно-пешеходного и лыжного туризма? *Длинная дистанция* ТПМ – это пешеходнотуристский, лыжнотуристский протяженные маршруты (до 11км на местности в соревнованиях по технике горно-пешеходного и лыжного туризма), содержащие набор технических этапов. Длинная дистанция является своеобразной моделью маршрута спортивного похода, а ее технические этапы моделируют, в свою очередь, естественные препятствия, характерные для данного вида туризма. На этой дистанции оценивается уровень мастерства спортсменов, прежде всего, в следующих компонентах туристской техники и тактики:

- В технике и тактике ориентирования на местности;
- В технике и тактике передвижения по элементам естественного рельефа местности и по выделенным в виде технических этапов естественным препятствиям;
- В технике и тактике организации командной страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий;
- В технике и тактике спасательных работ.
- В технике туристского бивака.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В соответствие с оцениваемыми компонентами техники на длинной дистанции устанавливают ряд технических этапов. *Количество этапов* длинной дистанции: не более 6 для личных и 9 для командных дистанций 2-5 класса. Два этапа командной дистанции должны иметь сложность соответствующую данному классу и не менее двух соответствующих предыдущему классу дистанций. Для личных дистанций – один этап должен соответствовать классу дистанции и два – предыдущему классу.

Характерными для соревнований по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма являются следующие этапы: преодоление склона со страховкой (подъем, траверс, спуск); переправы через реку с организацией страховки (переправа вброд, по клади, навесная), ориентирование на местности (по азимуту, в заданном направлении, по заданной линии), транспортировка «пострадавшего» по различным элементам рельефа и различными средствами (на вязаных носилках, по склону с сопровождающим) (рисунок).

Что представляет собою короткая дистанция соревнований в технике горно-пешеходного и лыжного туризма? *Короткая дистанция* ТПМ – это дистанция пешеходнотуристской, лыжнотуристской техники. Она не подразумевает движения команды и участников по протяженному маршруту на местности, а заключается в преодолении характерных для каждого вида туризма естественных *локальных* препятствий с выполнением командами заданных условиями соревнований технико-тактических действий.

Короткая дистанция – это, прежде всего, преодоление командами и участниками локальных участков склонов различной сложности и с разным характером покрытия: глинистых, скальных, снежных и пр. Соответственно, короткая дистанция не разбивается на отдельные технические этапы, а является единой. Для логичного построения короткой дистанции и объективной оценки ее разделяют на участки. Количество участков – до трех на личной дистанции и до пяти на командной. Один участок должен соответствовать классу сложности дистанции и два – предыдущему классу (для командных дистанций). Один участок должен соответствовать классу сложности дистанции и один – предыдущему классу сложности (для личных дистанций).

На короткой дистанции ТПМ акцент делается на оценку двух компонентов туристской техники: *техники передвижения по естественным препятствиям; техники страховки.* Характерная короткая дистанция на соревнованиях в технике горно-пешеходного туризма заключается в преодолении склонов (подъем-траверс-спуск) с организацией страховки. На соревнованиях по технике лыжного туризма та же дистанция подъем-траверс-спуск преодолевается частично в технике пешего передвижения и частично на лыжах (но вновь с организацией страховки на указанных условиями соревнований участках). Кроме того, на соревнованиях ТПМ класса высших разрядов и мастеров, на коротких дистанциях может оцениваться и *техника транспортировки «пострадавшего» по склону* (на вязаных носилках, на сопровождающем участнике и пр.).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Как мы указывали выше – соревнования по ТПМ это, прежде всего, соревнования в мастерстве владения техникой и тактикой туризма. Чем больше масштаб соревнований, тем более сложные дистанции преодолевают спортсмены. Уровень сложности дистанций (этапов) ТПМ определяется понятием «*класс дистанции (этапа)*».

Как определяют класс сложности дистанций и этапов соревнований по ТПМ? Всего правилами ТПМ установлено пять классов сложности дистанций. Дистанция 1 класса – наименее сложная; дистанция 5 класса – наиболее сложная.

Класс дистанций определяется, *во-первых,* естественной сложностью преодолеваемых командами и участниками естественных и искусственных препятствий. Например, на этапе «преодоление склона (подъем-траверс-спуск)» он зависит от крутизны склона, сложности лазания и пр. *Во-вторых*, класс дистанций определяется сложностью поставленных перед участниками соревнований технико-тактических задач. Например, один и тот же склон, по условиям соревнований команды могут преодолевать с самостраховкой по наведенным судьями перилам (технически просто) или с командной техникой организации страховки («самонаведение этапа») (технически сложно). Класс дистанции в целом определяется в основном классом (читай, сложностью) установленных на ней технических этапов (участков), образующих логичную комбинацию.

Каким количественным показателем оценивается класс дистанций и этапов ТПМ? Количественная оценка сложности дистанций и этапов определяется так называемым *суммарным показателем сложности* (СПС), выраженным в баллах. Правилами ТПМ установлено, что основой для балльной оценки дистанций (этапов) различных классов сложности является шкала, выраженная в числах последовательности (прогрессии) Фибоначчи: 5, 8, 13, 21, 34 (соответственно для классов дистанции (этапа) I, II, III, IV, V). Эти балльные оценки принимаются за исходные для определения сложности дистанции (этапа) судьями экспертами, причем каждая из них обладает своим, возрастающим диапазоном варьирования, позволяющим дать окончательную оценку в виде:

5 ± 1 (I класс); **8** ± 2 (II класс); **13** ± 3 (III класс); **21**± 5 (IV класс); **34** ± 8 (V класс)

Сами числа Фибоначчи определяют оценки стандартных (эталонных) дистанций и этапов соответствующих классов сложности. Это исходные оценки, на которые ориентируются судьи эксперты при планировании дистанции и технических этапов. Используя установленный диапазон их варьирования, они дают их окончательные оценки выше или ниже эталонных, в зависимости от конкретных характеристик препятствий, метеоусловий и предложенных участникам технико-тактических действий.

Оптимальными показателями сложности коротких личных и командных дистанций являются, соответственно: 2-х кратные и 4-х кратные значения чисел Фибоначчи. Оптимальными показателями сложности длинных личных и командных дистанций являются, соответственно: 3-х кратные и 6-кратные значения чисел Фибоначчи. Для дистанций V группы соревнований,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

занимающих промежуточное положение между короткой и длинной дистанциями, установлено 7-кратное значение исходной оценки **5** ± 1.

Как определяется ранг соревнований по ТПМ? Разряды и звания присваиваются спортсменам по результатам их выступления на соревнованиях ТПМ определенного *квалификационного ранга*. Квалификационный ранг соревнований по ТПМ определяется в баллах и напрямую зависит от спортивной квалификации участников соревнований.

Например, ранг командных соревнований определяется, как средняя величина суммы квалификационных баллов участников команд, занявших три первых места. При этом квалификационные баллы участников следующие:

Звания и разряды:	МСРБ	КМС	I р.	II р.	III р.(I юн. р.)	без разряда
Квалификационные баллы	100	40	20	5	2	0.5

Разряды и звания в ТПМ присваиваются в соответствие с действующей Единой Спортивной Классификацией (ЕСК РБ), исходя из результатов командного и личного первенства в конкретных соревнованиях. При этом ЕСК определяет, в зависимости от ранга соревнований, необходимый для присвоения того или иного разряда результат.

6. Основы планирования дистанций туристских соревнований

Постановка хорошей дистанции – это искусство, основанное на опыте и творческих способностях судьи-начальника дистанции. Наша цель лишь акцентировать Ваше внимание на наиболее существенных особенностях, приемах планирования и постановки дистанций туристских соревнований примере дистанции класса «новичков» соревнований по ТПМ.

Каковы основные принципы планирования дистанции туристско-прикладного многоборья? Прежде всего, отметим, что при планировании и постановке дистанции на местности надо стремиться к следующему.

- Дистанция по параметрам своей технической и физической сложности должна строго соответствовать заявленному классу сложности. В частности дистанция I (наиболее простого) класса по определению должна быть преодолимой для прошедших *туристско-спортивную начальную подготовку* участников.
- Дистанция должна быть предельно безопасной для участников.
- Дистанция должна эффективно обслуживаться установленным «Правилами ТПМ» минимумом судей.
- Дистанция в целом и технические этапы в отдельности должны иметь высокую «пропускную способность», чтобы программа массовых соревнований выполнялась в течение одного светового дня.

Все эти требования взаимосвязаны и выполнение каждого отдельного из них способствует и предполагает выполнение всех остальных.

Каково содержание дистанции соревнований V группы (класса «новичков»)? Дистанция соревнований «новичков» может быть как личной, так и командной. Совокупность этапов правильно поставленной дистанции

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

предполагает применение спортсменами разнообразной туристской техники. На личных этапах акцент делается *на индивидуальную технику передвижения, ориентирования и страховки*. На командных этапах акцент делается на *командную технику преодоления естественных препятствий, ориентирования и технику спасательных работ*, ограниченную *транспортировкой «пострадавшего»*.

Небольшая протяженность дистанции (до 3-х км), ограниченное число технических этапов (до 7 на командной дистанции) и сжатые сроки проведения соревнований не позволяют, в равном «объеме» представить на дистанции все вышеперечисленные виды индивидуальных и командных «техник». Но при постановке дистанции I класса должны соблюдаться обязательные требования «Правил». Все дистанции должны включать участки ориентирования, преодоления склонов и водных препятствий (вброд, по клади, по навесной переправе и с помощью плавсредств, в том числе и подручных), транспортировки пострадавшего, техники туристского бивака.

Какие характерные этапы ТПМ оценивают технику туристов? Индивидуальную технику *преодоления переправ* с самостраховкой на наведенных судьями перилах оценивают этапы:

- Переправа через реку вброд с самостраховкой на перилах. Ширина реки 10-15м, при безопасной глубине реки 0.5-0.7м, скорости течения до 1м/сек. Переправа через водное препятствие (сухой овраг) по параллельным перилам. Длина оборудованной организаторами соревнований переправы – 15-20м. Высота натяжения нижней веревки над поверхностью земли в общем случае – 1.0-1.5м (безопасная).
- Переправа через водное препятствие (сухой овраг) по бревну с самостраховкой на перилах. Длина бревна – 5-10м (ширина реки или оврага до 5м), диаметр 20-30см.
- Навесная переправа через водное препятствие (сухой овраг). Длина переправы 10-15м (рисунок).

Индивидуальную *технику преодоления склонов* с самостраховкой на наведенных судьями перилах оценивают этап «Подъем-траверс-спуск по склону с самостраховкой на перилах». Этап устанавливается на естественных глинисто-песчаных или травянистых склонах средней крутизной около 15º (отдельными участками крутизной 20-30º) , протяженностью подъема и спуска 15-30м. На участке траверса необходимы две и более ветви горизонтальных перил с точками перестежки усов самостраховки.

Для оценки *индивидуальной техники ориентирования на местности* на дистанции могут быть использованы этапы:

- Азимутальное ориентирование
- Ориентирование в заданном направлении. Этап может быть оборудован 3-5 КП (но лучше не более 3). Длина дистанции ориентирования до 1км. С учетом того, что соревнуются «новички» ориентирование не должно быть излишне сложным. Поставленная дистанция, в частности,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

должна предполагать возможность выхода на КП (на привязку для взятия КП), в том числе и по очевидным линейным ориентирам.

На дистанции могут применяться этапы преодоления препятствий с использованием техники *самонаведения.* Например, этап *«Преодоление заболоченного участка с помощью жердей (гать)»*. Этап желательно располагать на заболоченном участке местности. Используются естественные или искусственные кочки (сухие островки), которые служат опорами для укладки жердей (рисунок).

Для оценки командной техники *транспортировки «пострадавшего»* обычно используют этапы «Транспортировка пострадавшего на бухте веревки», «Транспортировка пострадавшего на вязаных носилках». Последний этап наиболее предпочтителен и более однозначен для судейства. Носилки изготавливаются и «пострадавший» укладывается и закрепляется на них силами команды в соответствие с принятыми Методическими указаниями. На этапе возможен участок не крутого (5-10°) подъема-спуска протяженностью 15-20м (рисунок).

Для оценки командной техники *туристского бивака* используется, например, этап установки и снятия палатки.

Что представляет собой обычная схема дистанции ТПМ? Из богатого опыта туристских соревнований известно, что наиболее удобно для организации судейства, определения результатов, подготовки и отдыха участников, дистанцию планировать так, чтобы старт и финиш дистанции располагались в *одном пункте* (кольцевая схема дистанции).

Стартовая часть дистанции обычно располагается у начала первого этапа. Она может включать: «площадку» предстартовой подготовки участников, пункт проверки их снаряжения. *Финишная часть дистанции* объединяет последний этап и финишную «площадку» или расположена рядом с последним этапом.

Технические этапы располагают по маршруту дистанции и «привязывают» к соответствующим препятствиям местности. В случае планирования кольцевой дистанции, с точки зрения зрелищности соревнований, корректировки стартового интервала команд и пр., есть смысл наиболее сложные и ответственные технические этапы «поставить» на старте и финише дистанции.

Как планировать и устанавливать отдельные технические этапы соревнований по ТПМ? Технические этапы дистанции устанавливаются на соответствующих препятствиях местности (этап «преодоление склона» – на склоне холма, оврага, стене искусственного сооружения и пр.). Параметры выбранных естественных препятствий (протяженность, крутизна склона, количество КП, примерная длина бревна при переходе через реку, глубина брода и т.д.) и технические задания на этапах должны *соответствовать заявленному классу сложности*. Данное условие определит и организационный, и спортивный успех соревнований, а так же их безопасность.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Отметим так же такой важный методический прием при постановке технических этапов, как *возможность организации двух (нескольких) параллельных трасс их преодоления*. Для массовых соревнований новичков это немаловажный фактор оптимизации соревнований, позволяющий избегать ненужных отсечек времени. Судьям-постановщикам этапов следует, прежде всего, *целенаправленно* искать место, где такая параллельность трасс движения принципиально возможна с точки зрения расположения опор, параметров склона, реки и пр.

В заключение информации о методике планирования и постановки технических этапов, еще раз подчеркнем необходимость *обеспечить полную безопасность участников* соревнований. С этой точки зрения, важно, как мы уже подчеркивали выше, во-первых, удачно выбрать место постановки этапа и соблюсти классификационные параметры соответствующих естественных препятствий. Во-вторых, следует провести тщательную предварительную подготовку этапов с точки зрения их безопасности. В-третьих, на этапах, где участники работают на высоте более 2-х метров необходимо обеспечить судейскую страховку.

7. Определения результатов туристских соревнований

Подходы к определению результатов учебно-контрольных соревнований и туристских слетов изложены ранее, в соответствующих разделах текста. Здесь представим основные подходы к определению соревнований по ТПМ.

Как и на иных туристских соревнованиях, на дистанциях ТПМ оценивается качество выполнения и скорость выполнения технико-тактических действий. Правилами установлены несколько подходов к определению результатов. Рассмотрим наиболее часто используемый.

Как определяется результат преодоления отдельного технического этапа длинной дистанции и результат преодоления короткой дистанции? Результат выступления команды (участника) на техническом этапе соревнований по ТПМ определяется в баллах по следующей формуле:

Р = (ПС - ШБ) х КВ,

- где Р – результат команды (участника);
- ПС – показатель сложности этапа;
- ШБ – сумма штрафных баллов, полученных командой (участником) во время преодоления этапа;
- КВ – коэффициент времени, который определяется как отношение лучшего времени преодоления этапа командами (участниками) на соревновании, ко времени данной команды (участника).

Для каждого этапа дистанции судьями установлена его максимальная оценка в баллах (показатель сложности). «Правилами» определен список технических штрафов и их балльная оценка для этапов разного класса сложности (таблица). Судьи на этапе обязательно определяют время преодоления этапа командой (участником) и фиксируют технические ошибки

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

в соответствие с таблицей штрафов. Из установленного значения ПС вычитают сумму штрафов, и затем полученный результат умножают на коэффициент времени. Если команда (участник) превысили установленное на этапе контрольное время – баллы за данный этап не начисляются.

Таблица – Штрафы за технические ошибки и нарушения на технических этапах ТПМ I класса сложности (даны выборочно)

№*	**Нарушения и ошибки**	**Штраф (баллы)**
3	Потеря страховки (судейской или командной) при прохождении дистанции	1.0
7	Прекращение страховки	0.5
8	Неправильная страховка	0.3
11	Потеря: контрольного груза, основной веревки, карточки или карты для ориентирования Прочего снаряжения	0.7 0.1
12	Не завинчена муфта карабина	0.1
17	Намокание участника (движение по воде) при прохождении навесной переправы.	0.7
18	Одиночное касание воды участником, контрольным грузом	0.5
19	Использование неправильно завязанного узла (кроме самостраховки)	0.1

Определение результата преодоления короткой дистанции проводят таким же образом, как и на отдельном техническом этапе.

Как определяется результат соревнований на длинной дистанции?

Результат команды (участника) на длинной дистанции складывается из двух составляющих:

- из баллов, набранных при преодолении отдельных технических этапов;
- из баллов набранных командой за ориентирование и скорость движение между этапами (без учета отдельных этапов специально оценивающих технику ориентирования).

Результат определяется по формуле:

Р=(ПС1-ШБ) х Кв1 + (ПС2-ШБ) х Кв2 + (ПСn-ШБ) х Квn + Бмэ х Квмэ, где:

- Р – результат команды в баллах;
- ПС – показатель сложности этапа в баллах;
- ШБ – штраф полученный на этапе (не может быть больше ПС этапа);
- Кв – коэффициент времени работы команды (участника) на этапе;
- Бмэ – баллы за время ориентирования и движения между этапами (без учета этапа ориентирования);
- Квмэ – коэффициент времени работы команды (участника) между этапами (без учета этапа ориентирования)

Время движения команд между этапами (зависит от качества ориентирования, физической подготовленности участников) на длинной дистанции рассчитывается вычитанием из общего времени прохождения

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

дистанции суммы всех «времен» работы на отдельных этапах. После этого коэффициент времени работы команды (участника) между этапами рассчитывают обычным образом.

Таким образом, результат соревнований ТПМ напрямую связан с оценкой дистанций в баллах (СПС). Результат преодоления командой дистанции (технического этапа) определяется тем, какую долю баллов из установленного значения СПС она сумела набрать. Такой подход является существенным методологическим преимуществом, заложенным в «Правилах» по ТПМ, т.к. позволяет установить взаимосвязь между результатом (занятым местом); качеством работы спортсменов на дистанции и разрядными требованиями (нормы разрядных требований определены долей набранных спортсменом баллов от СПС соревнований).

Литература

Основная

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с. – (Туризм в школе).
2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2009-2012гг. Введ. в действие с 1 января 2009 года / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; под ред. Д.Я. Шичко [и др.] – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2009. – 312 с.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
5. Подлисских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. –метод. Пособие /В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101с.
6. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям в технике лыжного, горно-пешеходного туризма и поисково-спасательным работам. – Минск: Изд-во Республиканского центра туризма и краеведения учащейся молодежи, 2011. – 111с.
7. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. – Екатеринбург, 2000, [Электронный ресурс] http://tourlib.net/books_tourism/ustinovsky.htm. – дата доступа: 02.01 2012.
8. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 357с.

Дополнительная

6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7. Ганопольский, В.И. Организация массовой туристской работы в Республике беларусь: метод. Рекомендации / В.И. Ганопольский; Министерство спорта и туризма РБ; НИИФКиС РБ. – Минск: 2008. – 99с.
8. Гоголадзе, В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам (комбинированному туризму) / Учебно-метод. рекомендации. 2-е издание, дополненное и переработанное. – 2004. – 116с.
9. Иванов, В.Д. Организация и проведение соревнований по горному туризму/В.Д Иванов, Ю.Н. Федотов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980 – 25 с.
10. Коган, В.Г. Соревнования по технике горного туризма: методические рекомендации / В.Г. Коган. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1983. – 30 с.
11. Кодыш Э.М. Туристские слеты и соревнования/ Э.М. Кодыш.- М., Профиздат, 1984.—111 с.
12. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» / А.Г. Маслов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 46с.
13. Приключенческие гонки: материал из Википедии – свободной энциклопедии [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki. – дата доступа 13.03.2010.
14. Приключенческие гонки Промвад Тур в Беларуси. [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** дата доступа: 09.03.2010.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Конспекты лекций учебной дисциплины «Туризм» для специальности: 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям): 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

Раздел I. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Тема 1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИЗМА

План лекции.

Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Отличительные признаки туристских путешествий. Цель путешествий как основной критерий, позволяющий отличать туристские путешествия от иных путешествий.

Классификация туристской деятельности. Цели туристской деятельности как родовые основания для ее классификации. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Классификация туристской деятельности, на основании форм ее организации и характера финансирования; региона проведения туристских мероприятий; социально-демографического состава участников туристских мероприятий. Классификация туристской деятельности на основании уровня двигательной активности участников туристских мероприятий.

Текст лекции.

Туризм – явление, известное каждому. Во все времена нашу планету пересекали многочисленные путешественники и первопроходцы. Но лишь недавно туризм возник как специфическая форма деятельности людей. Каждый из нас представляет себе туризм как отрасль, более или менее известную, поскольку все мы куда-то ездили и проводили отпуска вдали от дома. Туризм - сравнительно молодой феномен, имеющий, однако, корни, уходящие в древние времена.

Можно ли однозначно ответить на вопрос, что включает в себя такое понятие, как «туризм»? У одних туризм ассоциируется с километрами, пройденными нехожеными тропами, с палаткой, с песнями у костра,

для других это поездки по историческим местам,

для третьих – путешествия по зарубежным странам. И все они правы, поскольку туризм чрезвычайно разнообразен.

Дать краткое и при этом полное определение понятию «туризм», из-за многообразия выполняемых им функций и большого числа форм проявления, довольно сложно.

В материалах Всемирной конференции по туризму, проведенной в 1981 году в Мадриде, дано следующее определение:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

туризм — один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, совершаемые с целью познания тех или иных районов, новых стран и сочетаемые в ряде стран с элементами спорта.

В 1993 году Статистическая комиссия ООН приняла более широкое определение:

туризм — это деятельность лиц, которые путешествуют и осуществляют пребывание в местах, находящихся за пределами их обычной среды, в течение периода, не превышающего одного года подряд, с целью отдыха, деловыми и прочими целями.

Тури́зм — временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки, в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника.(энциклопедия)

Наиболее распространенной классификацией туризма является его деление на типы, категории, виды и формы.

Тип туризма определяется национальной принадлежностью туристов.

В соответствии с рекомендациями ВТО в отношении отдельной страны выделяются следующие типы туризма:

- внутренний туризм - путешествия граждан в пределах государственных границ собственной страны;
- въездной туризм - путешествия нерезидентов в пределах государственных границ какой-либо страны;
- выездной туризм - путешествия резидентов одной страны в какую-либо иную страну.

Указанные типы туризма по-разному сочетаются между собой, образуя следующие категории туризма:

- туризм в пределах страны включает внутренний и въездной туризм;
- национальный туризм включает внутренний и выездной туризм;
- международный туризм включает въездной и выездной туризм;

Указанные категории могут использоваться применительно к отдельной стране, к региону в данной стране, либо к региону, включающему несколько стран.

Функциональная классификация видов туризма определяется целью поездок.

В соответствии с данными признаками различают следующие основные виды туризма:

- рекреационный;
- лечебно-оздоровительный;
- познавательный;
- деловой;
- спортивный;
- этнический;
- религиозный;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- транзитный;
- образовательный.

Рекреационный туризм отличается большим разнообразием и может включать зрелищно-развлекательные программы, охоту, рыбалку, музыкальное и художественное творчество, посещения спортивных мероприятий в качестве зрителя и т. д.

Лечебно-оздоровительный туризм обусловлен потребностью в лечении различного рода заболеваний и оздоровлении организма после перенесенных болезней. Здесь можно говорить о турах с исключительно лечебной целью, для лечения каких-либо тяжелых заболеваний, реабилитации после травм, аварий, операций и турах лечебно-оздоровительных, с целью поддержания молодости, красоты и здоровья, снятия стресса и усталости.

Познавательный (экскурсионный) туризм включает в себя поездки с целью ознакомления с природными и историко-культурными достопримечательностями, музеями, театрами, традициями народов в посещаемой стране. Поездка может включать в себя познавательные и рекреационные цели одновременно.

Деловой туризм охватывает путешествия со служебными или профессиональными целями без получения доходов по месту временного пребывания. К этому виду туризма ВТО относит поездки для участия в съездах, научных конгрессах и конференциях, производственных совещаниях и семинарах, ярмарках, выставках, салонах, а также для проведения переговоров и заключения контрактов, монтажа и наладки оборудования. Деловой туризм включает: бизнес-поездки, конгрессно-выставочный туризм и инсентив-туризм. Инсентив-туризм представляет собой поездки, предоставленные руководством фирмы своим сотрудникам бесплатно в качестве поощрения за хорошую работу.

Спортивный туризм предполагает выезд для проведения спортивных мероприятий в тех или иных странах и регионах. Его, в свою очередь, можно подразделить на профессиональный и любительский туризм.

Этнический туризм преследует цель посещения места рождения или происхождения семьи, а также места жительства родственников и/или близких.

Религиозный туризм основывается на религиозных потребностях людей различных конфессий. Он имеет две основные разновидности: паломнический туризм(отдельно следует выделить духовно-паломническое направление) и религиозный туризм экскурсионно-познавательной направленности.

Транзитный туризм в соответствии с рекомендациями ВТО включает две разновидности:
- перемещения авиапассажиров, которые не въезжают в страну, а лишь делают пересадку на стыковочный рейс;
- перемещения туристов, которые едут к месту конечного назначения с небольшой остановкой для стыковки рейсов в третьих странах.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Образовательный туризм предполагает туры продолжительностью от 15 дней до 3 месяцев с целью повышения квалификации либо углубления знаний по тем или иным дисциплинам.

В зависимости от способа организации выделяют организованный и неорганизованный (самодеятельный) туризм.

Организованный туризм предполагает заранее разработанную и организованную туристской фирмой программу путешествия для туристов согласно их пожеланиям и бюджету. Туристская фирма заранее бронирует и оплачивает все туристские услуги по всему маршруту, оформляет все необходимые выездные документы.

Неорганизованный туризм предполагает, что туристы сами, без участия и/или посредничества туристской фирмы, организовывают свое путешествие. Самостоятельно разрабатывают маршрут поездки, определяют объекты экскурсионного посещения, планируют места ночлегов, оформляют выездные документы и т. д.

По продолжительности путешествий выделяют следующие виды туризма: краткосрочный(туры «выходного дня», поездки на срок до 7 дней), среднесрочный(туры продолжительностью от 9 до 12 дней) и долгосрочный (туры на срок от 15 до 30 дней).

По использованию транспортных средств, задействованных в ходе путешествия, можно выделить следующие виды туризма:

- железнодорожный;
- авиационный;
- теплоходный/водный (морской и речной);
- автомобильный;
- автобусный;
- велосипедный;
- с использованием иных средств передвижения.

По интенсивности посещения туризм можно подразделить на постоянный и сезонный.

Под постоянным туризмом следует понимать относительно равномерные посещения туристских регионов и объектов в течение всего календарного года.

Под сезонным туризмом понимают такие посещения туристских регионов, частота которых зависит от климатических условий региона и субъективных характеристик туристского объекта. К сезонным видам можно отнести рекреационный туризм, конгрессно-выставочный туризм.

В зависимости от возрастной категории туристов можно выделить следующие виды туризма:

- детский;
- молодежный;
- лиц среднего возраста;
- лиц третьего возраста.

Всемирная туристская организация предложила следующую градацию туристов по возрастному признаку:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- дети, путешествующие с родителями (до 15 лет),
- молодежь (15- 24 года),
- экономически активные молодые туристы (25- 44 года),
- экономически активные туристы среднего возраста (45- 64 года), туристы третьего возраста (от 65 лет).

По источникам финансирования туризм можно подразделить на коммерческий и социальный типы.

Коммерческий туризм ориентирован на получение туристскими предприятиями прибыли, является основным источником для развития производства услуг. Стремясь максимизировать прибыль, туристские фирмы постоянно ищут наиболее оптимальное сочетание между величиной издержек и конечной ценой тур-продукта. Предоставляемые ими туристские услуги ориентированы в основном на клиентов со средним и высоким уровнем дохода.

Социальный туризм субсидируется из средств, выделяемых на социальные нужды в целях создания условий для туризма определенных категорий граждан. Субсидии выделяются как из государственных, так и из негосударственных фондов, а также благотворительными организациями.

Концепция социального туризма базируется на трех основных принципах:

1) обеспечение отдыхом каждого члена общества путем вовлечения в среду туризма людей с низким уровнем дохода;
2) субсидирование туристских поездок малоимущих граждан;
3) участие государственных, муниципальных и общественных структур в развитии туризма.

В последнее время появились и пользуются спросом новые виды туризма: экотуризм, агротуризм, экзотико-приключенческий и экстремальный туризм.

Появление на рынке этих новых видов услуг обусловлено многими факторами: научно-техническим прогрессом, предоставляющим все новые возможности в организации поездок, урбанизацией, в связи с которой возникает желание снять стресс и абстрагироваться от жизненной рутины, а при определенном стабильном уровне дохода, который позволяет путешествовать, возникает пресыщенность от стандартных туристских программ.

Основная цель экотуризма - ознакомление туристов с природными ценностями, экологическое воспитание и образование людей. Особенностью организации этого вида туризма является обеспечение минимального воздействия на природную среду при организации поездок, создание сети экологических гостиниц, обеспечение туристов экологически чистыми продуктами питания и т. д. Экотуризм включает посещения экологически чистых природных территорий (заповедников, заказников, ботанических садов, национальных парков), не измененных или минимально измененных деятельностью человека. В рамках экотуризма можно выделить экообразовательные туры, туры в экосистемах, фотоохоту.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Агротуризм(деревенский туризм) включает посещение туристами сельской местности с целью отдыха и/или организации развлечений в экологически чистых (относительно городских поселений) районах. Предпосылками для его развития, распространения и все большей популярности являются: растущий уровень урбанизации, доступность для многих отдыха по невысокой цене, возможность питания экологически чистыми и полезными свежими продуктами, желание побыть на природе.

Экзотико-приключенческий и экстремальный туризм связан с посещением экзотических мест (островов, вулканов, водопадов, пустынь и т. д.) и приключенческой деятельностью (джип-сафари, рафтинг, дайвинг, туры на слонах, верблюдах, воздушных шарах и прочие).

К специальным видам туризма можно отнести туры, которые полностью или частично характеризуются следующими признаками:

1) немассовые, достаточно редкие виды туризма;
2) трудоемкие по созданию конечного турпродукта;
3) капиталоемкие виды туризма;
4) туры, сочетающие признаки различных видов туризма;
5) новые виды туризма, обусловленные вторичными потребностями человека;
6) виды туризма с использованием нетрадиционных источников финансирования.

К специальным, наиболее распространенным видам туризма, которые отвечают вышеперечисленным требованиям, можно отнести следующие:

1) религиозный туризм;
2) деловой туризм:
- конгрессно-выставочный туризм; - инсентив-туризм;
3) лечебно-оздоровительный туризм;
4) экологический туризм;
5) событийный туризм;
6) горнолыжный туризм;
7) экстремальный туризм;
8) круизный туризм.

Категории и количество специальных видов туризма не являются раз и навсегда заданными. С изменением потребностей туристов могут появляться новые специальные виды, и в то же время ряд специальных видов туризма постепенно может переходить в разряд ординарных и привычных.

<u>по характеру путешествия</u> — горный, сухопутно-равнинный, подземный (пещерный), водный, подводный, комбинированный;

<u>по способу передвижения путешественников</u> — пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автомоторный, конный.

ФОРМЫ ТУРИЗМА

По форме и содержанию туристская деятельность очень разнообразна (прогулки, походы, экскурсии, экспедиции, лагеря, слеты).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Прогулка представляет собой передвижение на местности с познавательной, оздоровительной целью, с целью закаливания организма. В зависимости от времени года и подготовленности человека прогулки могут быть пешие, лыжные, велосипедные, лодочные. Это самая простая и доступная кратковременная форма туризма.

Экскурсия — это коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью. Экскурсии также преследуют цель расширения кругозора, общего культурного развития человека.

Туристская экспедиция представляет собой организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями.

Самой доступной и массовой формой туризма являются походы.

Туристский поход — это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

По продолжительности различают походы однодневные, двухдневные (походы выходного дня без ночевки, с ночевкой) и многодневные.

По масштабу района различают местные и дальние путешествия.

Местный туризм — это путешествия, проводимые в пределах своего района, области, края.

Дальний туризм — это путешествия в районах, отдаленных от места жительства.

В зависимости от целей походы могут быть познавательной, оздоровительной, спортивной направленности и агитационно-массовые.

Познавательные походы направлены на изучение своего края (района, области, республики): рельефа, климата, флоры и фауны, хозяйства. Познавательные походы предусматривают ознакомление с передовыми предприятиями, встречи с передовиками производства, с героями и ветеранами Великой Отечественной войны и труда, с делегатами съездов, посещение музеев и памятных мест.

Оздоровительные походы способствуют закаливанию организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств, повышают работоспособность, служат прекрасной формой активного отдыха, значение которого огромно.

Спортивные походы улучшают физическую подготовленность, закаляют волю, способствуют физическому совершенствованию.

Агитационно-массовые походы проводятся в честь крупных общественно-политических событий с целью пропаганды туризма, привлечения широких масс трудящихся к туризму и обмена опытом туристской работы.

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорийных препятствий в природной среде и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Полный перечень видов туризма официально зарегистрированных, классифицированных и эталонных с утверждённой методикой присвоения званий и разрядов

1. Пешеходный туризм
2. Горный туризм
3. Водный туризм (сплавы на маломерных судах)
4. Конный туризм
4. Велосипедный туризм
5. Лыжный туризм
6. Спелео туризм
8. Парусный туризм
9. Автомото туризм

Классификация маршрутов

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

походы выходного дня;

походы 1 — 3 степени сложности — в детско-юношеском туризме;

категорийные походы.

В разных видах туризма число категорий сложности различна: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелео- туризме — шесть категорий сложности (к. с.);

в автомото- и парусном туризме — пять;

в конном — три.

Литература по теме лекции:

1. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
3. Ганопольский, В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В.И. Ганопольский. – Мир спорта, 2001. – №1. – С. 18-20.
4. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел II. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ЭТАПЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Тема 2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ; ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

План лекции.

Туристская подготовка как процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным и рекреационным туризмом и совершенствования в этих видах деятельности. Структура и содержание туристской подготовки в рекреационном (активные формы) и спортивном туризме. Виды туристской подготовки. Общетуристская подготовка с преобладанием теоретической подготовки по дисциплинам, необходимым для занятия активным туризмом (география, экология, физиология человека и пр.). Специальная туристская подготовка с акцентом на вид туризма. Содержание организационной, топографической, технической, тактической, психологической подготовки туристов и подготовки по обеспечению безопасности туристских мероприятий.

Физическая подготовка и формирование необходимых личностных качеств у людей, занимающихся туризмом. Общефизическая и специальная физическая подготовка туристов в рекреационном и спортивном туризме. Интегральная туристская подготовка как важнейший вид туристской подготовки, главный источник туристского опыта (суммы знаний, умений и навыков). Походы и соревнования туристов как сущность (форма осуществления) интегральной подготовки туристов.

Характеристика этапов подготовки туристских кадров. Этап начальной и базовой туристской подготовки. Этапы туристского совершенствования и мастерства. Выполнение норм спортивных разрядов в видах спорта «Туризм спортивный» и «Туристско-прикладные многоборья» как критерий уровня подготовленности туристов-спортсменов. Необходимый объем и результат интегральной подготовки на начальном и базовом этапах туристской подготовки.

Текст лекции.

1. Определение туристской подготовки и тренировки; их основные задачи в приложении к спортивно-оздоровительному туризму

В чем заключается процесс туристской подготовки? Определим, что туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для успешного, эффективного и безопасного проведения туристских мероприятий (походов и соревнований). По своей сути в туризме это процесс повышения уровня квалификации туристов, их подготовленности к организации и проведению разных форм рекреационных и спортивных туристских мероприятий, начиная от оздоровительных походов и соревнований, заканчивая спортивными походами и соревнованиями по виду спорта «туристско-прикладное многоборье». В рекреационном туризме туристская подготовленность руководящих кадров позволяет в частности правильно оценить и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

планировать посильные для участников мероприятий оздоровительные физические нагрузки, найти наиболее эффективные средства отдыха и оздоровления участников туристских мероприятий, обеспечить их безопасность. В спортивном туризме туристская подготовленность туристов позволяет им в частности: эффективно преодолевать характерные естественные препятствия, правильно организовать свое жизнеобеспечение в данном районе путешествия, успешно ориентироваться на маршруте, переносить предельные для похода данной сложности физические и психические нагрузки.

Понятие «подготовка туриста» лишь частично совпадает с понятием «тренировка туриста». Термин тренировка означает систематические упражнения для приобретения или совершенствования специальных умений и навыков. Понятие подготовки туриста, кроме собственно тренировки (развития) специальных двигательных качеств, общей и специальной выносливости, овладения техникой и тактикой преодоления маршрута, включает в себя и обучение методике планирования тренировочного процесса, управлению туристскими мероприятиями, умениям и навыкам жизнеобеспечения в экстремальных условиях среды и т.д. Таким образом, понятие «туристская подготовка» охватывает все теоретические и практические аспекты туристской деятельности и предусматривает разностороннее спортивно-педагогическое совершенствование людей, занимающихся данным видом деятельности.

Туристская подготовка в рекреационном туризме по отношению к инструкторским кадрам т.о. должна рассматриваться как многолетний процесс их спортивно-педагогического совершенствования. С точки зрения участников рекреационных туристских мероприятий она может быть как многолетней (если турист посвящает свое свободное время туризму и увлекается туристской деятельностью), так и кратковременной, спланированной на подготовку к данному отдельному мероприятию. В частности, в случае проведения развлекательных туристских мероприятий (например, корпоративного туристского слета, тренинга по командообразованию и т.д.) специальной подготовки самих участников может вообще не проводиться, либо она проводится в требуемом для безопасности объеме непосредственно перед осуществлением самого мероприятия. Подготовка спортсменов-туристов высших разрядов и мастеров, подготовка инструкторско-преподавательских кадров в спортивном туризме обязательно является многолетним процессом и осуществляется на базе научно-обоснованных учебно-тренировочных программ.

Какие задачи призвана решать туристская подготовка? Выше мы уже привели примеры характерных задач, которые решаются в процессе специальной туристской подготовки. Попытаемся систематизировать важнейшие направления спортивно-туристской подготовки, и определим ее главные задачи. Итак, туристская подготовка направлена на решение следующих задач.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Приобретение необходимого объема знаний по основам туристской деятельности; изучение теории, методики и организации физического воспитания, спортивной тренировки в туризме.
- Обеспечение необходимого уровня физической готовности участников и руководителей туристских мероприятий.
- Воспитание высоких личностных поведенческих качеств и навыков формирования благоприятного психологического климата в туристской группе.
- Всестороннее овладение туристской техникой и тактикой.
- Совершенствование мастерства в управлении рекреационными и спортивными туристскими походами и соревнованиями (в том числе в управлении рисками).

2. Содержание туристской подготовки и ее этапы

Туристская подготовка представляет собою достаточно сложную, многоуровневую систему, состоящую из взаимосвязанных направлений (видов) подготовки. В туризме принято выделять следующие виды туристской подготовки: общетуристская (теоретическая подготовка), специальная, физическая и интегральная (Федотов, Востоков, 2003). Схематично система туристской подготовки представлена на Рис. 1.

Что представляет собою общетуристская (теоретическая) подготовка? Общетуристская подготовка – это процесс формирования знаний по дисциплинам, необходимым в туристской деятельности. Сюда отнесем образование в области экологии и охраны окружающей среды, географии, истории, культуры родного края и иных районов проведения походов. Кроме того, к теоретической подготовке относиться и формирование знаний о нормативных, управленческих основах туризма, системе подготовки туристских кадров и т.д. То есть общетуристская подготовка – это теоретическая подготовка, направленная на получение разнообразных знаний, необходимых для эффективного осуществления туристской деятельности.

Что представляет собою специальная туристская подготовка? Специальная подготовка подразумевает с одной стороны формирование у туриста системы специальных знаний. К категории специальных можно отнести, например, знания методики организации и проведения походов; знания технических приемов и средств преодоления естественных препятствий маршрута, разрядных требований в спортивном туризме и т.д. С другой стороны специальная подготовка направлена на формирование комплекса практических умений и навыков в разных областях туристской деятельности (см. Рис.1). При этом под категорией «навык» будем понимать умения выполнять определенные действия, работу, доведенные до автоматизма в процессе учебы и тренировки.

Формирование специальных туристских знаний, умений и навыков происходит со значительным акцентом на вид туризма по способам передвижения. Например, техника организации страховки, способ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

преодоления и сам характер естественных препятствий весьма специфичны в отношении пешеходного, лыжного, водного туризма. Такая специфика определяет, разумеется, и особенности специальной подготовки. Чем более высокие спортивные цели ставит перед собою турист в выбранном им виде туризма, тем более узконаправленной, особенной становится его подготовка. Поэтому на практике достаточно сложно (хотя и возможно) быть одинаково хорошим спортсменом и специалистом в разных видах туризма. При этом, однако, если мы рассматриваем рекреационный, оздоровительный туризм, где маршрут не является технически сложным, инструктору необходимо быть специалистом «широкого профиля» и владеть достаточным минимумом специальных знаний, умений и навыков для организации туристских мероприятий в разных видах туризма.

Ниже мы кратко обозначим содержание разделов специальной подготовки (в ряде специальных лекций мы достаточно полно представили сведения об организации и проведении туристских мероприятий и разновидностях туристской техники).

Какие разделы включает в себя специальная подготовка и каково их содержание? Организационная подготовка включает в себя формирование системы знаний, умений и навыков (ЗУН) организации туристских мероприятий разного уровня массовости и сложности. Она «вооружает» туриста методикой определения целей и задач туристского мероприятия, комплектования туристской группы, разработки маршрута похода и его плана-графика, подготовки снаряжения и рациона питания туристов. В процессе подготовки турист учится составлять необходимую документацию, планировать дистанции туристских соревнований, решать иные организационные задачи.

Топографическая подготовка предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, позволяющим читать карту и проводить необходимые измерения по карте, ориентироваться на маршруте похода и на дистанциях соревнований, владеть соответствующими приборами и инструментами.

Техническая подготовка (во взаимосвязи с тактической) позволяет эффективно и безопасно преодолевать естественные препятствия, встречающиеся на маршруте похода и дистанциях соревнований. Она включает формирование ЗУН по технике туристской страховки, ориентирования на местности, организации бивака, поисково-спасательным работам и технике передвижения по естественным препятствиям.

Тактическая подготовка подразумевает формирование ЗУН в осуществлении целенаправленных действий, оптимизирующих решение различных туристских задач. Тактическая подготовка преследует цель научить туриста рационально распределять свои силы на маршруте, выбирать оптимальный путь движения и способ преодоления препятствий, восстанавливать силы после ходового дня и т.д. Тактическая подготовка направлена и на решение «оптимизирующих» задач походной группы в целом. Примером таких задач в предпоходный период является выбор

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

подходящей тактической схемы маршрута и классифицированных участков в районе путешествия, рациональное распределение препятствий разной трудности по нитке маршрута, выбор оптимального походного снаряжения, средств связи и т.д.

Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста и воспитанию личностных психических качеств (воспитание смелости, целеустремленности, решительности, терпения и выдержки, душевной чуткости и коллективизма). Кроме того, необходимыми компонентами такой подготовки являются формирование знаний по психологии малых групп, умений по созданию нужного психологического микроклимата и т.д.

Подготовка по обеспечению безопасности включает в себя формирование знаний об объективных и субъективных опасностях, характерных для туристской деятельности, знаний, умений и навыков в оказании первой медицинской помощи пострадавшим в полевых условиях. Кроме того, к данной подготовке отнесем формирование системы ЗУН в области радиосвязи и владения аварийными сигналами, ЗУН по технике безопасности.

Какие задачи призвана решить физическая подготовка туриста? Физическая подготовка туриста должна обеспечить:

- Его общую физическую подготовленность.
- Его специальную физическую подготовленность (в зависимости от вида похода и специфики преодолеваемого маршрута).
- Закаливание организма, его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, воздействии иных неблагоприятных факторов среды.

В процессе тренировок на общую физическую подготовку развивают необходимые для занятия активным туризмом физические качества: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений, ловкость. При этом развитие общей выносливости имеет в тризме первостепенное значение. Для туристских походов характерны значительные по объему нагрузки в основном небольшой или средней степени интенсивности (см. методическое занятие «Планирование уровня физической нагрузки в рамках рекреационных туристских мероприятий и методы педагогического контроля и самоконтроля функционального состояния (работоспособности) туристов»). Тренировка общей выносливости, в частности, увеличивает показатель аэробной энергетической производительности организма туриста и позволяет без сверхусилий и предельного напряжения функциональных систем организма выполнить необходимую работу на маршруте.

Общая физическая подготовка служит основой специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических физических качеств необходимых для определенного вида туризма, для определенных видов соревнований: специальную выносливость, скоростно-силовую выносливость и т.д. В частности, в процессе специальной физической подготовки туристов,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

занимающихся горно-пешеходным, лыжным туризмом развивается выносливость в преодолении пересеченного, горного рельефа с отягощением (рюкзак). Для них имеет существенное значение развитие скоростно-силовой выносливости (возможности относительно длительного выполнения работы с максимальными усилиями), например, для эффективного движения по страховочным перилам с грузом, а так же развитие силы ног. Для туристов водников особое значение имеет специальная выносливость и сила рук.

Каково содержание интегральной подготовки туриста? Интегральная подготовка в туризме осуществляется непосредственно в условиях туристских походов и соревнований. Она является, по сути, основным средством повышения мастерства в преодолении естественных препятствий маршрута, и дистанций соревнований; получения необходимых знаний и навыков в организации и проведении туристских мероприятий. От других видов подготовки интегральная подготовка отличается максимальной цельностью. С одной стороны, все накопленные ранее знания умения и навыки реализуются (применяются) туристами в походе или на соревнованиях. С другой стороны, само участие в походе, соревновании дает некую новую сумму знаний, умений и навыков, в результате решения ситуационных задач, преодоления характерных естественных препятствий, жизнеобеспечения в специфических климатических, погодных условиях, которые невозможно полностью смоделировать в рамках тренировочного процесса. Таким образом, интегральная подготовка приносит бесценный туристский опыт, который невозможно заменить никакой иной подготовкой (в данном случае подготовка туриста соответствует справедливому утверждению «чтобы научиться бегать, надо …бегать»).

Наиболее эффективно интегральная подготовка туристов осуществляется в процессе проведения учебно-спортивных туристских мероприятий (в учебных походах, на учебных туристских сборах). В частности, особенностью учебно-спортивных туристских походов является то, что кроме достижения собственно спортивных целей (преодоления маршрута) в них сознательно преследуется и цель обучения туристов. План проведения учебного похода предусматривает учебу туристов разнообразным компонентам техники и тактики непосредственно на маршруте (соответственно, на это отводится значительная часть походного времени). Более подробно особенности организации и проведения учебных походов указываются нами в специальной лекции. Укажем лишь, что программа обучения студентов, будущих специалистов в области активного туризма, обязательно предусматривает определенный объем интегральной туристской подготовки.

На какие этапы принято разделять процесс туристской подготовки? Одной из особенностей туризма, как вида спорта является достаточно жестко регламентированная последовательность в совершении спортивных походов разной сложности. Эта последовательность «от простого к сложному» определяется главными нормативными документами – Правилами совершения спортивных походов и Единой Спортивной Классификацией

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Республики Беларусь. Постепенность в наращивании сложности походов (читай, приобретение необходимого туристского опыта) – это один из принципов обеспечения безопасности туристских мероприятий и он должен неукоснительно соблюдаться. Таким образом процесс туристской подготовки в спортивном туризме является многолетним и поэтапным. Например, для выполнения нормативов мастера спорта в спортивном туризме (начиная от уровня «новичка»), требуется как минимум 6-10 летняя туристская подготовка. Точно так же поэтапно происходит не только подготовка спортсменов-туристов, но и подготовка инструкторско-преподавательского состава в спортивно-оздоровительном туризме: от организатора туристских массовых мероприятий до инструктора-методиста спортивно-оздоровительного туризма.

В многолетней спортивно-туристской подготовке принято выделять следующие этапы (Ганопольский и др., 1987).

- Ознакомительный и начальный этап подготовки.
- Базовый этап подготовки.
- Этап спортивного совершенствования.
- Этап спортивного мастерства и поддержания достигнутого уровня мастерства.

Ознакомительный и начальный этапы подготовки обеспечивают начальный уровень спортивно-туристской подготовки, где собственно спортивные достижения находятся на уровне участия в степенных детских походах и походах первой категории сложности.

Базовый этап подготовки предусматривает участие в спортивных походах 2,3 к.с., выполнение норм на присвоение второго спортивного разряда.

Этап спортивного совершенствования предусматривает руководство и участие в походах 4, 5 к.с. соответственно. В результате данного этапа подготовки обеспечивается выполнение нормативов первого разряда, к.м.с.

Этап спортивного мастерства обеспечивает выполнение норматива мастера спорта, приобретение всех необходимых для этого знаний, умений и навыков, а так же сравнительно длительное их поддержание. В результате данного этапа подготовки турист приобретает опыт участия и руководства походами высших категорий сложности.

На основании спортивной туристской подготовки строится и поэтапная подготовка профессиональных и общественных туристских кадров (инструкторского состава). В данном случае туристы учатся методике управления туристскими спортивными и рекреационными мероприятиями в широком смысле слова. Например, базовая спортивная подготовка туристов, является необходимым требованием для подготовки руководителей активного туризма «среднего звена»: инструкторов туризма, гидов-проводников туристских групп. Основанием для подготовки инструкторских кадров «высшего звена» – старших инструкторов-методистов спортивного туризма, служит спортивная подготовка уровня мастера спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Структура тренировочного процесса в туризме

Как и в иных видах спорта, тренировочный процесс туристов имеет определенную, методически обоснованную структуру, характеризуемую таким понятием, как цикличность. В форме циклов строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней подготовки. Тренировочный процесс имеет тенденцию к систематическому повторению основных элементов своего содержания (циклы), но содержание тренировочных занятий в каждом цикле соответствует логике конкретного этапа подготовки туриста (начального, базового и т.д) и логике подготовки к участию в походах и соревнованиях заданного уровня сложности.

В частности, в каждый год обучения туристской специальности в вузе, студенты проходят циклы тренировок, направленные на рост их физической готовности и технико-тактического мастерства. При этом содержание первого года тренировочного процесса (цикла) предусмаитривает, в частности, овладение ими начальными умениями и навыками в технике туризма, а его главной спортивной целью является их участие в походе первой категории сложности, в соревнованиях по туристско-прикладному многоборью (ТПМ) начальной группы сложности. Содержание последующих лет тренировок (последующих циклов) направлено на спортивное, в том числе технико-тактическое совершенствование вплоть до достижения базового уровня туристской подготовки, а их главной спортивной целью является участие студентов в походах 2-й, 3-й категории сложности и в соревнованиях по ТПМ 4-й, 3-й группы.

Структура тренировочного процесса в туризме обусловлена спецификой туристской деятельности и исходит, прежде всего, из следующих ее особенностей.

- Физическая нагрузка в походе оказывает значительное воздействие на туриста в течение длительного времени (ходовое время дня, бивачные работы).
- Преодоление объективно опасных естественных препятствий требует высокого технико-тактического мастерства и определенных психологических качеств.

Можно сказать, что задачей тренировочного процесса в туризме является создание оптимальных условий для долговременной адаптации организма человека к высоким физическим, психическим нагрузкам, ожидаемым в походах данной категории сложности.

Какова структура тренировочного цикла в туризме? В отличие от других видов спорта, где принят 4-х летний цикл тренировочного процесса (цикл подготовки к главным соревнованиям четырехлетия – олимпийским играм), в туризме традиционным является однолетний или двухлетний тренировочный цикл (цикл подготовки к главному в сезоне спортивному походу или ключевым соревнованиям).

Годичный (двухгодичный) тренировочный цикл (назовем его – макроцикл) включает в себя логично связанные между собою элементы. В

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

основании тренировочного процесса лежат отдельные упражнения, направленные на развитие того или иного физического качества или умения. В основном это двигательные действия циклического (бег, плавание, лыжный ход) или ациклического характера. Кроме того, в качестве упражнений в туристской тренировке используются элементы техники туризма: вязка узлов, определение азимута на видимый объект и пр. Совокупность упражнений на развитие определенного качества (определенного технического навыка) составляет тренировочное задание, а совокупность заданий – тренировочное занятие. В отдельном занятии могут сочетаться различные по направленности и сложности тренировочные задания (например, развитие функциональной выносливости и координации; развитие скоростной выносливости и силы ног и рук).

Следующей ступенью в иерархии тренировочного цикла является микроцикл, включающий несколько тренировок (например, недельный микроцикл, состоящий из 2-5 логически связанных тренировочных занятий, направленных на решение главной задачи микроцикла). В микроцикле могут сочетаться как сходные так и разноплановые по содержанию занятия. Например, тренировки направленные на овладение специальными техническими умениями и навыками, могут сочетаться в микроцикле с тренировками, поддерживающими достигнутый уровень общей и специальной физической выносливости; тренировки на развитие общей выносливости могут сочетаться с развитием ловкости, гибкости, координации движений.

Мезоцикл включает в себя ряд тренировочных микроциклов. Он занимает по продолжительности месяц и более. Тренировки в мезоцикле направлены на решение специфических для данного периода тренировочного процесса задач. Например, первый тренировочный мезоцикл вначале подготовки к участию в главном спортивном походе сезона (главном соревновании) направлен обычно на развитие общей выносливости и закладывает фундамент физической подготовки на весь сезон. Мезоциклы непосредственно предшествующие походу включают как тренировки на освоение туристской техники, так и тренировки на развитие специальной выносливости и наиболее важных для осуществления похода физических качеств (силы ног и рук, гибкости тела, координации и пр.). При этом уровень общей выносливости поддерживается на достигнутом уровне. Принцип построения мезоциклов предполагает такую их продолжительность и содержание, (набор микроциклов) чтобы они соответствовали решению отдельных вышеуказанных задач подготовки туриста.

Наконец высшая ступень в цикле туристских тренировок – макроцикл (1-2 года), который включает запланированный набор мезоциклов. Мезоциклы в пределах тренировочного макроцикла взаимосвязаны друг с другом, так, что их последовательность и содержание решают общую задачу физической, технической и психологической подготовленности к осуществлению спортивного похода (к успешному выступлению на соревнованиях). Обращаем Ваше внимание на то, что весь тренировочный

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

макроцикл построен, в соответствие с календарным планом осуществления походов и участия в зачетных соревнованиях в предстоящем туристском сезоне и разделен, по характеру решаемых в отдельные периоды тренировочного процесса задач на отдельные периоды.

На какие периоды принято разделять тренировочный процесс в туристском сезоне и каковы важнейшие задачи, решаемые в данные периоды? Тренировочный процесс в каждый туристский сезон принято разделять на три периода: подготовительный, основной и переходный. В подготовительном периоде тренировочного процесса туристы достигают необходимого уровня общей и специальной физической подготовки, укрепляют морально-волевые качества, совершенствуют технико-тактическое мастерство, повышают уровень специальных и теоретических знаний. Иными словами в данный период осуществляется всесторонняя подготовка к участию в главном в текущем сезоне спортивном походе или в главных соревнованиях. Подготовительный период предшествует основному. Он практически равен по продолжительности основному, либо является более продолжительным. Вначале данного периода тренировок, как мы уже упоминали в предыдущем разделе лекции, у туристов повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами общефизической подготовки. Затем, осваиваются, совершенствуются технические приемы и улучшается спортивная форма туристов средствами специальной технической и специальной физической подготовки. Наконец, этот период завершается становлением необходимой физической формы и нужного уровня технического совершенства.

Основной период тренировочного цикла включает тренировки, осуществляемые непосредственно перед началом похода или соревнований и собственно участие туристов в походах и соревнованиях. Именно в этот период туристы решают главные спортивные задачи сезона: успешное преодоления маршрута похода (дистанций соревнований); совершенствования техники и тактики туризма; поддержание достигнутого уровня физических и морально-волевых возможностей; выполнения нормативных требований для присвоения спортивных разрядов и званий. Объем и интенсивность нагрузки в основной период работы является максимальными. При этом физические и психические нагрузки переносятся туристами успешно, если в эффективно проведен подготовительный период тренировок и предыдущие сезоны тренировок.

В переходном периоде осуществляется постепенный переход от предельных нагрузок основного периода тренировок к умеренным нагрузкам первого этапа подготовительного периода. Это период снятия утомления и восстановления нормального функционирования организма. Достигаются эти задачи разнообразными средствами: педагогическими, физиотерапевтическими, фармакологическими.

Литература по теме лекции

1. Аппенянский а.и. физическая тренировка в туризме. – м., 1989.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Байковский ю.в. основы спортивной тренировки в горных видах спорта-м .1996

3. Подготовка кадров спортивного туризма российской федерации/ документ туристско-спортивного союза россии. – авт. Составители м.ю. васильев и др. – 2006. – 106с.

4. Программа подготовки кадров в спортивном туризме (базовый уровень). – русский турист. 2001. – выпуск 7

5.

6. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.

7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Тема 3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

План лекции.

Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. Оценка риска туристской деятельности как вероятности осуществления нежелательного события и масштабов соответствующих последствий. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные).

Объективные факторы риска в туризме: неблагоприятные характеристики естественных препятствий на маршруте; климатических, погодных условий и природных явлений в районе похода; неблагоприятные свойства походных туристских технологий. Субъективные факторы риска в туризме как следствия неверных действий, решений туристов на маршруте и неудовлетворительной организации похода.

Текст лекции.

Любой туристский поход, от оздоровительного похода до спортивного похода высшей категории сложности, характеризуется определенной степенью автономности. Участники туристской группы в большей или меньшей степени изолированы на период похода от обычных условий их жизнедеятельности, и находятся в новых, гораздо менее комфортных, по сравнению с домашними, условиях. С некоторой долей преувеличения, можно говорить, что туристы, оказываются – «наедине с дикой природой». Тогда естественно возникает вопрос, насколько безопасен для человека активный туризм? Насколько велик риск, присущий данной деятельности?

Действительно, смена туристом обычной «домашней» среды жизнедеятельности на необычную «природную» среду заключает в себе определенную опасность (риск). В походе на туриста оказывают воздействие целый ряд неблагоприятных факторов (факторов риска). Во-первых, это факторы внешней среды: смена привычного климатического пояса, сложные погодные условия похода. Во-вторых, это факторы физической (физиологической) трудности маршрута: высокие физические нагрузки, изменение режима питания и водного режима, кислородное голодание в горах и пр. В-третьих, это факторы технической сложности маршрута: неблагоприятные характеристики рельефа, лесных массивов, водных преград и пр. Наконец, в-четвертых, это факторы психической напряженности похода: повышенный уровень эмоциональной нагрузки и, как следствие, возбудимость нервной системы пребывание человека длительное время «внутри» малой группы людей с ограниченностью общения и пр.

С учетом вероятного воздействия на туриста в период похода суммы перечисленных выше неблагоприятных факторов, можно с уверенностью говорить о том, что активный туризм является деятельностью, связанной с

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

определенным риском для ее участников. Уровень риска в рекреационном туризме вряд ли существенно превышает уровень риска, с которым сталкивается человек в повседневной жизни (если сама его профессия или образ жизни не связаны с повышенным риском). Напротив, спортивный туризм, несомненно, является спортом с повышенным уровнем риска. В любом случае, и в том и в другом случае, требуется тщательное обеспечение безопасности туристских мероприятий и снижение уровня риска до приемлемого уровня. Рассмотрим вначале понятийный аппарат, необходимый для изложения вопросов обеспечения безопасности туристской деятельности.

1. Понятие опасности (риска) в туристской деятельности

В понятие «риск» вкладывается различный смысл разными людьми в зависимости от их социального, культурного, финансового положения и значимости в обществе. Наиболее общее определение риска, это – вероятность нежелательного события. Когда во внимание принимается также и величина потенциального ущерба, в случае если нежелательное событие будет реализовано, то риск можно определить математическим выражением как:

Риск = вероятность негативного воздействия фактора риска х величина последствий этого воздействия

Что такое фактор риска? Определим понятие «фактор риска» как свойственную веществу или какой-либо деятельности (процессу) потенциальную способность причинять вред (вызвать нежелательное событие). Фактор риска – функция неблагоприятных свойств объекта (деятельности, процесса) и условий их проявления. Каждое вещество и деятельность являются потенциальными факторами риска. Одни вещества и виды деятельности способны вызывать сразу ряд неблагоприятных событий различного рода, в то время как многие другие могут вызывать единичные или немногочисленные виды неблагоприятных событий. Понятие «фактор риска» обозначает, таким образом, причину потенциального неблагоприятного события. Примеры характерных причин неблагоприятных событий в туризме, мы уже упоминали выше. Ими являются «жесткие» погодные условия похода, предельное физическое и психическое утомление участников похода, неблагоприятные свойства рельефа местности и водных преград. В соответствии данным определением понятие «фактор риска туристской деятельности» имеет один и тот же смысл с понятиями «опасность туристской деятельности», «причина несчастного случая в туристской деятельности» и в дальнейшем данные понятия мы будем использовать, как синонимы.

Что означает понятие «риск»? Если фактор риска таит в себе лишь потенциальную угрозу негативного события, то понятие «риск» обозначает расчетную вероятность реализации этого события с теми или иными масштабами его последствий. Концепция риска часто трактуется как

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

возможность вредного воздействия, а не его вероятность. Но между данными понятиями есть существенное различие. «Возможность ущерба» – только часть значимых вопросов, на которые следует ответить при оценке риска туристской деятельности. Так как все в природе является в принципе тем или иным фактором риска, все представляет и некоторый уровень риска. Но риск разительно изменяется в зависимости от «жесткости» фактора риска и от степени воздействия этого фактора риска на «мишень» (на туриста в рассматриваемом случае).

Что означает понятие «риск» в приложении к туризму? Для нас в данной теме, прежде всего, важна безопасность туристской деятельности для человека, как такового. В данном контексте наиболее значимыми неблагоприятными последствиями воздействия факторов риска в активном туризме следует считать несчастные случаи с туристами и заболевания туристов в походных условиях. По определению Ю.А. Штюрмера (1983), несчастный случай это – «Непреднамеренная травма или смерть человека, происшедшие в результате неожиданного травмирующего воздействия в условиях активного туристского путешествия». В этом определении заложено и понятие масштаба неблагоприятных последствий: от мелких ссадин, потертостей на конечностях, насморка, до летального исхода. Тогда риск туристской деятельности, в узком смысле мы можем определить как вероятность несчастного случая (аварии) или заболевания участников туристских мероприятий вследствие воздействия на них факторов риска. При этом мы сознательно сужаем рамки понятия риска в туристской деятельности, ограничиваясь лишь негативными воздействиями на самих участников этой деятельности (не рассматриваем негативные воздействия на предметы снаряжения, элементы инфраструктуры (кемпинги, турбазы и пр.), финансовые ресурсы и т.д.).

2. Классификация факторов риска туристской деятельности

По каким основаниям мы можем классифицировать факторы риска в туризме? Факторы риска активной туристской деятельности мы можем систематизировать, используя, как всегда, ряд классификационных оснований. Значимыми основаниями в данном случае являются: 1) период воздействия факторов риска (период возникновения опасности); 2) роль личности (субъекта) в генерации факторов риска (создании опасной ситуации).

Какие категории факторов риска выделяют на основании периода возникновения опасности? На основании периода возникновения потенциальной опасности все факторы риска можно разделить на две категории:

- предварительные (ошибочные действия и решения туристов на стадии предпоходной подготовки)
- непосредственные (факторы риска, воздействующие на маршруте похода)

К характерным ошибкам предпоходной подготовки и организации похода можно отнести:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- ошибки в разработке маршрута и плана похода в целом;
- ошибки в материальном обеспечении похода (составлении походного рациона питания и в выборе личного и группового снаряжения, не достаточное финансирование);
- ошибки в комплектовании группы;
- недостатки в предпоходной подготовке туристов: физической, технико-тактической, психологической.

Очевидно, что указанные ошибочные действия являются потенциальной угрозой безопасности туристов, которая может с определенной вероятностью реализоваться в виде аварии в период осуществления похода. Приведем пример одной из возможных ситуаций. Разработанный маршрут спортивного похода не соответствовал техническим и физическим возможностям участников группы (техническая сложность маршрута и его протяженность оказались завышенными для конкретного состава группы). Данные ошибки при подготовке маршрута привели уже в походных условиях к нарушению намеченного графика движения, режима питания; к физической и моральной усталости участников похода. На фоне физического утомления, психического напряжения естественно возрастает опасность совершения тактических, технических ошибок при преодолении естественных препятствий, нарушается координация движений, замедляется скорость реакции и т.д. Весь комплекс неблагоприятных факторов в итоге привел к нарушению в тактике преодоления перевала: выбившаяся из намеченного графика движения группа преодолевала камнеопасный перевал в неподходящее время дня (не ранним утром, а днем, когда опасность камнепада значительно увеличивается). Данная ошибка, в свою очередь, привела к травме участника от удара камнем. Из данного вполне реалистичного примера становится очевидным, что ошибки в разработке маршрута в предпоходный период повысили вероятность несчастного случая в период самого похода.

Следует так же отметить, что к предварительным факторам риска относятся не только ошибки участников и руководителя самой туристской группы, но и ошибочные действия представителей выпускающих поход организаций. Эксперты маршрутно-квалификационной комиссии, руководители учреждений образования обязаны соблюдать требования нормативных документов по выпуску группы на маршрут (Правил проведения туристских спортивных походов, Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися); внимательно анализировать представленные группой документы и устранять выявленные ошибки по организации похода. Ошибочные действия выпускающих организаций по статистике (которая ранее велась в бывшем СССР) являлись одной из наиболее характерных причин несчастных случаев в туризме. Заключая данный раздел, определим, что под «предварительными» факторами риска в походе следует понимать функции ошибочных решений и действий участников туристской деятельности в период подготовки и организации туристских мероприятий. Обращаем внимание, что все

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

предварительные факторы риска есть не что иное, как более или менее значимые ошибки самих участников туристской деятельности и, очевидно, относятся к субъективным факторам риска.

Как подразделяют факторы риска (опасности) по отношению к субъекту туристской деятельности? Непосредственные факторы риска (действующие на маршруте похода), в отличие от предварительных факторов, в различной степени зависят и определяются субъектом туристской деятельности. На основании роли личности (субъекта) в возникновении потенциальной опасности, все причины несчастных случаев в туризме можно разделить на две категории:

- объективные
- субъективные

Какой смысл мы вкладываем в понятие «объективные факторы риска»? Термин «объективные факторы риска» в применении к опасностям туристского похода может быть истолкован, как невозможность со стороны субъекта (туриста) повлиять на внешние неблагоприятные обстоятельства, возникающие помимо его воли, и изменить их. Действительно на маршрутах походов, в том числе и рекреационных походов, имеются естественные препятствия – лесные массивы и болота различной проходимости, пороги на реках, участки пересеченной местности и т.д., движение по которым может с определенной вероятностью привести к несчастному случаю (например, к травме). Особенно «насыщена» опасностями горная местность: крутые склоны гор, их изрезанные гребни, пересеченные сетью трещин ледники, камнепады и снискавшая мрачную славу «белая смерть» – снежная лавина. Параметры данных препятствий: площадь заболоченного участка, степень топкости (проходимости) болота, крутизна и характер покрытия горных склонов, толщина снежного покрова на лавиноопасных склонах и т.д. – есть объективная реальность, которая существует независимо от туриста и на которую он никак не может влиять. Таким же образом сезон совершения похода, климатические условия района похода, опасные природные явления типа молнии, урагана, костер для приготовления пищи, солнечная радиация и пр. тоже являются объективными источниками опасности в походных условиях (заболеваний, ожогов, травм). Тогда под «объективными» факторами риска, действующими в походе или на соревнованиях, следует понимать функции не зависящих от воли человека неблагоприятных особенностей маршрута (дистанции) и природных условий осуществления похода (соревнований).

На какие характерные группы подразделяют объективные факторы риска туристской деятельности? Все объективные факторы риска на маршруте туристских походов мы можем подразделить, согласно их природе, на следующие группы.

- Неблагоприятные для человека характеристики маршрута похода, в том числе характеристики естественных препятствий на маршруте.
- Неблагоприятные для человека климатические и погодные условия похода, в том числе опасные природные явления.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Неблагоприятные для человека характеристики туристских походных технологий.
- Неблагоприятные для человека воздействия со стороны растений и животных на маршруте похода.

К первой группе объективных факторов риска отнесем все потенциально опасные для человека характеристики естественных препятствий на маршруте. Например, переправы через реки разной глубины и скорости течения создают угрозу утопления; участки труднопроходимого леса со сложным ориентированием создают возможность потери курса движения, получения травмы, поломки средств передвижения и т.д. Участки сильно пересеченной местности создают угрозу травмоопасных падений и пр. Кроме того, к этой же группе факторов риска отнесем характеристики района похода, определяющие физическую трудность маршрута: характер покрытия на протяженных участках движения по маршруту, сумму перепадов высот на маршруте. Например, глубокий снежный покров на значительном протяжении маршрута лыжного похода создает опасность физического переутомления участников и их ошибочных действий.

Ко второй группе объективных факторов риска отнесем все опасности связанные с суровостью климата в районе похода и плохими погодными условиями. В данном случае в качестве потенциальных угроз в походе следует рассматривать низкие и высокие температуры воздуха (возможность простудных заболеваний участников; солнечного удара и пр.); пониженное содержание кислорода в воздухе (в горных районах); ветер большой скорости, атмосферные осадки в виде снега или дождя (возможность переохлаждения организма, рост опасности срыва при преодолении склонов, повышение лавиноопасности и пр.). К данной разновидности факторов риска отнесем и опасные природные явления: туман, грозу, ураганы, смерчи и пр. Они определяют возможность поражения туриста молнией, потери безопасного курса движения, провоцируют получение травм.

К третьей группе объективных факторов риска в походе отнесем все опасности, связанные с использованием походных технологий и эксплуатацией походного снаряжения. В частности, потенциально опасны технологии приготовления пищи на костре и на туристских нагревательных приборах (вероятность ожога от пламени костра или горящего топлива); технологии организации страховки на склонах и переправах (вероятность разрыва веревки, разрушения иных элементов страховки). Опасность представляют и технологии организации ночлега в высокогорье и в зимних условиях (вероятность переохлаждения, схода лавин и камнепадов), натяжения веревочных перил системой полиспаста и т.д. При этом мы имеем в виду исключительно факторы риска, как функции не зависящих от туриста параметров и технических характеристик соответствующего снаряжения (разрывные усилия веревок разного качества, конструктивные особенности нагревательных приборов, предельные нагрузки на вбитые скальные крючья и т.д.). При этом мы отдаем себе отчет в том, что все параметры походного снаряжения зависят от выбора материалов и технологий изготовления (то

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

есть от человека) и строго говоря, относить их к объективным факторам риска не совсем корректно. Однако с точки зрения туриста-пользователя максимально допустимая нагрузка на карабин, предельное давление паров бензина в бачке примуса, при котором срабатывает предохранительный клапан и т.д. являются объективными характеристиками снаряжения, гарантированными фирмой-изготовителем. К четвертой группе объективных факторов риска отнесем опасности связанные с поражением ядовитыми насекомыми, пресмыкающимися, растениями.

Образно выражаясь, перечисленные выше объективные опасности являются «противником», с которым ведет борьбу туристская группа и каждый турист в отдельности при преодолении маршрута. Но «противник» – это не столько сами препятствия, природные явления, сколько создаваемая ими обстановка, в которой собственные недостатки могут проявиться особенно ощутимо. Действительно, препятствия (особенности рельефа, климата и пр.) существуют независимо от туриста и не поддаются его влиянию. Но обстановку, обуславливаемую данными препятствиями турист должен предвидеть во всем ее многообразии и должен соответствующим образом быть готовым к ней. Например, проявления жизни горного рельефа, обуславливающие опасность – это закономерные последствия постоянно действующих геологических, метеорологических и пр. факторов, которые можно предвидеть. Так по внешним признакам склонов почти безошибочно можно определить места постоянных камнепадов и схода снежных лавин. По характеру растительности и иным признакам можно определить степень проходимости болота. По признакам ухудшения погоды – вероятность и сроки наступления грозы. Неблагоприятные воздействия внешней среды (ветер, дождь, снег) никак не повлияют на здоровье туриста, если он хорошо физически и психологически подготовлен, хорошо экипирован. И, напротив, при слабой теоретической, технико-тактической, физической готовности, при не соответствующем условиям похода ассортименте снаряжения и т.д. вероятность несчастного случая на маршруте возрастает. С большой долей уверенности можно говорить о том, что все перечисленные опасности маршрута, в действительности имеют «антропогенную» природу. Они могут (и даже с высокой вероятностью) осуществиться вследствие неправильных действий самого туриста, но никак не независимо от него. Поэтому, среди факторов риска туристской деятельности, мы с полным правом выделяем, кроме объективных факторов, и субъективные факторы.

Какой смысл мы вкладываем в понятие «субъективные факторы риска»? Определение субъективных факторов риска действующих в период подготовки и организации туристских мероприятий нами дано выше. Эпитет «субъективные» в применении к опасностям непосредственно туристского похода или соревнований может быть истолкован, как любого рода ошибочные действия, прямо зависящие от самого субъекта (туриста). Тогда под «субъективными» факторами риска в туристских мероприятиях следует понимать функции неверных управляющих решений и действий туристов на маршруте или дистанциях соревнований.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

На какие характерные группы подразделяют субъективные факторы риска туристской деятельности? Предварительные субъективные факторы риска мы обсудили выше. Все непосредственные субъективные факторы риска в активном туризме мы можем подразделить, согласно их сущности, на следующие группы.

- Технические и тактические ошибки туристов.
- Несоблюдение туристами правил техники безопасности.
- Неблагоприятное эмоциональное и физическое состояние туристов.

К первой группе выделенных субъективных факторов риска следует отнести все ошибки в технике и тактике передвижения по естественным препятствиям, организации страховки, ориентировании на местности, организации туристского бивака. Приведем примеры характерных ошибок туристов в технике ориентирования на местности. Неверное определение своей точки стояния (ошибки в сличении карты с местностью, неверный анализ «параллельных ситуаций» на местности, ошибки в определении средней скорости движения группы) может предопределить существенное отклонение от линии маршрута, нарушение графика движения, дополнительные физические и психические нагрузки на участников группы и т.д. Неверное определение азимута движения и ошибки при движении выбранным азимутом (особенно в условиях недостаточной видимости) могут не позволить группе выйти к ключевым пунктам маршрута (пунктам продуктовых заброcок, пунктам безопасных переправ через водные препятствия и пр.). Ошибки при движении по азимуту могут так же явиться причиной выхода группы на объективно опасные участки местности (непроходимые болота, крутые горные склоны (сбросы) и т.д.). Примерами тактических нарушений и ошибок в походе являются: несоблюдение заявленных контрольных сроков похода, самовольное изменение нитки маршрута, несвоевременное преодоление объективно опасных препятствий, выбор неподходящих приемов и средств страховки и т.д.

Ко второй группе непосредственных субъективных факторов риска следует отнести все действия и решения туристов, которые квалифицируются, как несоблюдение установленных правил техники безопасности. Например, несоблюдение техники безопасности во время бивачных работ (заваливание сухого дерева в непосредственной близости от людей и стоящих палаток, нарушение безопасной техники колки дров, снятие котла с горячей пищей с огня без использования рукавиц и пр.) могут быть причиной травм и поломки ценного снаряжения.

К третьей выделенной выше группе субъективных факторов риска отнесем различного рода неадекватные нервно-психические и физические состояния туристов. В данном случае одинаково опасны как отрицательные (стресс, усталость, апатия), так и положительные (чрезмерное воодушевление, состояние аффекта) эмоциональные состояния. В такие периоды человек не утрачивает необходимый самоконтроль, необъективно оценивает свои силы и окружающую обстановку.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Факторы, определяющие безопасность туристской деятельности

Перечисленные объективные и субъективные факторы риска – это лишь источники опасности. Несчастный случай в походе – это реализация неблагоприятного воздействия одного или суммы факторов риска, ведущая к неблагоприятным последствиям разного масштаба (от легкой простуды, до тяжелой травмы или летального исхода). Следовательно, воздействию факторов риска в туристской деятельности следует противопоставить действие факторов, повышающих ее безопасность (нивелирующих воздействие факторов риска).

Выше мы уже констатировали тот факт, что в подавляющем числе случаев несчастные случаи на маршруте похода или на дистанции соревнований реализуются вследствие неправильных решений и действий самих участников туристской деятельности. При этом либо подготовка к деятельности с повышенным риском осуществлялась со значительными упущениями; либо в объективно опасной ситуации принимались неверные управляющие решения и выполнялись ошибочные действия; либо туристами допускались ошибки того и другого рода. Так, например, статистический анализ несчастных случаев в горном туризме и альпинизме (СССР, 80-е годы) свидетельствует о следующем. До 60% аварий произошло вследствие неправильных технико-тактических действий участников походов и восхождений. До 25% несчастных случаев произошло вследствие грубых нарушений правил проведения спортивных туристских походов со стороны выпускающих организаций или участников похода, грубых нарушений дисциплины и плохого знания маршрута. До 15% несчастных случаев произошло вследствие недостаточной теоретической, физической, психологической, организационной подготовленности участников походов и восхождений (Винокуров и др., 1983).

Следовательно, обеспечение безопасности участников похода, по сути, предполагает тщательную и всестороннюю подготовку участников и руководителей разного уровня к каждому туристскому мероприятию. Если на источники объективной опасности на предстоящем маршруте туристы влиять не в состоянии, то предвидеть исходящую от них опасность, подготовиться к ней и успешно ей противостоять они обязаны. Данное утверждение В.И. Ганопольский (1982) выразил наглядно и доступно в виде графической модели надежности туристской деятельности.

Какие факторы определяют успешность (безопасность) туристской деятельности? Из представленной модели следует, что всесторонняя подготовленность туристов к проведению туристского мероприятия является важнейшим условием обеспечения безопасности. Комплексу неблагоприятных факторов, определяющих психическую напряженность похода (он обсуждался нами выше) противопоставляются факторы соответствующей подготовленности. Направления такой подготовленности следующие.

- Теоретическая подготовленность участников похода.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Физическая подготовленность участников похода и их климатическая адаптация.
- Технико-тактическая подготовленность участников похода.
- Психологическая подготовленность участников похода и группы в целом.
- Организационное и материальное обеспечение похода.

В сумме факторы подготовленности (безопасности) определяют необходимый для успешного проведения туристского мероприятия уровень психической подготовленности туристов. Содержание данных направлений подготовки составляет предмет специальных лекций, методических и практических занятий и в данной лекции мы не акцентируем на нем внимание. Стоит лишь упомянуть следующее. Подготовка участников туристской группы в целом должна соответствовать направлению их туристской деятельности и сути конкретных туристских мероприятий, в которых они намерены принять участие. Например, в случае рекреационных походов (оздоровительных походов выходного дня, экологических походов) специальной подготовки участников, как таковой практически не проводится. Гид-проводник (руководитель группы) работает с тем контингентом туристов, который изъявил желание участвовать в туристском мероприятии и выполнил все предварительные (в основном финансовые) условия, выдвинутые турфирмой – организатором путешествия. В данном случае мы можем говорить обо всех видах подготовленности в применении к руководителю (инструктору) туристского мероприятия и к функционерам туристской организации, проводящей поход. Напротив, в отношении спортивных самодеятельных походов, следует вести речь о целенаправленной подготовке каждого участника и группы в целом к походу, как фактору обеспечения их безопасности.

Литература по теме лекции

1. Аркин Я.Г., Захаров П.П. Люди в горах. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – 272с.
2. Винокуров В.К., Левин А.С., Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 168 с.
3. Ганопольский В. И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. – М., 1986.
4. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., 1981.
5. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: Физкультура и спорт, 1987. - 240с.
6. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.
7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные, М., 1983. – 143с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 4.1. ПОНЯТИЕ «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД» И КЛАССИФИКАЦИЯ ПОХОДОВ. СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

План лекции.

Определение понятия «туристский поход» как разновидности туристских путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов на основании их главных целей. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные и учебно-рекреационные походы. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Характеристика пеших, лыжных, водных, велосипедных походов. Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход).

Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания. Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. Факторы оздоровления в походных условиях: природные рекреационные ресурсы, смена привычной обстановки (в том числе положительный эмоциональный фон путешествия, возникающий от пребывания в природной среде), регулярный режим питания и отдыха туристов, их рекреационная физическая активность и пр. Элементарные рекреационные занятия туристов в оздоровительном походе.

Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания. Характерные экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода; их выбор в зависимости от познавательной тематики похода.

Спортивные походы по классифицированным маршрутам. Виды спортивных походов, выделяемые «Правилами проведения туристских походов» на основании способов передвижения участников по маршруту (пешеходные, лыжные, водные и др.) и условий похода (горные, спелеопоходы). Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Требование к технической сложности маршрутов как определяющее отличие спортивных походов от рекреационных походов. Нормативные требования к количественным параметрам спортивных туристских маршрутов (продолжительности похода; протяженности маршрута) и к их технической сложности. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.

Текст лекции.

1. Определение понятия «поход». Классификация туристских походов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Что мы понимаем под термином «поход»? Определим это важнейшее для нашего предмета понятие. Туристский поход – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1-2-х до 15-20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту. Таким образом, поход это всего лишь частный случай (разновидность) туристских путешествий, где туристы передвигаются по маршруту за счет их мышечной силы. Следовательно, иные виды путешествий, где для передвижения по маршруту туристы используют любые типы транспорта или животных (вьючных, ездовых), строго говоря «походом» не являются.

Как принято классифицировать туристские походы? Как и в материале предыдущих лекций классификацию начнем с важнейшего основания – цели похода (Рис. 1). Туристские походы, согласно своей цели, подразделяются на походы рекреационные (учебно-рекреационные) и походы спортивные (учебно-спортивные). Учитывая ранее указанную классификацию рекреационного туризма, мы можем, в свою очередь, рекреационные походы подразделить на походы рекреационно-оздоровительные (их в литературе принято называть просто оздоровительными), рекреационно-познавательные (например, экологические походы), рекреационно-спортивные (например, приключенческие). Доминирующими целями рекреационно-оздоровительных походов являются – полноценный отдых и оздоровление их участников. Перед рекреационно-познавательными походами, кроме того, ставятся еще и познавательные (образовательные) цели и задачи.

В рекреационно-спортивных походах активный отдых участников реализуется в преодолении сложного маршрута, содержащего естественные препятствия (спортивный компонент). При этом участники похода не ставят для себя далеко идущих спортивных целей, не стремятся получить спортивное звание, участвовать в соревнованиях. Их цель – «впрыснуть» в кровь адреналин средствами спортивного туризма, «круто» изменить на время размеренное течение жизни. В учебно-рекреационных походах главной целью является обучение участников необходимой туристской технике и тактике проведения походов, а так же овладение участниками методикой проведения рекреационных походов (подготовка будущих туристских специалистов в походных условиях).Доминирующей целью спортивных походов является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации. В учебно-спортивных походах, кроме того, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике (технике преодоления естественных препятствий) и методике проведения спортивных походов (подготовка инструкторов спортивного туризма в походных условиях). Спортивные походы дополнительно классифицируются по их категории сложности, о чем мы будем говорить ниже. На основании способа передвижения любые походы (рекреационные и спортивные) подразделяются на четыре вида: пешеходные (в горах – горно-пешеходные), лыжные, водные и велосипедные. В случае

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

спортивного туризма только данные четыре вида походов включены в разрядные требования Единой спортивной классификации (ЕСК) Республики Беларусь и только их касаются принятые в Республике Беларусь «Правила проведения спортивных туристских походов» (в дальнейшем «Правила»). В то же время, в Российской Федерации в спортивную классификацию включены нормативы по 10 видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, авто-мототуризму, спелеотуризму (путешествия в пещеры), парусному (разборные суда), конному и комбинированному. По результатам соответствующих походов присваиваются спортивные разряды и звания.

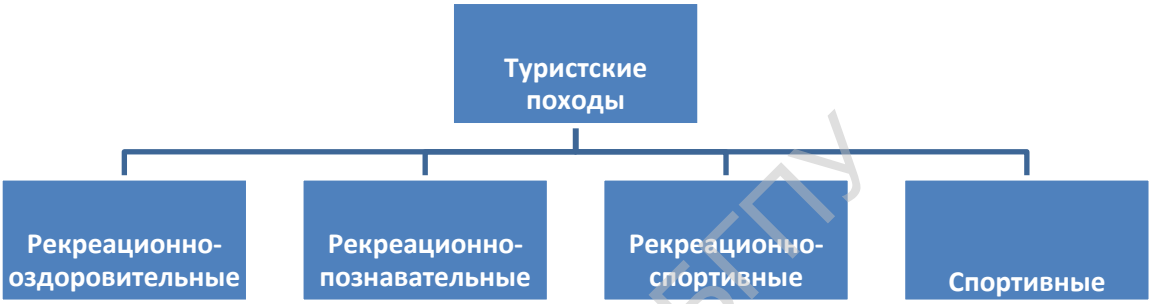


Рис. 1 Классификация туристских походов на основании цели их проведения.

На основании продолжительности похода (в днях) все походы можно подразделить на походы выходного дня и многодневные походы. Поход с активными способами передвижения, но не предусматривающий организации ночлега собственно походом не является – это т.н. туристская прогулка. Поход, предусматривающий организацию одного двух ночлегов (обычно, осуществляемый в выходные дни) принято называть походом выходного дня. В подавляющем большинстве случаев походы выходного дня организуются с целью оздоровления и отдыха участников. Кроме того, они могут преследовать учебные цели (как в случае походов с изучающими туризм студентами) и тренировочные цели (как часть программы подготовительного периода перед осуществлением спортивных походов). Многодневные походы могут быть как рекреационными походами, так и спортивными.

2. Рекреационно-оздоровительные походы: требования к маршруту и порядок организации

Среди рекреационных походов мы в данной лекции рассмотрим только рекреационно-оздоровительные походы, как наиболее массовую их разновидность. Действительно, тысячи жителей городов и городов-мегаполисов предпочитают часть своего свободного времени провести на природе: шагают, плывут на байдарке, крутят педали велосипеда, скользят на лыжах, причем путешествие проходит в кругу единомышленников и с рюкзаком. Такой отдых может осуществляться при содействии туристских организаций и самодеятельным образом, он может быть продолжительным и не очень (выходные дни), но, в любом случае, он требует определенных навыков в организации и проведении.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какие нормативные требования предъявляются к организации и проведению рекреационного похода? К организации и проведению рекреационных походов в общем случае не предъявляются, какие либо стандартные, установленные нормативными документами требования, кроме случая походов с учащимися. Для походов с учащимися Министерством образования подготовлена специальная «Инструкция по организации и проведению походов с учащимися». Подробно с данной «Инструкцией» Вы будете знакомиться на отдельном занятии посвященным нормативной базе туризма в Республике Беларусь. Здесь же отметим, что данная «Инструкция» направлена в целом на соблюдение требований техники безопасности участниками и руководителями походов, определяет их права и обязанности в походе. Ни этим, ни иными нормативными документами не регламентируются количественные параметры оздоровительного похода (продолжительность похода и протяженность маршрута), выбор района похода, комплектование походной группы, выбор снаряжения и порядок питания участников в походных условиях и т.д. Данные, несомненно, важные моменты организации и проведения рекреационных походов, определяют сами организаторы похода (туристские фирмы или руководители самодеятельных походов), исходя из поставленных перед походом целей и задач, требований безопасности, наличия организационных и материальных ресурсов и пр. Таким образом, сама эффективность достижения целей каждого конкретного похода будет диктовать основные требования к его организации и проведению.

Какие основные задачи решают туристы в период подготовки похода? В период подготовки оздоровительного похода, туристы решают целый ряд организационных вопросов. Среди них мы выделяем следующие, наиболее важные с нашей точки зрения, вопросы и мероприятия.

- Выбор района похода.
- Разработка маршрута похода (нитки маршрута).
- Комплектование походной группы и распределение обязанностей в походной группе.
- Составление календарного плана-графика похода.
- Выбор необходимого походного снаряжения.
- Составление походного рациона питания и определение походного режима питания.
- Оформление необходимой походной документации (при необходимости).

По каким критериям туристы выбирают район проведения оздоровительного похода? При выборе района проведения похода следует учитывать, прежде всего, поставленные перед походом цели и задачи, состав конкретной походной группы (возраст, состояние здоровья, устремления и пожелания участников), объем свободного времени, которым располагают участники похода. Для рекреационно-оздоровительных походов выбирается район, который позволит наилучшим образом выполнить задачи

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

оздоровления, полноценного отдыха участников в природной среде. С рекреационными задачами могут успешно сочетаться и познавательные задачи – расширение кругозора участников, их знаний природы, культурно-исторического наследия предков и пр. Обычно такие походы совершаются «по родному краю» и преследуют, в том числе, краеведческие цели.

Таким образом, выбор района оздоровительного похода продиктован наличием в нем природных рекреационных ресурсов (лесные массивы: чистые водоемы, пригодные для купания, чистый воздух, эстетически привлекательные ландшафты и пр.). Кроме того, он определяется наличием целевых рекреационно-познавательных объектов посещения, которые вызовут наибольший интерес у участников похода. К таким объектам можно отнести, например, локальные участки маршрута с наиболее красивыми ландшафтами, живописные озера или группы озер; реки, привлекательные участки лесных массивов (сосновые светлые боры, рощи из широколиственных деревьев) и т.д.

В районе похода должны иметься удобные пункты для подъезда к началу маршруту и пункты отъезда от окончания маршрута. Район похода должен иметь хорошую «проходимость» – желательно, чтобы он включал достаточно густую сеть пригодных для осуществления пешего, велосипедного похода лесных, полевых дорог и троп. В таком случае участники, при движении по маршруту, не будут испытывать физических и эмоциональных перегрузок. Кроме указанных критериев, отметим, что район похода должен содержать достаточное количество источников чистой воды для организации питания; места, удобные для организации ночлега и отдыха туристов (в том числе оборудованные туристские стоянки). Наиболее распространенная разновидность оздоровительных походов – это походы в течение выходного дня. Поэтому ограниченность походного времени так же накладывает отпечаток на выбор района похода: выбираются рекреационные районы из числа близлежащих к месту жительства участников.

Что означает понятие «нитка маршрута»? После выбора района похода, по имеющемуся картографическому материалу и иной информации, разрабатывают конкретный маршрут похода (нитку маршрута). Нитка маршрута, разработанная по топографической карте района похода, представляет собою следующую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша. В случае маркированных маршрутов (например, маркированных маршрутов экологических походов, экскурсионных экологических троп) нитка маршрута не только нанесена на карту, но так или иначе обозначена (маркирована) на местности.

Какую творческую работу (по содержанию) следует выполнить при разработке нитки маршрута оздоровительного похода? При разработке маршрута вновь главными факторами, которые принимаются во внимание, являются цели оздоровления, отдыха, познания. Готовый маршрут должен способствовать наиболее эффективному, без лишних физических, организационных, финансовых затрат, их достижению.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Выбор района похода и разработка маршрута это определяющие задачи подготовительного периода. Они более подробно будут рассматриваться нами на специальном методическом занятии. В данной лекции мы лишь перечислим основные действия по составлению маршрута, без подробного их комментирования. При разработке маршрута рекреационного похода выполняется следующая творческая работа с топографической картой и иными информационными материалами

- Определяется необходимая протяженность маршрута (с учетом состава группы, намеченных целей похода).
- Из всех присутствующих в районе похода, выбираются конкретные целевые рекреационно-познавательные объекты посещения.
- Определяются конкретные удобные для достижения намеченных рекреационно-познавательных объектов посещения пункты приезда (пункты начала маршрута) и пункты отъезда группы с маршрута.
- Определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а так же выполнению экскурсионно-познавательных задач.
- Определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения).
- Определяются пути достижения намеченных главных рекреационно-познавательных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (трасса движения группы).
- Маршрут, вследствие выше указанных действий, разбивается на отдельные, посильные для участников, дневные переходы определенной протяженности.
- На дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).

Как комплектуется группа оздоровительного похода? Организация туристского похода непременно включает и комплектование группы. В случае рекреационных походов, нормативные ограничения по составу группы существуют для походов с учащимися (регламентируются вышеупомянутой «Инструкцией» Министерства образования). Инструкцией регламентируется количество учащихся при проведении походов – их в группе должно быть не менее шести. Кроме того, определен минимальный возраст, с которого учащиеся допускаются к участию в походе – шесть лет. В иных случаях, каких либо нормативных ограничений по составу туристской группы нет.

Группа оздоровительного похода формируется на основе общности интересов и желания принять участие в конкретном туристском мероприятии. В случае походов выходного дня и многодневных рекреационно-оздоровительных походов ограничением может служить состояние здоровья участников (оно должно позволять переносить физические нагрузки похода). Рекомендуется комплектовать группу из

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

участников примерно одного возраста и социального статуса (тогда достигается общность интересов и легкость общения). Например, можно создать школьную, студенческую, семейную группу и пр. В то же время из туристской практики известно, что эффективность управления группой и достижения целей похода будет максимальной, если группа туристов не превышает 12-15 участников. В случае более массовых походов, всю походную группу («отряд») желательно разделить на «отделения» со своими туристскими руководителями (инструкторами).

Какие обязанности выполняют участники группы в оздоровительном походе? При любой форме организации оздоровительного похода (самодеятельной, коммерческой, социальной) в группе существует формальный или не формальный руководитель, который берет на себя ответственность за успешное его проведение. Когда поход осуществляет туристская организация, руководитель назначается официальным образом (приказом по организации). Вышеупомянутой «Инструкцией» регламентируется, что руководителем похода с учащимися обязательно должен быть педагогический работник учреждения образования, проводящего поход, имеющий опыт участия в многодневных походах. В проводимых туристскими организациями рекреационно-познавательных походах с группой, кроме руководителя, может работать гид-проводник или экскурсовод. Иные участники, в отличие от спортивного похода, о котором речь пойдет ниже, могут в принципе не иметь никаких особенных ролевых обязанностей, или, по договоренности в подготовительный период, выполнять обязанности завхоза, санинструктора, фото-кинодокументалиста и т.д.

Что такое календарный план-график похода и как он составляется? Календарный план-график – это график движения группы по маршруту и график осуществления запланированных походных мероприятий. Фактически этим документом руководитель похода отвечает на вопросы: что делаем и где находимся в определенные даты и время похода. В частности, именно план-график определяет дату и время прибытия к началу маршруту и отъезда от конечной точки маршрута; количество, даты и места организации дневок и полудневок на маршруте, даты ночевок в намеченных пунктах и протяженность определенных дневных переходов. Кроме того, план-график определяет сроки посещения и время, затрачиваемое на отдых на рекреационных объектах; время проведения экскурсий (музеи, природные заказники, отдельные культурно-исторические и природные памятники) и иных рекреационных мероприятий (состязаний, игр, пляжно-купального отдыха и пр.). План-график – это один из компонентов эффективного достижения намеченных целей похода. Грамотно составленный план-график движения по маршруту учитывает конкретные особенности группы (возрастной состав, физические возможности участников, их интересы и пр.), необходимые физические нагрузки (по объему и интенсивности) и основан на разработанном маршруте похода.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какая маршрутная документация необходима для проведения оздоровительного похода? В принципе, самодеятельный оздоровительный поход по «родному краю» (поход выходного дня) может проводиться без всякой специальной документации (нормативных требований нет). Мы рассмотрим лишь пример, когда поход организует и осуществляет туристская организация (т.н. «проводящая поход» организация). В качестве проводящей поход организации могут выступать туристские фирмы, Центры туризма и краеведения учащийся молодежи, туристские клубы, физкультурно-оздоровительные центры и т.д. В этом случае формальным подтверждением того, что в поход отправляется организованная туристская группа, служит маршрутный лист. Подробно содержание данного документа будет рассмотрено на специальном занятии. Здесь лишь отметим, маршрутный лист содержит информацию о проводящей организации, составе и руководителе группы, о нитке маршрута и сроках проведения похода.

3. Спортивные походы: требования к маршруту и порядок организации

Если к маршруту оздоровительных походов и порядку их организации и проведения никаких нормативных требований (за исключением походов с учащимися) не предъявляется, то ситуация со спортивными походами совершенно иная. Спортивные походы проводятся обязательно по классифицированным маршрутам, параметры которых устанавливаются принятыми в Республике Беларусь «Правилами проведения спортивных туристских походов» (далее «Правила»). Спортивные туристские походы, как мы указывали ранее, проводятся по четырем видам туризма, включенным в спортивную классификацию РБ: пешеходному (горно-пешеходному), лыжному, водному и велосипедному. По форме организации и финансирования, спортивные туристские походы являются, за редким исключением, самодеятельными туристскими мероприятиями. Маршрут похода составляется самими участниками с учетом нормативных требований «Правил». Они же осуществляют всю организационную подготовительную работу (подбирают необходимое снаряжение, составляют тактический план, финансируют путешествие и пр.).

Как и кем классифицируются спортивные походы на основании их сложности? Мы можем констатировать, что спортивный туристский поход, прежде всего, отличается от рекреационного похода тем, что он проводится по классифицированным маршрутам. «Правилами», в зависимости от сложности заявляемого маршрута, спортивные походы подразделяются на шесть категорий сложности (походы первой категории – наименее сложные; шестой – наиболее сложные). Отнесение маршрута похода к той или иной категории сложности, а так же оценка совершенного туристской группой похода по представленному отчету осуществляются экспертными уполномоченными комиссиями, работающими при республиканском отделе, городских или областных отделах Белорусского общественного объединения спортивного туризма (БООСТ) или при молодежных туристских центрах и туристских клубах. Заметим, что понятие «классифицированный» маршрут означает лишь то, что он имеет определенную спортивную категорию

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

сложности. Походы оздоровительные могут в принципе осуществляться как по маршрутам начальных категорий сложности (1-ой, 2-ой), так и по не классифицированным маршрутам.

Какие параметры похода учитывает экспертная комиссия и туристская группа при определении категории сложности похода? Категория сложности спортивных походов определяется целым рядом факторов. Наибольшее значение, при оценке категории сложности имеет техническая сложность похода, которая в свою очередь определяется сложностью преодолеваемых на маршруте естественных препятствий (сущность понятий «техническая сложность» и «естественные препятствия» раскрывается подробно в отдельной лекции). Кроме того, сложность спортивного похода определяется его количественными параметрами: протяженностью маршрута и продолжительностью похода. Наконец, на оценку категории сложности похода оказывают существенное влияние климатогеографическая характеристика района похода, и степень «автономности» группы при совершении похода. Под «автономностью» похода следует понимать степень объективной изоляции группы от «человеческого сообщества» (измеряется плотностью населенных пунктов в районе похода, количеством населенных пунктов, лежащих на маршруте, плотностью пассажирских путей сообщения в районе похода). Вопрос классификации спортивного похода весьма сложен и остается на сегодняшний день дискуссионным. В лекции мы рассмотрим кратко лишь классификационные количественные параметры маршрута и параметры его технической сложности.

Какие количественные параметры установлены «Правилами» для пеших и лыжных маршрутов различных категорий сложности? Показатели «продолжительность» и «протяженность» обязательно учитываются экспертами при определении категории сложности похода, но при этом они носят контрольный характер и не являются определяющими. Требования к данным параметрическим характеристикам (табл. 1) не записаны прямо в действующих в Республике Беларусь «Правилах» и на сегодняшний день эксперты основываются на соответствующих нормах, действовавших еще в СССР.

Таблица 1

Количественные параметры, соответствующие спортивным походам различной категории сложности.

Параметры похода	Вид похода	Категория сложности похода					
		I	II	III	IV	V	VI
Минимальная продолжительность похода (дни)	Пешеходный	6	8	10	13	16	20
	Горный	--	--	--	--	--	--
	Лыжный	--	--	--	--	--	--
Протяженность маршрута (км)	Пешеходный	130	160	190	220	250	300
	Горный	100	120	140	150	160	160
	Лыжный	130	160	200	250	300	300

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

К сожалению, имеется некоторое несоответствие между принятыми ранее параметрами походов разной сложности и действующими в Беларуси «Правилами» спортивного туризма. В частности, в отличие от Российской Федерации, «Правилами» Республики Беларусь установлен единый горно-пешеходный вид туристских походов (передвижение и по равнине и по горной местности осуществляется пешком). Но количественные параметры для данного единого вида походов не записаны в принятых нормативных документах. Мастер спорта в туризме, Заслуженный путешественник России В.И. Ганопольский предложил следующую систему определения количественных параметров горно-пешеходных и лыжных походов. Минимальная продолжительность походов в данных видах туризма, как это и было принято ранее, составляет 6 дней. С ростом категории сложности похода на единицу, данная величина возрастает на два дня (поход 2-й категории – 8 дней, 3-й категории – 10 дней и т.д.). С учетом специфики заявляемого маршрута (увеличения протяженности маршрута, сложности препятствий, запасного времени на непогоду, тактической схемы и пр.), протяженность похода может быть в той или иной степени увеличена (до 30-35 дней в походах шестой категории сложности).

При расчете требуемой протяженности маршрута в горно-пешеходном и лыжном туризме В.И. Ганопольский предлагает за базовую величину принимать дневной переход в 20км. Тогда исходная для расчета протяженность маршрута будет соответствовать минимально требуемому количеству 20-километровых дневных переходов (например, 20км х 6 = 120км для похода 1-й к.с.) Учитывая особенности маршрута (горная, сильнопересеченная или равная местность, характер покрытия и пр.), реальная протяженность маршрута рассчитывается по эмпирической формуле:

$L_{реальное} = \alpha (L_o - 10 \Sigma\Delta h)$,

где L_o – исходная протяженность маршрута; $\Sigma\Delta h$ – сумма перепадов высот на маршруте; α – коэффициент характера покрытия участков маршрута. Коэффициент α равен 1, если весь маршрут проходит по лесным дорогам, тропам, хорошей лыжне. Он может составлять величину 0.9; 0.8; 0.7 – в зависимости от трудоемкости движения по определенному покрытию (кедровый, березовый стланик, снежный покров разной глубины и пр.).

Что в спортивном туризме означает понятие «классифицированный участок маршрута»? Развернутую характеристику данному понятию мы дадим в лекции посвященной естественным препятствиям на маршруте спортивного похода. Сейчас для Вас важно понять, что это участки, содержащие различные по трудности преодоления препятствия (горные перевалы, заболоченные участки, участки рек с порогами и пр.). Их обязательное включение в маршрут и составляет сущность его технической сложности. Пока ограничимся определением классифицированного участка (КУ) маршрута. КУ – это участки, содержащие локальные и (или) протяженные естественные препятствия. Безаварийное преодоление таких участков требует от участников похода владения определенной туристской

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

техникой (техникой передвижения, наведения переправ, страховки, ориентирования, бивака), а так же принятия правильных тактических решений.

Каковы нормативные требования по технической сложности, предъявляемые к походам различных категорий сложности? Техническая сложность маршрута определяется количеством и категорией трудности, включенных в него классифицированных участков (они, как и маршруты в целом, делятся на 6 категорий трудности). Маршрут похода определенной категории сложности обязательно включает минимум два классифицированных участка аналогичной категории трудности, а так же набор классифицированных участков меньшей категории трудности. Определение категории трудности классифицированных участков маршрута происходит экспертными методами. Наиболее высок уровень формализации при оценке категории трудности КУ на маршрутах горно-пешеходных и лыжных походов в горах. На основании известных характеристик склонов (высоты, крутизны, характера покрытия, наличия зацепок для лазанья, полок для организации страховочных станций и т.д.) все перевалы в высокогорье и среднегорье разделены на шесть полукатегорий трудности – от 1А до 3Б. Тогда участок маршрута, включающий перевал 1А можно, в первом приближении, отнести к классифицированному участку 1-й к.т., а участок, включающий перевал 3Б – к классифицированному участку 6-й категории трудности.

По каким критериям туристы выбирают район проведения спортивного похода? Мероприятия по организации спортивного похода проводятся в целом те же самые, что мы перечислили выше по отношению к рекреационным походам. Однако их содержание несколько иное: направлено на успешное преодоление маршрута определенной категории сложности, содержащего набор естественных препятствий. В представленном курсе лекций и методических занятий вопросы конкретным вопросам организации и проведения спортивных походов посвящен ряд специальных занятий. В данном разделе мы лишь кратко сформулируем основные соответствующие понятия.

Для спортивных походов ранее перечисленные критерии выбора района рекреационного похода так же имеют значение, но они уже не являются доминирующими. В данном случае выбор района, прежде всего, определяют следующие критерии.

- Спортивно-техническая характеристика района похода (наличие классифицированных участков, определяющих необходимую техническую сложность похода).
- Соответствие района по показателям технической сложности и климатогеографическим характеристикам опыту участников предполагаемого похода.
- Наличие достаточной информации о районе похода, в том числе необходимого картографического материала.
- Соответствие района долгосрочным спортивным планам группы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Широта возможностей для проложения маршрута в данном районе (в том числе широта выбора походной тактики).
- Наличие в группе необходимого для похода в данном районе снаряжения и финансового обеспечения.

Какие важнейшие факторы учитываются туристами при разработке маршрута спортивного похода? В целом творческая работа по разработке маршрута спортивного похода аналогична работе по составлению маршрута оздоровительного похода (выбираются пункты старта и финиша, тактическая схема и т.д.). Однако эта работа имеет свои особенности, связанные с выполнением нормативных требований к маршруту и учетом «спортивной» мотивации участников похода. Поэтому при разработке маршрута спортивного похода обязательно учитываются следующие факторы.

- Маршрут должен быть составлен так, чтобы учесть все классификационные требования, предъявляемые к походу данной категории сложности (соответствовать по протяженности, продолжительности и технической сложности).
- Маршрут должен быть логичным, т.е. должен быть составлен так, чтобы набор естественных препятствий органично «вписывался» в нитку маршрута.
- Маршрут должен являться основой тактического плана (быть линейным, кольцевым или комбинированным; определять пункты продуктовых и иных заброcок, определять какие естественные препятствия будут преодолеваться с полной выкладкой, а какие радиально, налегке и т.д.)
- Маршрут – основа календарного плана похода. Он должен учитывать требования постепенности возрастания физической нагрузки для участников и постепенности в наборе технической сложности.
- При составлении маршрута следует учитывать возможности для экстренного схода с маршрута и выхода в населенные места (например, для оказания пострадавшим квалифицированной врачебной помощи).

Как комплектуются туристские спортивные группы? В отличие от рекреационных походов, порядок комплектования спортивной группы обусловлен требованиями «Правил». Спортивные туристские группы формируются на добровольных началах из людей, объединенных общими спортивными интересами и обладающими спортивно-техническим опытом и уровнем подготовки, соответствующими сложности заявляемого к прохождению маршрута и необходимыми для успешного и безаварийного совершения похода. «Правила» спортивного туризма определяют, что только участники походов 1-й и 2-й категорий сложности могут быть новичками в туризме. Участники походов 3-й - 5-й категорий сложности непременно должны иметь опыт походов предыдущих категорий сложности в том же виде спортивного туризма. Участники похода 6-й к.с. – опыт участия в 2-х походах 5-й к.с.

Какие обязанности выполняют участники группы в спортивном походе? «Правилами» ясно определена одна обязанность – руководитель

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

похода, несущий ответственность (в том числе уголовную) за безопасность участников, организацию и проведение похода в целом. Руководитель похода 1-й к.с. должен иметь как минимум опыт участия в соответствующем походе, а руководители походов последующих категорий – опыт участия в походах данной к.с. и руководства походом предыдущей к.с.

В обычной практике совершения спортивных походов принято участникам похода вменять следующие обязанности: завхоз, санинструктор, ответственный за ремонт снаряжения (ремонтник), ответственный за фотоотчет (фотограф), специалист по ориентированию на маршруте (штурман), казначей группы и ряд других. Назначения проводит руководитель группы в подготовительный период, причем «должности» завхоза, санинструктора, ремонтника присутствуют в группе практически всегда; остальные – по решению руководителя.

Какая маршрутная документация необходима для проведения спортивного похода? Основной документацией спортивной группы является маршрутная (заявочная) книжка похода и отчет о проведении спортивного похода. Содержание маршрутной книжки в целом соответствует содержанию маршрутного листа, но включает дополнительную информацию о ключевых, наиболее сложных, участках маршрута, снаряжении группы и раскладке продуктов. Маршрутная книжка заполняется перед походом и является заявочным документом группы: рассматривается, наряду с иными материалами маршрутной комиссией, для принятия решения о выпуске группы на маршрут. Утвержденный комиссией, и внесенный в маршрутную книжку маршрут похода, обязателен для прохождения и может быть изменен группой только по ряду объективных причин, например связанных с обеспечением безопасности, несчастным случаем и пр. Отчет – это документ установленной формы, по которому экспертная комиссия определяет полноту прохождения маршрута группой. Включает, в частности раздел технического описания маршрута и порядка его преодоления группой, подтвержденного фотографиями.

Иные мероприятия по организации и проведению рекреационных и спортивных походов (выбор снаряжения, организация питания, разработка графика и организация движения группы, порядок оформления маршрутного листа и маршрутной книжки) подробно рассматриваются нами на специальных занятиях и не требуют комментариев в данной лекции.

Литература по теме лекции

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М. 2004
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., 1973.
3. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. – Л.: Лениздат, 1988. – 144 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. – Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 3.12.2002 г. № 50.
5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.– 223с.
7. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с.
8. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
9. Туризм спортивный. Правила проведения спортивных туристских походов. Мн., 2003.- 6с.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел V. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Тема 5.1. ПОНЯТИЕ «ТЕХНИКА ТУРИЗМА»; КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА

План лекции.

Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач, в том числе, для обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

Текст лекции.

1. Техника туризма: определение и классификация

Что мы понимаем под определением «техника туризма»? Технико-тактическая подготовка туристов – одно из важнейших слагаемых туристской деятельности. Что понимается под понятием туристской техники, и владение, какими видами туристской техники необходимо для эффективного и безаварийного преодоления маршрута похода или дистанций туристских соревнований? Техника туризма – многогранное понятие. В простейшем определении – это совокупность технических приемов и средств, используемых для эффективного решения туристских задач. При этом по отношению к рекреационному (оздоровительному, развлекательному, познавательному) туризму характерными задачами являются: преодоление простейших естественных препятствий на маршрутах похода и дистанциях соревнований, организация полевого лагеря и горячего питания для группы туристов; безошибочное ориентирование на местности. По отношению к спортивному туризму характерными задачами, кроме перечисленных выше, являются: преодоление классифицированных участков маршрута различной категории трудности (в том числе организация страховки), эффективное жизнеобеспечение туристов в различных условиях внешней среды. Решение данных задач собственно и требует от участников туристских мероприятий владения определенным объемом туристской техники. Уровень владения разнообразной туристской техникой, среди прочих качеств, свидетельствует об уровне профессионализма туристов. Техника туризма разнообразна и знакомство с ней следует начинать с ее классификации. Классификация, как обычно, поможет нам систематизировать знания об изучаемом разделе предмета, в данном случае – знания о технике туризма.

Как (по каким основаниям) принято классифицировать технику туризма? Определим три наиболее значимые по нашему мнению основания для классификации техники туризма. Во-первых, это цель (назначение) применяемой туристской техники. Разумеется, приемы и средства, применяемые в туристских походах и на дистанциях соревнований специфичны по отношению к решаемым задачам. Например, технические

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

приемы и средства, применяемые для ориентирования на маршруте, отличны от приемов и средств организации страховки при переправе через горную реку. В первом случае туристы используют приемы ориентирования по небесным светилам, определения точки стояния обратной засечкой, движения с чтением карты и т.д. В качестве средств ориентирования на местности служат топографическая карта, компас, прибор системы глобального позиционирования GPS и т. д. Во втором случае в качестве приема страховки туристов на переправе используется самостраховка туристов в движении по горизонтальным перилам. В качестве средств страховки на переправе используют основную веревку, индивидуальную страховочную систему, ус самостраховки с карабином и пр. Итак, по назначению, технику туризма принято классифицировать на следующие разновидности.

- техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий);
- техника страховки;
- техника бивачных работ;
- техника ориентирования на местности;
- техника поисково-спасательных работ.

Отметим далее, что техника туризма достаточно специфична и по отношению к видам туризма. Приведем пример из области водного и лыжного туризма. Техника передвижения по маршруту водного похода и лыжного похода, очевидно, будет различной (различаются как технические приемы, так и средства передвижения). При идентичности ряда приемов и средств ориентирования на местности, техника ориентирования в водном и лыжном походе так же имеет свои особенности. В водном походе круг ориентиров во многом ограничен прибрежной (видимой с судна) зоной. Общая линия движения (река) совершенно очевидна и на первый план выступает определение своего местонахождения на реке в каждый момент времени, местонахождение естественных препятствий (порогов, отмелей и т.д.), трасса эффективного преодоления естественных препятствий. В связи с этим в водном туризме основа техники ориентирования – движение по течению реки с чтением карты и опознаванием видимых с реки ориентиров. В качестве средств ориентирования (кроме обычной топографической карты) туристы используют специфическое средство – туристскую лоцию. Лоция – это руководство для плавания на гребных судах по определенной реке с подробным описанием ее навигационных особенностей (сложных участков течения реки с подробным указанием характера берегов; ориентиров на реке; препятствий в русле реки и способов их преодоления). В лыжном туризме, напротив, линия маршрута на местности часто не очевидна. Туристы используют весь комплекс приемов и средств ориентирования, доступный набор существенных ориентиров местности для точного движения по маршруту. Специфичны для рассматриваемых видов туризма и остальные «техники» (страховки, бивачных и поисково-спасательных работ). Таким

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

образом, во-вторых, на основании вида туризма мы можем подразделить технику туризма на следующие разновидности:

- техника водного туризма;
- техника пешеходного туризма;
- техника лыжного туризма;
- техника велосипедного туризма и т. д.

И, наконец, в-третьих, любую туристскую технику мы смело можем разделить на две разновидности на основании числа субъектов (туристов), ее использующих:

- техника индивидуальная
- техника групповая (командная).

В дальнейшем в нашем курсе мы отдельно рассмотрим теоретические и практические основы всех разновидностей туристской техники разного предназначения. Причем внимание сконцентрируем на индивидуальной и групповой технике пеших и лыжных походов. Поэтому давать подробные пояснения ко всем указанным видам техники туризма в данной лекции не имеет смысла. Отметим лишь особенности и объем применения туристской техники в рекреационно-оздоровительных и спортивных походах.

2. Особенности применения туристской техники в рекреационных и спортивных походах

Прежде всего, отметим, что в любых по цели и содержанию походах техника поисково-спасательных работ применяется по необходимости (в случае аварии на маршруте) или в качестве элемента обучения на маршруте. Разумеется, вероятность использования данной техники в спортивном туризме (как виде спорта с повышенным риском) выше, нежели в туризме рекреационном. Другие же разновидности «техник» по назначению применяются всегда, как в рекреационных, так и в спортивных походах.

Какова специфика применения техники ориентирования в рекреационных и спортивных походах? Сама техника ориентирования на местности (по содержанию используемых приемов, применяемым средствам ориентирования) вряд ли существенно отличается в рекреационных и спортивных походах (см. так же материалы лекции «Основы техники ориентирования на местности»). Данное утверждение (не подтвержденное какими либо исследованиями) мы основываем на том, что сами задачи ориентирования (определение точки стояния, определение направления движения и движение в заданном направлении) идентичны в разных по содержанию походах. Иное дело, что сложность ориентирования в рекреационных и спортивных походах в одном и том же виде туризма может различаться. Очевидно, например, что ориентирование на часто посещаемом рекреационном маршруте в целом проще, чем ориентирование на относительно уникальном маршруте спортивного похода. Более того, сложность ориентирования на маршруте спортивного похода составляет, среди прочих признаков, основу для их классификации по категориям сложности. То есть по определению сложность ориентирования в целом

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

растет с повышением категории сложности спортивного похода. Такая закономерность диктуется характером района похода – чем выше категория сложности похода, тем меньше плотность населения в районе похода; реже сеть простых для чтения и движения ориентиров (населенных пунктов, дорог, просек, железных дорог и пр.), больше вероятность применения техники ориентирования в неблагоприятных погодных условиях. Напротив, уровень сложности ориентирования на маршрутах рекреационных походов стремятся свести к минимуму, для чего, в частности, разрабатывают и прокладывают маркированные трассы маршрутов (обозначенные на местности трассы движения). В итоге, более высокая сложность ориентирования в спортивных походах определяет в целом большее разнообразие и объем применения используемых для ориентирования приемов, чем это присуще рекреационным походам.

Какова специфика применения техники бивачных работ в рекреационных и спортивных походах? Те же соображения, что и по поводу ориентирования на местности, мы можем высказать по отношению к технике бивачных работ. С одной стороны, техника бивачных работ, как в многодневном рекреационном походе, так и в спортивном походе используется на всем протяжении маршрута. Другое дело, что содержание и объем используемой в спортивных и рекреационных походах техники бивачных работ, как правило, различаются. Сложность жизнеобеспечения туристов в спортивных походах, в общем, значительно выше, чем в походах рекреационных (что, кроме прочего, определяется намеренным усложнением характера маршрута в спортивном туризме). Соответственно и набор применяемых в спортивном туризме приемов и средств организации ночлега в полевых условиях, приготовления горячего питания значительно шире, чем в рекреационном туризме. Например, отдельные применяемые в спортивном походе способы организации ночлега в экстремальных условиях среды (ночлег в снежных пещерах и снежных хижинах, ночлег в лыжном походе в шатровой палатке с ветрозащитной снежной стенкой, во временных укрытиях и пр.) редко используются в оздоровительном туризме. Напротив, в рекреационном походе туристам создаются наиболее комфортные условия для полевого ночлега (не говоря уже о ночлеге в специальных помещениях). Места ночлегов на посещаемых рекреационных маршрутах специальным образом оборудуются: заранее готовятся площадки для установки палаток, туристы используют уже заготовленные дрова, используют относительно комфортные типы палаток и т.д.

Какова специфика применения техники преодоления естественных препятствий и страховки в рекреационных и спортивных походах? Техника преодоления естественных препятствий и страховки может применяться на маршрутах рекреационных походов (в противоположность спортивным походам) в ограниченном объеме и лишь по необходимости. В рекреационном походе вообще не ставиться задачи преодолевать какие-либо классифицированные естественные препятствия, однако маршрут может их, тем не менее, включать (например, маршрут рекреационно-познавательного

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

экологического похода с целью ознакомления с экосистемами болот; маршрут рекреационного (приключенческого) похода в горной местности и т.д.). Если в рекреационном походе приходится применять технику передвижения по естественным препятствиям и технику страховки, то обычно она включает использование наиболее простых по содержанию (легко доступных для быстрого обучения) индивидуальных приемов и средств. Напротив, преодоление естественных препятствий на маршруте является основным содержанием спортивных походов. Соответственно на маршрутах спортивных походов техника движения по естественным препятствиям и техника страховки применяются во всем их многообразии и в соответствие с конкретными классифицированными участками маршрута.

Из вышеизложенных особенностей применения туристской техники в различных по целям и задачам походах следует еще одно существенное отличие между рекреационными и спортивными походами. В рекреационных походах чаще всего достаточно, чтобы хорошо технически подготовленным был лишь руководитель группы (гид-проводник, инструктор). Остальные участники приобретают начальные навыки и умения в технике туризма в процессе преодоления маршрута и этот факт не должен сказаться на их безопасности (уровень риска на маршруте рекреационного похода должен быть сведен к допустимому минимуму за счет грамотной подготовки маршрута, плана похода, подбора снаряжения и других организационных мероприятий). Напротив, все, без исключения, участники (а не только руководитель) спортивных походов должны иметь базовый уровень технической подготовки достаточный для осуществления похода заявленной категории сложности. Следовательно, у участников рекреационной и спортивной туристской деятельности кардинально различается и подходы к технической и тактической подготовке, которые мы будем рассматривать на специальных занятиях.

3. Тактика туризма: определение и классификация

Что мы понимаем под определением «тактика туризма»? В спорте тактику определяют, как искусство ведения спортивной борьбы. По аналогии в туризме тактику так же можно определить как искусство проведения походов и соревнований. Однако мы дадим более информативное определение тактики туризма. В туризме под определением «тактика» будем понимать выбор оптимальных технических средств, способов их использования и действий для эффективного и безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач. Как (каким образом) с наименьшими материальными, физическими, психическими затратами достигнуть цели похода, преодолеть маршрут или выполнить задания соревнований? Это и есть основной вопрос туристской тактики, решение которого предполагает решение целого ряда отдельных тактических задач.

Как принято классифицировать тактику туризма? Часто в специальной литературе понятие тактики неразрывно связывают с понятием туристской техники и ведут речь о решении технико-тактических задач. Действительно туристская тактика часто воплощается в виде выбора подходящих

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

технических приемов и технических средств из числа тех, которыми владеют туристы для решения конкретной ситуационной задачи. Соответственно, чем больше освоенных технических приемов и средств, тем больше простор для тактических решений. И наоборот, если турист владеет одним единственным приемом для решения данной задачи, говорить о какой-либо тактике не приходится. В соответствие с классификацией туристской техники мы можем представить и классификацию тактики:

- тактика страховки;
- тактика преодоления естественных препятствий;
- тактика бивачных работ и т.д.

Однако понимание тактики, как выбора оптимальной техники для решения конкретных задач и соответствующая ее классификация является слишком узким и не передает действительного значения тактики в туризме. В действительности понятие «тактика» следует применять ко всем аспектам организации и проведения походов и соревнований. Разве оптимизация этапа подготовки не важна для достижения целей туристского мероприятия? Так например, определение главных рекреационных и познавательных объектов из числа присутствующих в данном районе; разработка нитки маршрута, позволяющей наилучшим образом выполнить познавательные задачи похода, отдохнуть на выбранных рекреационных объектах – это, несомненно, тактические задачи подготовительного периода к совершению оздоровительного похода. Тогда мы можем разделить тактику туризма на основании периода принятия тактических решений на:

- тактику организации походов и соревнований;
- тактику их проведения.

Кроме вышеназванной классификации, в тактике туризма различают тактику индивидуальную и групповую. Индивидуальная тактика заключается в оптимизации решения личных ситуационных и общетуристских задач таких, как: выбор личного снаряжения, распределение сил на дневном переходе, выбор способа преодоления того или иного препятствия, определение времени затрачиваемого на сон и пр. Групповая (командная) тактика, соответственно направлена на эффективное решение разнообразных общекомандных задач, характерных для подготовительного и походного периода.

Какие тактические задачи решают туристы в период подготовки к туристскому походу? В организационный период тактика заключается в разработке оптимального плана похода. При этом характерными тактическими задачами при подготовке рекреационного похода являются следующие.

- Выбор целевых рекреационных и познавательных объектов; определение протяженности маршрута и продолжительности похода.
- Выбор оптимальной тактической схемы маршрута (кольцевой, линейной, комбинированной).
- Определение мест организации биваков.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Разработка графика похода, включая определение протяженности дневных переходов, количества и места дневок, полудневок, сроков проведения экскурсий и развлекательных соревнований.
- Выбор оптимального варианта материально-технического обеспечения и комплектования группы.
- Выбор походного режима движения и нагрузочного режима.
- Выбор режима походного питания и оптимального рациона питания.

Все вышеперечисленные вопросы тактики предпоходного периода обсуждались нами в теме «организация похода». Поясним только, что возраст, физические возможности (уровень тренированности), туристский опыт участников должны обязательно приниматься в расчет при тактическом планировании оздоровительного похода – определении продолжительности похода и его протяженности, типа биваков (палатки, деревенские «гостиницы», мотели и пр.), выборе тактической схемы маршрута и т.д.

Какие тактические задачи решают туристы в период проведения туристского похода? К тактическим вопросам, решаемым непосредственно в период осуществления похода, можем смело отнести перечисленные выше вопросы выбора техники для решения конкретных ситуационных задач.

- Выбор техники преодоления естественных препятствий.
- Выбор технических приемов и средств ориентирования на местности.
- Выбор техники бивака.
- Выбор техники страховки.

Кроме, того, к тактическим решениям в период проведения похода отнесем все решения, уточняющие, изменяющие намеченный план похода. К их числу относятся, например, изменения в запланированном временном режиме движения; корректировка графика похода, нагрузочного режима похода и пр. Данные изменения могут потребоваться либо из-за неудачных тактических решений в подготовительный период, либо вследствие непредвиденных обстоятельств (например, вследствие ухудшения погодных условий, заболевания участника и пр.). К тактике походного периода отнесем и умение принять правильное решение в нестандартной (аварийной) ситуации.

Каковы критерии, по которым можно судить о правильности выбранной техники и тактики? Отметим, что, неверные технико-тактические решения в подготовительный и походный периоды могут в лучшем случае снизить эффективность похода, привести к неполному достижению целей рекреации, вызвать негативные эмоции участников (например, вследствие их переутомления). В худшем случае, неверные решения могут быть причиной травм и заболеваний участников (реализация субъективного фактора риска). Укажем два определяющих критерия для выбора оптимальной туристской техники и тактики. Во-первых, это эффективность решения главных и ситуационных целей и задач туристского мероприятия (например, цели

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

полноценного отдыха и оздоровления участников рекреационного похода). Во-вторых, это безопасность участников похода и соревнований.

Литература по теме лекции

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тяте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., 1973.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.
4. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 5.2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И СТРАХОВКИ НА КЛАССИФИЦИРОВАННЫХ УЧАСТКАХ МАРШРУТА

План лекции.

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности. Переправы через водные препятствия, лесные массивы, заболоченные участки местности и пр. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. Классификация способов переправы через водные препятствия.

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия для пеших и лыжных походов по местности с горным рельефом. Горные склоны и перевальные участки. Классификация горных склонов по их природе (характеру поверхности) и крутизне. Элементы ледового рельефа. Морены. Переправы через горные реки и ручьи. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям.

Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости. Техника передвижения по кочкарниковому болоту. Техника передвижения группы по труднопроходимому болоту: устройство передвижной гати; организация страховки.

Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Переправы по воде. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус самостраховки, петля самостраховки из репшнура. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

Техника самостраховки туриста на горных склонах. Статичная самостраховка (усом самостраховки) и самостраховка в движении по перилам и без применения веревочных перил. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Техника страховки на переправах через водные препятствия. Самостраховка в движении при переправе через горные реки вброд (индивидуальная переправа с шестом; переправа нескольких участников «стенкой», «кругом»; по двое, лицом друг к другу, положив руки на плечи друг другу). Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста. Техника страховки (самостраховки) туристов на переправах над водой.

Текст лекции.

Основы туристской техники передвижения и страховки

Что следует понимать под техникой передвижения в туризме? Туристскую технику передвижения мы можем определить как *совокупность технических приемов и средств, используемых для передвижения туристов на маршруте похода*. Отметим, что специфическая и разнообразная техника передвижения используется туристами в основном во время, когда они преодолевают препятствия маршрута (идут по болоту, переправляются через водные препятствия по бревну, спускаются или поднимаются на лыжах по склону и т.д.). Можно поэтому уточнить понятие техники передвижения и определить его как *совокупность технических приемов и средств, применяемых для передвижения по естественным препятствиям на маршруте похода*.

Как принято классифицировать туристскую технику передвижения? Туристская *техника передвижения* может быть как *индивидуальной,* так и *групповой* (когда для передвижения нужны усилия как минимум 2-х человек). Например, движение каждого отдельного туриста по кочкам болота средней проходимости (движение с кочки на кочку, с опорой шестом о грунт) – это пример индивидуальной техники передвижения. В то же время, организованное движения группы по заболоченному участку местности с использованием гати (создание настила из жердей для преодоления фрагментов труднопроходимого болота) или передвижение 2-х, 3-х туристов на байдарке (гребля на байдарке) – это примеры групповой (командной) техники передвижения.

Техника передвижения различается в зависимости от *природы преодолеваемого препятствия*. В данном случае можно выделять технику движения группы по заболоченным участкам; технику движения по горным склонам различной природы (подъем, траверс, спуск по скальным, травянистым, ледовым и т.д. склонам), технику движения по переправам через водные препятствия и пр. Наконец, технику передвижения можно классифицировать *в соответствие со средствами передвижения*: техника передвижения на байдарке, плоту, лыжах и т.д.

Какие технические приемы и средства передвижения используют туристы при преодолении заболоченных участков местности? Легкопроходимые болота обычно не требуют особенной

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

техники передвижения. Напротив, преодоление пешком болот средней проходимости (кочкарниковых) и труднопроходимых болот требует применения специфичной индивидуальной и групповой техники передвижения по кочкам.

По болоту средней проходимости группа движется цепью, с интервалом 2-3м, след в след. По кочкам следует ступать мягко, без резких движений и прыжков, сохраняя равновесие. При необходимости ведущему участнику или всем участникам группы следует использовать шест в качестве дополнительной опоры, щупа.

Труднопроходимые и не проходимые болота (топи, мари) следует обойти. Локальные участки (например, ямы с болотной водой (мочажины)) могут преодолеваться с использованием техники проложения гати, с дополнительной страховкой основной веревкой.

Что такое гать? *Гать – это настил из подручных средств (хвороста, жердей, бревен) для прохода через топкое место (трясину)*. Движение группы по гати может осуществляться следующим образом: первый участник укладывает на почву жерди по направлению движения и выходит на них. Идущие за ним передают вперед еще жерди, продвигаясь вперед. После прохода всей группой по жердям, последние участники снимают гать и передают жерди вперед. Проходить по гати рекомендуется приставными шагами, опираясь на шест.

Что означает термин «переправа»? Реки и ручьи являются характерными естественными преградами для движения туристов в походе, как по горной, так и по равнинной местности. Особую техническую сложность представляет преодоление горных ручьев и рек, где часто приходится применять особую технику передвижения и страховки.

Переправа в туризме – *это преодоление водных преград за счет применения специальной туристской техники*. Технически не сложные переправы преодолевают, используя только технику передвижения. Сложные переправы требуют использования комплекса технических приемов наведения переправы, передвижения и страховки.

Какие виды переправ применяются в туристской практике? Переправы через водные преграды принято разделять на три разновидности (*три способа*):

- переправы вброд (пешком по дну реки),
- переправы над водой
- переправы по воде (на плавсредствах).

Как правильно определить подходящее место и способ переправы?

Перед началом переправы следует обязательно провести разведку и определить:

- наиболее подходящий способ переправы;
- участок берега и водного препятствия, где применить выбранный способ переправы будет легче и безопаснее всего;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- наиболее оптимальную технику передвижения и страховки участников, а так же характер подготовительных работ (заброс веревки, укладка бревна через реку и пр.).

Выбор места переправы и способа переправы зависят от следующих факторов:

- характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды.
- имеющихся природных «прибрежных» средств (ресурсов) – опор для закрепления веревки, сухих деревьев для наведения переправы по бревну пр.
- имеющихся у группы технических средств (основной веревки, блоков для создания системы полиспаста и пр.).

В пеших походах в теплое время года для переправы через каналы, ручьи, узкие равнинные реки часто используют способ переправы по уложенному с берега на берег бревну. Через не глубокие реки и ручьи (глубина до полуметра) со слабым течением и твердым дном можно переходить вброд по одному в обуви.

Какие технические приемы и средства применяют туристы для преодоления горных склонов. В пешеходных походах по равнинной местности преодоление склонов (холмов, оврагов и пр.) обычно не требует специальной туристской техники. Преодоление горных склонов, напротив, требует применения разнообразных приемов и средств техники передвижения и техники страховки. Ниже рассматриваются лишь приемы и средства индивидуальной техники передвижения и страховки (самостраховки) на склонах с использованием веревочных перил, а именно техника подъема-траверса-спуска по склону с перилами.

Как определить понятие «страховка» в спортивном туризме? Технику страховки рассмотрим лишь в применении к горно-пешеходному туризму. В таком случае, объективно опасными естественными препятствиями, требующими организации страховки, будут являться, прежде всего, горные склоны различной природы и крутизны и преодолеваемые туристами водные преграды. Определим страховку как *совокупность индивидуальных и коллективных технических приемов, действий, средств, применяемых для обеспечения безопасности туристов, преодолевающих объективно опасные участки спортивных маршрутов и дистанций соревнований*.

Какими качествами должна обладать основная страховочная веревка? Содержанием страховки в горно-пешеходном туризме являются приемы работы с т.н. *основной* веревкой, обеспечивающие уверенное задержание (прекращение падения) туриста, сорвавшегося на склоне, сбитого с ног течением на переправе и пр.

Основная веревка изготавливается по специальной технологии; состоит из прочной внешней оплетки и внутреннего, подкрученного сердечника, «сплетенного» из многих волокон (рисунок). Для ее изготовления применяются синтетические материалы, такие как нейлон, полиэстер.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

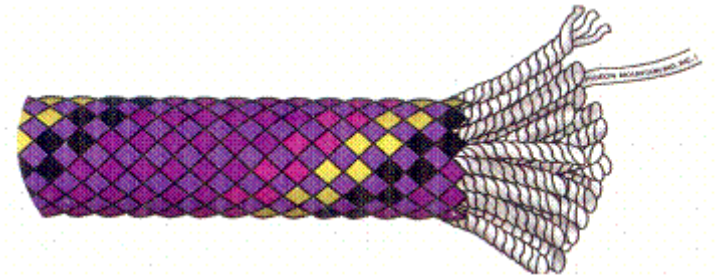


Рисунок – Структура основной веревки.

Веревка состоит из прочной оплетки и внутреннего сердечника, сплетенного из отдельных волокон.

Конструкция веревки определяет ее свойства. Страховочные веревки, в зависимости от технических характеристик и конкретного назначения, принято подразделять на две категории: статические и динамические.

Статическая веревка в малой степени растягивается под воздействием груза; ее применяют для натяжения навесных переправ через водные препятствия, в качестве опорной веревки (перил) при движении туриста по склону, для транспортировки грузов.

Динамическая веревка, напротив, более эластична, обладает относительно большим растяжением под воздействием груза. Растяжение динамической веревки абсорбирует (поглощает) энергию падающего груза, поэтому ее применяют для страховки первого участника, преодолевающего горный склон (с учетом возможности его срыва).

Основная веревка должна иметь сертификат качества, и соответствовать требованиям международной федерации альпинизма и скалолазания UIAA (Union internationale des association D'alpinisme). Например, веревка, применяемая для страховки первого участника, преодолевающего горный склон должна сочетать следующие особенности:

- снижать усилия рывка, которые приходятся на тело сорвавшегося участника и страхующего его туриста, а так же на страховочное снаряжение,
- быть удобной в обращении,
- быть износостойкой,
- иметь относительно небольшую массу и пр.

Что означает понятие «страховочные перила»? *Страховочными перилами называется основная веревка, закрепленная с помощью специальных узлов и карабинов на опорных точках (крючьях, деревьях, закладных элементах и пр.)* Страховочные перила обязательно закрепляются в исходной и целевой точке участка движения туристов по сложному участку рельефа или на исходном и целевом берегах переправы через водное препятствие.

Перила выполняют *функцию опоры* (турист спускается или поднимается по веревке на склоне, переправляется по веревке с одного берега реки – на другой) и *функцию страховки* (при срыве, перильная веревка удерживает туриста и предотвращает его падение).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какие виды перил принято выделять в практике туризма? В зависимости от расположения веревки относительно земной поверхности страховочные перила подразделяют на три категории: *вертикальные, горизонтальные и наклонные*. Например, перила, натянутые над водным препятствием чаще всего являются горизонтальными (могут быть и наклонными). Перила, для движения вверх или вниз по склону (свисающие со склона) – являются вертикальными или наклонными перилами.

Какие иные средства (кроме основной веревки) применяются для страховки туриста? Кроме основной веревки, к разнообразным средствам страховки относят *страховочные карабины, тормозные устройства, скальные и ледовые крючья, закладные элементы* и т.д. Средства страховки, как и прочие виды снаряжения, подразделяются на индивидуальные (петля самостраховки, индивидуальные карабины, страховочная система, ледоруб и пр.) и групповые (основная веревка, групповые карабины, опорные средства для организации точек страховки и пр.).

Какие средства используют туристы для организации собственной страховки (для самостраховки)? Средством, которым турист закрепляет (привязывает) себя к горизонтальным перилам является *ус самостраховки.* Ус самостраховки представляет собой отрезок основной веревки или равнопрочной ей ленты, который одним концом прикреплен к *индивидуальной страховочной системе* туриста, а другим (с помощью карабина) – к перильной веревке или к иной опорной точке (крюку, дереву и т.д.).

Средством страховки на вертикальных перилах является обычно петля из сертифицированного *репшнура* 6-8мм, привязанная к перилам одним из схватывающих узлов и закрепленная на страховочной системе туриста.

Как принято классифицировать технику страховки? Известный спортсмен, методист и педагог, обучавший технике и тактике горного туризма и альпинизма в СССР, Я. Аркин (1981) подразделял технику страховки в зависимости от назначения и содержания страховочных действий на три категории: *самостраховку, взаимную страховку и массовую страховку*.

Самостраховка включает приемы и средства индивидуальной страховки туриста (турист обеспечивает страховку сам для себя, преодолевая горные склоны и переправы).

В организации *взаимной* страховки принимают участие, как минимум, два человека (они страхуют друг друга с использованием основной веревки при преодолении объективно опасных участков маршрута). Два или более человека, объединенные (связанные) основной веревкой в туризме или альпинизме называют «*связкой*». Взаимную страховку в свою очередь подразделяют на две разновидности: *одновременную* страховку и*попеременную* страховку.

Массовая страховка осуществляется с помощью страховочных перил заранее организованных на объективно опасных участках горного рельефа, переправах и т.д. Предполагается, что данные участки будут преодолеваться

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

значительным количеством туристов, в течение относительно продолжительного времени. Сама же техника самостраховки туристов, альпинистов – это не что иное, как техника самостраховки в движении по перилам (смотрите ниже).

Какие виды самостраховки используются туристами для преодоления горных склонов и переправ?Понятие «самостраховка» комплексное и включает ряд ниже перечисленных важных приемов обеспечения собственной безопасности.

- Статичная самостраховка туриста на точке страховки.
- Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам.
- Самостраховка туриста в движении по вертикальным и наклонным перилам.
- Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах).

Статичная самостраховка организуется туристом на опасных участках горного рельефа во время его действий, направленных на страховку партнера, ожидания очереди на начало движения по перилам и т.д. В качестве средства статичной самостраховки используется *ус самостраховки* закрепленный с одной стороны на опорной точке страховки (скальном крюке, камне, дереве и т.д.), а с другой стороны – на индивидуальной страховочной системе (ИСС) туриста.

В практике горного туризма для преодоления объективно опасных склонов туристы часто используют способ *перильной страховки* – осуществляют подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам или движение вдоль склона (*траверс склона*) с самостраховкой на горизонтальных перилах. Разумеется, до начала движения группы перила должны быть закреплены на склоне лидером (первым участником, преодолевающим склон). Лидер проходит опасные участки склона с использованием *взаимной страховки*.

Ниже рассматривается техника подъема и спуска по перильной веревке на горных склонах *средней крутизны*, по которым туристы передвигаются шагом. Перильная веревка при этом служит одновременно и средством страховки и средством дополнительной опоры, облегчающим движение по склону. Преодоление таких склонов в целом не представляет значительной технической сложности.

Основы техники преодоления горных склонов

Преодоление горных склонов на маршрутах походов и «моделей» склонов на дистанциях соревнований требует от туристов умений и навыков работы со страховочными веревками, и, в частности, вязки специальных узлов.

Как принято классифицировать веревочные узлы в туризме и альпинизме? Существенным основанием для классификации веревочных узлов (в дальнейшем – узлов) является их назначение. Ранее, в туристской практике было принято выделять три категории узлов: *узлы для связывания веревок*; *узлы для привязывания веревок к объекту и*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

субъекту и *вспомогательные узлы* узкоспециального назначения (прочие, в том числе схватывающие узлы).

В современной специальной литературе, с учетом, например, составления реестра узлов, допускаемых к использованию на туристских соревнованиях, принято выделять больше функциональных разновидностей узлов. Ниже мы представляем вариант такой классификации. По назначению узлы подразделяются на следующие категории:

- Узлы для связывания веревок
- Узлы проводника (для пристегивания конца веревки к карабину, привязывания или присоединения веревки к опоре)
- Узлы для закрепления веревки на опоре или на транспортируемом предмете (не требующие карабина).
- Вспомогательные узлы, в том числе схватывающие (фиксирующие) узлы и контрольные узлы.

Какие узлы используют для связывания веревок одного диаметра? Из обилия применяемых для этой цели узлов рассмотрим лишь три: *прямой, встречный и грейпвайн*. Прямой узел легко вяжется, но не является прочным и надежным. Использование его без контрольных узлов недопустимо.

Встречный узел (рисунок) легко вяжется и является весьма прочным; не требует контрольных узлов. Недостатком является то, что он сильно затягивается под грузом. Используется для связывания веревок любого диаметра, для связывания лент и сочетаний лента-веревка.

Узел *грейпвайн* (рисунок) весьма надежный, часто используется, например, для связывания петли самостраховки из отрезка репшнура. Под грузом грейпвайн сильно затягивается; для правильного вязания требуется практика.

Как вяжутся и для чего используются узлы проводника (петли)? Узлы проводника в основном используются для привязывания веревки к опоре или к человеку (в том числе для закрепления человека на опорах разного типа, веревочных перилах). Узлы проводника представляют собою завязанную на концах или посредине веревки петлю и часто применяются совместно с карабинами

Проводник восьмеркой (*восьмерка*) (рисунок) легко вяжется как на конце веревки, так и в ее середине; может вязаться одним концом, не затягивается «смертельно» под грузом. Пожалуй, наиболее часто используемый в практике туризма узел. В частности восьмерка вяжется на конце *уса самостраховки*. С помощью восьмерки закрепляются перила на различных опорах и т.д.

Какие узлы используют для связывания веревок разного диаметра? Учебной программой для связывания веревок разного диаметра рекомендован *брам-шкотовый* узел. Узел легко вяжется, но при этом склонен к развязыванию под грузом даже с подстраховывающими его контрольными узлами (которые обязательны!).

В туристской практике для выполнения ответственной работы с веревкой (связанной, например, с транспортировкой груза) брам-шкотовый

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

узел используется редко. В соревновательной практике рекомендуют, для повышения надежности вязать *брам-шкотовый узел на проводнике* (рисунок). При этом узел проводника должен быть завязан на веревке большего диаметра.

Какие узлы используют для закрепления веревки на опоре? Закрепить веревку на опоре любого типа можно с помощью узлов проводника. При этом совместно с узлами проводника удобно использовать карабины. Веревка закрепляется либо прямым «защелкиванием» узла в карабин, висящий на крюке, веревочной петле, страховочной системе и т.д., либо она может быть закреплена с помощью т.н. *карабинной удавки* (рисунок).

Широко используемым узлом для закрепления веревки, который не требует карабина, является узел «булинь».

Узел булинь (рисунок) называют «королем узлов». Его главное преимущество - простота завязывания и развязывания после снятия нагрузки, компактность, прочность. Применяется для обвязывания веревки вокруг опоры (дерева, столба, камня и др.). Простой булинь требует обязательной фиксации контрольным узлом, так как он имеет тенденцию к распусканию. Во всех случаях булинь нужно затянуть.

Какие узлы используют в качестве схватывающих (фиксирующих) узлов? Схватывающие узлы играют весьма важную роль в организации самостраховки туристов на склонах при движении по вертикальным и наклонным перилам, а так же; для закрепления подвижных блоков на основной веревке в системе полиспаста (смотрите ниже).

Внимание! Схватывающие узлы вяжутся на основной веревке (10-12мм) только веревкой меньшего диаметра (5-8мм). Иначе фиксации узла на основной веревке под воздействием груза (воздействующей силы) не происходит! Принцип действия схватывающих узлов единый: без приложения к ним существенных усилий они не затягиваются и легко перемещаются по основной веревке; напротив, под действием груза, при динамической нагрузке (рывке) они немедленно затягиваются на веревке. Отметим, что во многих операциях с веревкой схватывающий узел может заменяться *механическим зажимом*.

В практике туризма используют целый ряд схватывающих узлов, например: *узел Прусика* (другие названия – прусик, простой симметричный схватывающий узел); *австрийский схватывающий узел* (другие названия – узел Маршара, прусик Клеймхейст), *узел Бахмана*. Узел Прусика (прусик) (предложен известным немецким альпинистом Карлом Прусиком в начале 20 века) легко вяжется петлей или одним концом веревки и свободно перемещается по основной веревке. Под грузом он затягивается (фиксируется на основной веревке). После снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние.

Австрийский схватывающий узел затягивается под грузом плотнее, чем узел Прусика и является, тем самым, более надежным (рисунок). Такой узел обычно применяется в системе полиспаста (смотри ниже) в спасательных работах, для натяжения веревок навесной переправы и пр. В этом случае он

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

вяжется из двойной 6мм петли или из 8мм петли. При этом делается 4-6 оборотов петли вокруг веревки.

Какие узлы используют в качестве вспомогательных контрольных узлов? Контрольные узлы применяются для подстраховки от самопроизвольного развязывания основного узла (рисунок). Для этой цели часто применяется: «полуткацкий» узел (обычный контрольный узел) и половина завязанного узла грейпвайн («полугрейпвайн»).

Наименее надежным является обычный контрольный узел (хотя он применяется наиболее часто вследствие простоты вязки). Более надежным является «полугрейпвайн». Например, для закрепления основной веревки на индивидуальной страховочной системе туриста, используют узел восьмерку (вязка одним концом) с контрольным узлом «полугрейпвайн».

Из большого разнообразия приемов и средств, применяемых туристами для безопасного преодоления горных склонов, рассмотрим лишь приемы движения по веревочным перилам (подъем-траверс-спуск) с самостраховкой, т.е. индивидуальную технику передвижения и страховки.

Как выполняется самостраховка туриста в движении вверх по склону по вертикальным перилам? При движении по вертикальным перилам турист обеспечивает собственную страховку с помощью *петли из репшнура, завязанной на перильной веревке одним из схватывающих узлов*. В зависимости от качества перильной веревки (сухая или заледеневшая, какого диаметра и пр.) используют узел Прусика, узел Бахмана, французский схватывающий.

После того как турист закрепил себя на основной веревке петлей самостраховки, он идет вверх по склону (средней крутизны), одной рукой опираясь на веревку (ниже схватывающего узла), другой – проталкивая по перилам ослабленный схватывающий узел (рисунок). В случае рывка (при потере равновесия туристом) узел затягивается на перилах и предотвращает его падение.

Как выполняется самостраховка туриста в движении вниз по склону по вертикальным перилам?Для спуска по склону средней крутизны, требующего организации страховки, туристами используется техника спуска по перильной веревке *спортивным способом*. При этом перила, как и на подъеме, выполняют две функции – служат опорой для туриста и средством страховки.

Опора о перила при спуске спортивным способом создается за счет трения веревки, проходящей через руки и спину туриста (рисунок). При этом важно чтобы руки туриста были защищены рукавицами, во избежание повреждения кожного покрова (ожогов) от пропускаемой через руки веревки. Такой прием работы с веревкой позволяет контролировать скорость спуска по склону и повышает устойчивость спуска.

Опора о перильную веревку лишь снижает вероятность срыва и падения туриста, но не исключает ее полностью. Поэтому организация самостраховки при спуске обязательна! Способ организации самостраховки туриста в движении по вертикальным перилам мы уже рассмотрели выше

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(подключение туриста к перилам петлей самостраховки из репшнура и схватывающим узлом).

Важно, чтобы при спуске схватывающий узел *не захватывался рукой* (не был в кулаке). Иначе, он не затянется, оплавиться при быстром движении по веревке, и не остановит падения туриста.

Как выполняется самостраховка туриста при движении вдоль склона по перилам (на траверсе склона)? В движении туриста по горизонтальным перилам, расположенным вдоль склона, принцип организации самостраховки особенный. Глубина падения туриста подключенного усом самостраховки к горизонтальным перилам при срыве, ограничена длиной провисания перильной веревки под тяжестью сорвавшегося. Провешенную вдоль склона основную веревку длиной 10-15м и более, *следует закреплять не только на ее концах, но и пропускать через карабины (или закреплять узлами) в ряду промежуточных точек* (т.н. промежуточные точки закрепления горизонтальных перил). В ином случае глубина падения туриста при срыве будет значительной (травмы при падении!) и на точки закрепления веревки придется рывок такой силы, которую они могут не выдержать.

Участки перил (например, до 5-10м), между карабинами отдельных точек закрепления будем обозначать, как отдельные «*ветви перил*».

К горизонтальным перилам турист подключается с помощью уса самостраховки (рисунок). Он двигается вдоль склона, пристегнутый к перильной веревке скользящим по ней карабином (идет на своеобразном «поводке»). При переходе с одной ветви перил на другую туристу важно ни на мгновение не потерять страховку и быть постоянно подключенным к веревке. Для этого во время движения по горизонтальным перилам обычно используют два уса самостраховки. В точке перехода с одной ветви перил на другую вначале свободный ус самостраховки подключают к последующей ветви и лишь затем, отключаются от предыдущей ветви.

В чем заключается технический прием «самозадержание» на горном склоне? Самостраховку в движении без применения перильной веревки туристы применяют на снежных, травянистых и ледовых склонах, в том случае, когда падение при срыве можно эффективно предотвратить или остановить без использования основной веревки, и сам склон относительно безопасен (без выступающих камней, не оканчивается глубокими трещинами и пр.).

Понятие «самостраховка в движении» включают в себя комплекс надежных (предотвращающих срыв) приемов передвижения по разным формам рельефа и приемов самозадержания при срыве, которые выполняются с помощью специального снаряжения: ледоруба, альпенштока, лыжных палок и т.д. (рисунок).

При падении турист занимает положение «лицом к склону» и останавливает падение клювом ледоруба, («давит» на ледоруб всей тяжестью тела, максимально увеличивая силу трения)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Техника переправ через водные препятствия

Наиболее часто используемыми способами переправы через реки и ручьи (в том числе на дистанциях соревнований) являются переправа вброд и над водой. Способ переправы по воде (на плавсредствах) применяют реже.

По каким признакам на местности выбирают подходящее место для переправы вброд? Переправа вброд организуется на участке реки с *наименьшей силой потока и наименьшей глубиной реки*.

Признаки брода равнинной реки:

- расширение реки на прямом участке,
- рябь на поверхности воды,
- наличие плесов, отмелей, перекатов,
- наличие троп, дорог подходящих к воде.

Изгибов реки при переходе вброд лучше избегать, так как внешний от центра изгиба берег подмывается потоком, и глубина там будет больше, чем у внутреннего берега. Следует избегать участков берега, поросших деревьями, так как под водой могут находиться корни, ветки, не видимые с берега. Поскользнувшегося человека, может увлечь под них силой потока.

Облегчат переправу отдельные островки суши, камни посреди русла реки. Важна информация и о характере дна: на песчано-галечном дне будет легче сохранять устойчивость, чем на округлых скользких камнях, вязком, глинистом дне.

Какие способы переправы вброд через горные реки и ручьи применяют туристы?

В случае если сила потока не слишком велика, для переправы вброд через горную реку туристы, например, используют *индивидуальную технику передвижения с дополнительной опорой о дно реки шестом* (рисунок). На переправе турист перемещается боком, шаг за шагом в положении лицом против течения, упираясь шестом в дно впереди себя (ноги и шест образуют надежный треугольник опоры)

В случае более мощного потока (скорость выше 4 м/сек, глубина выше колена) индивидуальная техника перехода не безопасна. Здесь используют ряд групповых способов переправы. Взаимная поддержка туристов в группе позволяет компенсировать воздействующую на нее силу потока воды (устойчивость группы туристов к воздействию потока выше, чем устойчивость одного туриста). При переправе *шеренгой (стенкой)* несколько (2-5) туристов переходят реку, обнявшись за плечи, боком к течению, причем сверху по течению становиться наиболее сильный участник (рисунок). Безопасность такой переправы зависит от согласованности движений переправляющихся. В момент, когда один делает шаг, другой его поддерживает.

При переправе *по двое, лицом друг к другу* туристы становятся боком к течению; каждый кладет руки на плечи напарнику и крепко берется за лямки рюкзака. Ноги при переходе приставными шагами широко расставлены, образуя четыре устойчивых точки опоры.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Как организуется взаимная страховка первого туриста, переходящего горную реку вброд? Взаимная страховка первого туриста, переходящего реку вброд (для последующей организации страховочных перил) организуется двумя основными веревками, расположенными V-образно (под углом, примерно, 90º друг к другу).

Одна веревка (страховочная) закреплена на переходящем реку туристе и выдается страхующими туристами (2 человека), стоящими в устойчивом положении на берегу на позиции выше по течению реки относительно переправы (рисунок). *Страховочная веревка* помогает переправляющемуся лицом к течению туристу справляться с напором воды и удерживает его при падении и сносе течением. Вторая веревка (вспомогательная) так же закреплена на переходящем вброд туристе и заносится ниже по течению. Концы обоих веревок не закреплены на опорах; веревки просто удерживаются страхующими туристами руками

Для того чтобы вытащить идущего первым, сбитого течением воды, необходимо:

- удерживать страхуемого на страховочной веревке, а если натяжение ее мешает страхуемому держаться над водой, вытравить веревку, чтобы дать возможность человеку спокойно сплывать по течению или встать. Этого можно достигнуть, перебежав с веревкой в руках по берегу ниже по течению;
- одновременно подтягивать страхуемого к берегу вспомогательной веревкой.

Важно чтобы страховочная веревка ни в коем случае не оказалась сильно натянута, поскольку в этом случае упавшего туриста затянет течением под воду!

Как организуется страховка туристов на переправе через горную реку вброд (не лидеров)? После выхода на целевой берег, первый участник закрепляет страховочные перила. Остальные переходят реку вброд с*самостраховкой на горизонтальных перилах*. По перилам участники двигаются через реку приставными шагами, лицом – навстречу течению. Перильную веревку следует включать прямо в грудной карабин обвязки, или в карабин короткого уса самостраховки (чтобы при срыве участника, течение не отбросило его от перильной веревки).

Внимание! В случае срыва и подтягивания туриста, пристегнутого карабином к перилам, *вспомогательной (сопровождающей) веревкой*, его путь к любому берегу будет проходить под углом вверх по течению. Величина угла тем больше, чем слабее натянута перильная веревка. Все это может привести к следующему: во-первых, преодолевая сильную струю, турист может захлебнуться; во-вторых, вытащить туриста в направлении против течения - задача, решить которую одному страхующему, как правило, далеко не под силу. Поэтому руководитель до закрепления перил на противоположном берегу должен подумать, что будет лучше: расположить перила строго поперек течения *или под некоторым углом 15- 20° вниз по*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

течению (расположение перил под углом вверх по течению – грубая ошибка).

Как организовать переправу через водное препятствие по бревну? Переправа по бревну или упавшему поперек реки дереву наиболее безопасна и удобна. Используется она в тех случаях, когда «под рукой» имеется подходящих размеров бревно или дерево на 2-4 метра длиннее русла реки. Для переправы выбирают наиболее узкое место реки с приподнятыми берегами, чтобы вода не заливала переправу.

Укладку бревна через препятствие можно производить следующим образом. К вершине бревна крепят узлом середину веревки так, чтобы от вершины отходили два одинаковых конца (например, узлом «стремя»). Комель бревна упирают в выкопанную ямку, и туристы поднимают бревно под наклоном на 40-50° к поверхности земли. Когда оно будет поднято на нужную высоту, его разворачивают перпендикулярно противоположному берегу. Затем бревно медленно опускают в намеченную точку на противоположном берегу, поддерживая веревками (рисунок).

Как организуется страховка туристов на переправе через горную реку над водой? После переправы со страховкой через горную реку лидера (вброд, по стволу дерева и пр.), группа создает страховочные перила, и остальные участники преодолевают препятствие с самостраховкой на горизонтальных перилах.

На переправе по бревну используются две основных веревки: *страховочная*, натянутая и закрепленная на опорах по разные стороны реки (перила) и *вспомогательная* (челночная, сопровождающая). Турист переходит реку по бревну «подключенный» к перилам усом самостраховки и скользящим карабином. Концы вспомогательной веревки, длиной, по крайней мере, в два раза больше перильной, так же закрепляется на опорах. Середина веревки закрепляется на ИСС туриста или на грузе (грузовой петле рюкзака и пр.). Этой веревкой можно перетаскивать грузы и (при необходимости) самих участников по натянутым перилам с берега, на берег (рисунок).

Как организовать навесную переправу? Наиболее сложный технически и трудоемкий способ переправы над водой – это *навесная переправа* (переправа по натянутым над водой веревкам). В практике походов (особенно по равнинным территориям) применяется достаточно редко, но регулярно наводится туристами на соревнованиях для оценки их технической подготовленности.

Наиболее благоприятен для навесной переправы такой участок реки, где:

- ее ширина минимальна (достаточно веревки в 40-50м);
- есть надежные деревья, растущие неподалеку от берегов, которые можно использовать в качестве опор для крепления грузовой веревки (или имеются иные опоры);
- есть небольшое превышение исходного берега над противоположным, так, чтобы переправа происходила под уклон;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- можно достичь достаточного превышения точек крепления грузовой веревки над уровнем воды, чтобы: при провисании в середине переправы самый тяжелый турист не коснулся воды (чем шире река, тем больше должно быть превышение);
- имеется возможность переправы одного из участников каким-либо способом неподалеку от планируемого места навесной переправы.

При организации навесной переправы туристы должны выполнить следующую последовательность действий.

- Провести разведку и выбрать наиболее подходящее место переправы.
- Переправить на страховке одного, наиболее сильного участника группы вброд на целевой берег реки.
- Первый участник должен закрепить основные веревки (которые он перенес с собой) на опоре целевого берега.
- Остальные участники с исходного берега должны натянуть над водой и закрепить на опорах две основных веревки: транспортную и страховочную
- Туристы должны организовать сопровождение переправляющегося участника и грузов вспомогательной основной веревкой.

Что такое «полиспаст» и для чего он применяется на переправах? Чтобы избежать большого провисания транспортной веревки под грузом, ее натягивают с помощью т.н. полиспаста. *Полиспаст* – это*система подвижных и неподвижных блоков соединенных веревкой, применяемая для увеличения тянущих усилий в процессе поднятия груза или натяжения веревочных перил*. Сам термин происходит от греческого "поли" (много), и "спао" (тяну). Система полиспаста, использует в своей работе принцип рычага (рисунок).

Суть применения полиспаста в рассматриваемом случае сводится к натяжению перильной веревки с помощью вспомогательной (тянущей) основной веревки, проходящей через подвижные и неподвижные блоки. Блоками служат карабины с муфтой или специальные блоки-ролики. Блоки являются точками разворота тянущей веревки в системе. Последовательность натяжения веревки полиспастом, например, такова (рисунок).

- *Неподвижный блок* закрепляется на опоре (карабин, закрепленный на петле из основной веревки, повешенной на дереве, камне и т.д.).
- На необходимом расстоянии от опоры (определяется по месту) на натягиваемой веревке закрепляется с помощью схватывающего узла *подвижный блок* (разворотный карабин, блок-ролик). Внимание! Схватывающий узел (например, австрийский) вяжется обязательно петлей *из сдвоенного репшнура*, а лучше из *8мм репшнура*, т.к. на него приходятся значительные тянущие усилия от нескольких человек, и одинарная петля может просто лопнуть.
- Конец *тянущей (вспомогательной) веревки* закрепляют на одном карабине подвижного блока.
- В пространстве вспомогательной веревкой «выписывается» буква «Z»: веревка от карабина подвижного блока (от схватывающего узла) идет к опоре; там разворачивается в блоке (в карабине), возвращается к

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

схватывающему узлу, вновь разворачивается (на втором карабине) и вытягивается участниками туристской группы.

- Перильную веревку вытягивают полиспастом до тех пор, пока подвижный блок (схватывающий узел) не приблизится к неподвижному блоку (к опоре). Если достигнуто достаточное натяжение, вытянутую веревку закрепляют на опоре (перила готовы к использованию).

Выигрыш в усилии натяжения веревки при такой схеме организации полиспаста (по сравнению с натяжением веревки без блоков) – трехкратный (без учета потерь на трении веревки в карабинах) (полиспаст 3:1)

Как организовать страховку и движение туристов по навесной переправе через водное препятствие?

На навесной переправе для движения участников, грузов и их страховки необходимы три веревки. Одна (*транспортная*) – закреплена на опорах по обе стороны реки и наиболее сильно натянута, по ней переправляются участники и грузы, так, чтобы не доставать до воды. Вторая (*страховочная*) – закреплена на опорах, натягивается выше транспортной, является страховочными перилами (на случай непреднамеренного срыва туриста с транспортной веревки или ее разрыва). Третья – *вспомогательная* (сопровождающая), ее функции указаны выше (смотри «переправа по бревну).

Литература по теме лекции.

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тятте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.

2. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с. – (Туризм в школе).

3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.

4. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.

5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

6. Хаттинг Г Альпинизм: Техника восхождений, ледолазания, скалолазания: Базовое руководство/ Гарт Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Изд-во ФАИР», 2006. –160с.

7. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.

8. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел VI. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 6.1. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

План лекции.

Туристские соревнования как особая форма спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Содержание соревнований туристов – преодоление дистанций с применением туристской техники и тактики (соревнования в разнообразной технике и тактике туризма). Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований туристов.

Классификация туристских соревнований на основании их цели. Спортивные и рекреационно-спортивные туристские соревнования. Классификация туристских соревнований на основании формы их проведения. Очная и заочная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Чемпионаты, первенства, кубковые встречи в виде спорта «туристско-прикладные многоборья» (ТПМ). Классификация туристских соревнований на основании социально-демографического состава участников (туристские соревнования учащихся, молодежные первенства по ТПМ) и масштаба (группы соревнований по ТПМ).

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы).

Текст лекции.

Что представляют собой соревнования туристов (как особый вид мероприятий)?Соревнования туристов являются еще одной (кроме походов) формой проведения активных туристских мероприятий.

Туристское спортивное соревнование – это противоборство между участниками (командами) по туристским видам спорта (туристско-спортивным дисциплинам) с целью выявления сильнейших спортсменов и команд, совершенствования спортивного мастерства. Спортивные соревнования – это цель, средство, метод и модель подготовки, мощный рычаг управления видами спорта «Туристско-прикладные многоборья» и «Туризм спортивный».

В рекреационном туризме соревнования являются, наряду с походами, популярным и эффективным средством отдыха, оздоровления (расширенного воспроизводства физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека). *Рекреационно-спортивное туристское соревнование* – состязание среди участников (команд) в целях их полноценного отдыха, развлечения, оздоровления, формирования навыков совместной деятельности, личностных качеств на специально созданных дистанциях *с использованием элементов техники туризма*.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В чем заключается содержание туристских соревнований? Содержанием туристских соревнований является преодоление *дистанций,* требующих от участников применения различной туристской техники и тактики.

Что такое дистанция и технический этап соревнований? Дистанция – *это оборудованный для проведения соревнований, обозначенный на естественном рельефе, искусственных сооружениях маршрут или система маршрутов с установленными техническими этапами.* По условиям соревнований, в случае, если дистанция достаточно протяженная, ее маршрут наносится на карту местности, которую выдают участникам на старте.

Технический этап – *основной элемент дистанции, на котором соревнующиеся участники выполняют заданное условиями соревнований определённое технико-тактическое задание*. Название этапа обычно соответствует типу препятствия, характеру рельефа на котором он установлен, с указанием специфики действия («Транспортировка пострадавшего на вязаных носилках»; «Навесная переправа через реку» и др.).

Какие основания используют для классификации соревнований туристов? Соревнования туристов можно разделить на виды и формы на основании:

- цели проведения соревнований;
- социально-демографического состава участников соревнований,
- формы проведения соревнований,
- масштаба соревнований,
- техники видов туризма по способу передвижения.

Каким образом можно классифицировать систему туристских соревнований на основании их целей? Общую систему туристских соревнований можно разделить на две подсистемы:

- *спортивно-туристские соревнования,*
- *рекреационно-туристские соревнования.*

Главной целью участников спортивно-туристских соревнований является победа на соревнованиях, совершенствование их мастерства в технике туризма и рост их спортивной квалификации (выполнение требований для присуждения очередных спортивных разрядов и званий).

Главной целью участников рекреационных туристских соревнований является *активный отдых*, максимально полное восстановление их физических, духовных, интеллектуальных сил и возможностей. Кроме того, целью туристской организации, проводящей соревнование, может быть получение прибыли.

В зависимости от того, насколько значима для участия в рекреационных соревнованиях подготовка в технике и тактике туризма и физическая подготовка, среди них можно выделить рекреационно-спортивные (например, корпоративный туристский слет) или спортивно-рекреационные (приключенческая гонка, Республиканский туристский слет студентов).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Детализируя подсистему спортивно-туристских соревнований, выделим в ней соревнования туристов в виде спорта «туризм спортивный» и соревнования в виде спорта «туристско-прикладное многоборье», а так же спортивные соревнования туристов, которые пока формально не относятся к данным видам спорта (например, туристские соревнования школьников).

Как классифицируют туристские соревнования на основании состава их участников, формы проведения и масштаба? Исходя из *социально-демографического состава участников,* выделяют, например, туристские соревнования школьников, студенческие соревнования. В рамках вида спорта туристско-прикладные многоборья (ТПМ) проводят «молодежные» и «взрослые» чемпионаты разного масштаба.

Согласно *форме проведения*, среди туристских соревнований можно выделить *очные* (чемпионаты, первенства, кубковые встречи, состязания в рамках туристских слетов) *и заочные* (соревнования групп туристов, совершающих походы в разных районах).

По масштабу (региональному представительству участников) соревнования туристов можно подразделять на соревнования районные, городские, областные, республиканские, международные. Масштаб соревнований по ТПМ характеризует понятие «*группа соревнований*»

- соревнования I группы - международные соревнования с участием команд не менее чем из 3 государств;
- соревнования II группы – Чемпионаты, Кубки Республики Беларусь;
- соревнования III группы – первенства областей и города Минска;
- соревнования IV группы – городские и районные первенства, соревнования крупных коллективов физкультуры (в том числе высших учебных заведений);
- соревнования V группы – первенства коллективов физкультуры.

Какие популярные рекреационные соревнования туристов проводятся в Республике Беларусь? Популярностью пользуются разнообразные по форме и содержанию рекреационно-спортивные или спортивно-рекреационные соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, приключенческие гонки, тренинги (веревочные курсы). Рассмотрим содержание и основы организации рекреационных соревнований на примере туристского слета.

Каковы цели проведения туристских слетов? Главные цели и задачи туристских слетов:

- популяризация активного туризма и пропаганда здорового образа жизни среди широких слоев населения;
- выявление сильнейших команд;
- ознакомление и обучение основам техники туризма;
- объективная оценка деятельности спортивных организаций, тренеров, спортсменов, уровня развития туризма в организации, районе, городе и т.д.;
- рекреация участников соревнований;
- обмен туристским опытом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В зависимости от масштаба слета, состава участников приоритет отдается различным вышеуказанным целям. Например, основная цель корпоративного слета – рекреация (развлечение, оздоровление) участников с использованием средств активного туризма. Определение места, занятого конкретной командой – вторичная по значимости цель. Напротив, при проведении, например, республиканского студенческого слета цель ранжирования команд по достигнутым ими результатам является главной. Во многом, по результатам выступления команды судят об уровне туристско-спортивной работы в вузе.

Что представляет собою программа туристского слета? Туристские соревнования являются только составной частью содержания туристского слета (пусть и наиболее существенной). Традиционная программа слета является достаточно разносторонней и включает в себя следующие мероприятия:

- туристские и рекреационно-спортивные соревнования;
- конкурсы;
- развлекательные и познавательные мероприятия.

В «зачетную» программу входят состязания в туристской технике, спортивные игры, конкурсы туристской песни, туристских фотографий и т.д. Кроме того, важным компонентом программы являются и разнообразные культурно-массовые, воспитательные и образовательные мероприятия.

Что представляет собой туристско-спортивная программа слета? В туристско-спортивную программу слетов обычно включают следующие соревнования:

- соревнования по ориентированию на местности
- преодоление полосы препятствий (в технике горно-пешеходного туризма);
- соревнования на дистанции техники водного туризма;
- соревнования на дистанции техники велосипедного туризма.

В спортивную «зачетную» программу слетов обычно входят, кроме туристских состязаний, и состязания по игровым видам спорта (мини-футболу, волейболу), а так же иные состязания со спортивным уклоном (например, состязания по перетягиванию каната).

Каково содержание дистанции слета «полоса препятствий» (дистанция техники пешеходного туризма)? В качестве примера характерной туристской дистанции слета рассмотрим «полосу препятствий» (соревнования в технике горно-пешеходного туризма).

«Полоса препятствий» – это *компактно расположенная на местности (протяженность 200-500м) последовательность препятствий, характерных для пешеходных походов*. Дистанция оценивает технику передвижения по препятствиям, технику страховки, технику бивачных работ. Элементами дистанции обычно являются преодоление «горных» склонов, переправ через водные препятствия и заболоченные участки, установка палаток и пр. (рисунок).

Исходя из целей и программы слетов, планируются задачи по их организации и проведению.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Кто организует и проводит туристский слет? Слет проводит т.н. *проводящая организация*, а так же привлеченные этой организацией судьи и вспомогательный персонал.

В большинстве случаев функции проводящей организации выполняют государственные организации исполнительной ветви власти (исполкомы администраций районов, городов, областей и т.д.), учреждения образования, промышленные и иные предприятия. Проводящая организация предоставляет финансовое, материально-техническое, транспортное обеспечение процесса проведения слета, формирует коллегию судей, ответственных за проведение слета и координирует их усилия; предоставляет ценные подарки и грамоты победителям, обеспечивает медицинское обслуживание мероприятия.

Основные функции по управлению подготовкой и проведением слета выполняет сформированная до открытия соревнований *главная судейская коллегия*.

Какие судьи входят в состав главной судейской коллегии туристского слета? Непосредственно организацией и проведением слета руководит *главный судья*. За объективность определения результатов слета отвечает *главный секретарь*. Под их руководством работают иные судьи, входящие в состав главной судейской коллегии (ГСК) слета: *заместители главного судьи* по отдельным видам соревнований (в том числе *начальники отдельных дистанций*), врач соревнований.

Заместители главного судьи планируют и организуют соревнования по отдельным видам программы. Соревнования на туристских дистанциях проводит т.н. *начальник дистанции*. В его функции входит планирование и постановка дистанции (например, полосы препятствий) на местности, организация соревнований на дистанции и определение их результатов.

Кроме членов ГСК в судейскую коллегию входят судьи, непосредственно оценивающие выступления команд в процессе проведения слета: старшие судьи игровых и конкурсных видов программы, судьи на туристских дистанциях (хронометристы, судьи старта-финиша и т.д.).

Что надо сделать для подготовки слета? В период подготовки слета необходимо решить следующие организационные задачи:

- назначить главного судью и главного секретаря слета, сформировать оргкомитет слета;
- разработать комплексную программу слета и сценарий его проведения;
- разработать основной нормативно-правовой документ, регулирующий проведение слета («Положения о туристском слете»);
- сформировать главную судейскую коллегию и судейскую коллегию в целом;
- выбрать место проведения туристского слета;
- согласовать вопросы размещения участников слета и их жизнеобеспечения с органами местной власти;
- спланировать и оборудовать дистанции туристских соревнований и места проведения иных соревнований;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- спланировать и разметить полевой лагерь для размещения команд-участников и судейской коллегии;
- организовать водоснабжение участников соревнований; санитарно-гигиеническое обеспечение соревнований;
- предоставить необходимые материально-технические, транспортные, финансовые ресурсы;
- приобрести ценные призы, почетные грамоты и пр.;
- всесторонне обеспечить безопасность участников (в том числе организовать медицинское обеспечение слета).

Какова структура и содержание «Положения» о туристском слете? *Положение о слете* является основным нормативным правовым документом, регламентирующим его проведение. Оно не только определяет содержание и порядок проведения самих соревнований, но и отношения между организаторами, участниками, судьями. В зависимости от масштабов слета, «Положение» может быть разработано с различной степенью детализации, но, как правило, должно включать в себя некоторые общие разделы:

- *цели и задачи слета*;
- *руководство проведением слета*. Указываются организаторы, слета (проводящая организация, главный судья и главный секретарь);
- *место и сроки проведения*.
- *участвующие организации и участники соревнований*. В этом разделе указывается, какие требования предъявляются к командам и участникам (возраст, пол, квалификационные требования, состав команд и т.д.)
- *программа соревнований.* Должна включать в себя все разделы программы (дистанции, виды соревнований, конкурсы), расписание соревнований по дням, с указанием точной даты, времени и места проведения. Здесь также приводятся данные о времени и месте заседаний мандатных комиссий, заседаний судейской коллегии и т.д.
- *система оценки результатов и определение победителей*. Этот раздел положения должен быть проработан с особенной тщательностью и включать в себя порядок определения личных и командных мест, приоритеты (преимущества) при равенстве результатов у спортсменов или команд и др.
- *порядок награждения победителей и призеров.*
- *порядок и сроки подачи заявок*.
- *условия финансирования соревнований***.** Данный раздел содержит сведения о расходах, которые несет проводящая соревнования организация и расходах командирующих участников организаций.

По каким критериям выбирают место проведения слета? Место проведения туристского слета должно удовлетворять ряду критериев.

- Место проведения слета *должно предоставлять возможность для постановки туристских дистанций*. На месте проведения должны быть соответствующие препятствия (холмы, овраги, реки с обрывистым берегом и пр.) для постановки полосы препятствий. Должна быть река или иной

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

объект гидрографии для проведения соревнований по водному туризму. На место слета необходимо иметь спортивную карту и пр

- Место проведения туристского слета должно обеспечивать *возможность для размещения* участников слета и судей. Должен быть *источник воды*, пригодный для приготовления горячей пищи (или должна быть возможность доставки питьевой воды).
- К месту проведения туристского слета должны *подходить пути сообщения*, пригодные для доставки участников, снаряжения, а так же для подъезда автомобилей медицинской помощи при необходимости.
- Место проведения слета должно удовлетворять *условиям безопасности*: не содержать в районе постановки дистанций опасных объектов (например, автострад). Место должно удовлетворять утвержденным *санитарно-гигиеническим нормам* (в том числе по радиоактивному излучению, по чистоте рек и озер купания и иных источников воды и пр.).
- Наконец, немаловажно, чтобы место проведения слета представляло необходимые *рекреационные природные ресурсы*, было эстетически привлекательным для его участников.

Какие спортивные туристские соревнования проводятся в Республике Беларусь? В виде спорта «туризм спортивный» приняты две формы проведения соревнований: *очная и заочная*. *Соревнования в виде спорта «туристско-прикладные многоборья»* проводятся в обычной очной форме соперничества команд. Отдельный вид соревнований – *соревнования по техники поисково-спасательных работ*.

В чем заключается заочная форма соревнований? Такая форма соревнований применялась ранее в СССР и используется в настоящее время в Республике Беларусь. Заочные соревнования в виде спорта «туризм спортивный» проводятся в программе *классифицированных маршрутов*. Спортивная группа заявляет разработанный ею маршрут для участия в соревнованиях (например, на участие в чемпионате Республики Беларусь, открытом чемпионате Российской Федерации группы заявляют технически сложные маршруты походов пятой, шестой категорий сложности).

Участники соревнований проходят разработанный ими маршрут. После окончания похода, в установленные сроки руководитель похода представляет отчет в МКК. Комиссия рассматривает отчетные материалы всех участвовавших в соревнованиях команд и определяет победителя и призеров.

В чем заключаются очные соревнования? Очные соревнования в соответствии с разрядными требованиями и временными «Правилами соревнований» проводятся в *ранге чемпионата Республики Беларусь* по разным видам спортивного туризма (пешеходному, лыжному, водному и пр.). Очные соревнования проводятся в соответствии с утвержденным нормативными документами («Положением о соревнованиях» и «Условиями проведения соревнований»).

Очные соревнования заключаются в преодолении командами классифицированных маршрутов. При этом команды проходят маршруты в одном районе, в одно время, при примерно сходных погодных условиях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Предусмотрен общий старт, общее контрольное время и единое место финиша. Команды должны пройти ряд обязательных технически-сложных препятствий, где их работу оценивает судейская коллегия. Таким образом, в случае очных соревнований команды ведут спортивную борьбу в максимально сходных условиях.

Каково содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям? Соревнования по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ), в технике различных видов туризма, заключаются *в преодолении дистанций, требующих от туристов владения всеми компонентами туристской техники, а так же решения комплекса тактических задач в данных компонентах.* Компонентами туристской техники являются разновидности туристской техники: техника передвижения и страховки на естественных препятствиях; техника ориентирования на местности, техника бивака и поисково-спасательных работ.

Какие виды дистанций преодолевают участники соревнований по ТПМ? Состав дистанций ТПМ одинаков в соревнованиях в технике горно-пешеходного и лыжного туризма. Соревнования по ТПМ проводятся как *лично-командные*. Начиная с IV группы соревнований, участниками и командами преодолеваются два вида дистанций: *длинная дистанция* и *короткая дистанция*. В итоге, результат соревнований определяется на 4-х дистанциях – личной и командной короткой, личной и командной длинной.

Что представляет собою длинная дистанция соревнований в технике горно-пешеходного туризма? *Длинная дистанция* ТПМ – это протяженный маршрут (до 11км на местности), содержащий набор технических этапов. Длинная дистанция является своеобразной моделью маршрута спортивного похода, а ее технические этапы моделируют, в свою очередь, естественные препятствия, характерные для данного вида туризма.

На этой дистанции оценивается уровень мастерства спортсменов, прежде всего, в следующих компонентах туристской техники и тактики:

- В технике и тактике ориентирования на местности;
- В технике и тактике передвижения по элементам естественного рельефа местности и по выделенным в виде технических этапов естественным препятствиям;
- В технике и тактике организации командной страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий;
- В технике и тактике спасательных работ.
- В технике туристского бивака.

В соответствие с оцениваемыми компонентами техники на длинной дистанции устанавливают ряд технических этапов.

Какие технические этапы устанавливаются на длинной дистанции ТПМ в технике горно-пешеходного туризма? *Количество этапов* длинной дистанции: не более 6 для личных и 9 для командных дистанций 2-5 класса. Два этапа командной дистанции должны иметь сложность соответствующую ее классу и не менее двух этапов должно соответствовать предыдущему

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

классу сложности. Для личных дистанций – один этап должен соответствовать классу дистанции и два – предыдущему классу.

Характерными для соревнований по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма являются следующие этапы:

- преодоление склона со страховкой (подъем, траверс, спуск);
- переправы через реку с организацией страховки (переправа вброд, по клади, навесная),
- переправы через «сухой каньон»;
- этапы ориентирования на местности (по азимуту, в заданном направлении, по заданной линии),
- транспортировка «пострадавшего» по различным элементам рельефа и различными средствами (на вязаных носилках, по склону с сопровождающим).

Что представляет собою короткая дистанция соревнований в технике горно-пешеходного туризма? *Короткая дистанция* ТПМ – это дистанция туристской техники. Она не подразумевает движения команды и участников по протяженному маршруту на местности, а заключается в преодолении характерных для каждого вида туризма естественных *локальных* препятствий с выполнением командами заданных условиями соревнований технико-тактических действий. Короткая дистанция не разбивается на отдельные технические этапы, а является единой.

Короткая дистанция в технике горно-пешеходного туризма – это, прежде всего, *преодоление командами и участниками локальных участков склонов различной сложности* (подъем-траверс-спуск) с организацией страховки. Соответственно на короткой дистанции ТПМ акцент делается на оценку двух компонентов туристской техники: *техники передвижения по естественным препятствиям и техники страховки.* Кроме того, на соревнованиях ТПМ класса высших разрядов и мастеров, на коротких дистанциях может оцениваться и *техника транспортировки «пострадавшего» по склону* (на вязаных носилках, на сопровождающем участнике и пр.) (рисунок).

Литература по теме лекции.

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с. – (Туризм в школе).

2. Кодыш Э.М. Туристские слеты и соревнования.- М., Профиздат, 1984.—111 с.

3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм, М.: ФиС 1990 г. – 175 с.

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228с.

5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Тема 7.1. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПОХОДОВ

План лекции.

Понятие «учебный туристский поход»; цели и задачи учебно-оздоровительных и учебно-спортивных туристских походов. Понятие «маркированный учебно-туристский маршрут»; характеристика маркированных маршрутов пеших и лыжных походов и их обустройство. Понятие «учебно-туристский полигон». Выбор места нахождения, проектирование и создание полигонов.

Критерии выбора района для проведения учебно-туристских походов с учащимися. Требования, предъявляемые к маршруту учебно-туристского похода. Особенности разработки маршрутов учебно-туристских походов: определение характерных классифицированных участков в районе похода, мест проведения учебных занятий, рекреационных и познавательных объектов посещения, мест организации ночлега и отдыха туристов.

Методические основы организации учебной работы в походных условиях. Особенности материально-технического обеспечения учебно-туристского похода. Картографическое обеспечение учебной работы в походе. Составление плана учебной работы: планирование упражнений, выполняемых участниками похода в движении и на коротких привалах. Планирование учебной работы на биваке. Планирование учебной работы на туристских полигонах. Режим движения, учебных занятий и отдыха в учебно-туристском походе.

Текст лекции.

1. Понятие учебно-туристских походов и их цели.

Если мы будем рассматривать спортивный туризм, то можно, не рискуя ошибиться, утверждать, что фактически любой поход, от 1-й до 6-й категории сложности является для его участников в той или иной степени учебным. Действительно, каждый новый пройденный поход уникален, с точки зрения преодолеваемых препятствий, примененной на маршруте техники, условий жизнеобеспечения и т.д. Следовательно с каждым новым пройденным маршрутом туристы приобретают новый опыт участника, либо руководителя похода. При этом, однако, не корректно определять спортивные походы, как учебно-спортивные (учебно-туристские) походы. Почему? Спортивные походы не планируются изначально как учебные. Их основная цель иная – пройти маршрут эффективно и безопасно, выполнить необходимые нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий. В рамках осуществления спортивного похода нет места целенаправленному учебному процессу (сжатые сроки похода и напряженный график движения не позволяют его осуществлять). Квалификация руководителя похода и его участников (их сумма туристских знаний, умений и навыков) должна

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

изначально (до выхода на маршрут) отвечать сложности заявленного для преодоления маршрута. Такая квалификация приобретается туристами либо в результате их самообразования и самоподготовки, либо в результате специального обучения.

В нашем курсе лекций мы рассматриваем не спонтанный, а научно и методически обоснованный процесс обучения спортивно-туристской и рекреационно-туристской деятельности в рамках подготовки общественных и профессиональных туристских кадров. Интегральная подготовка – совершенствование умений и навыков владения туристской техникой, приобретение необходимого туристского опыта учащихся непосредственно в условиях туристского похода или на туристских соревнованиях является непременным компонентом обучения.

Как определить понятие «учебно-туристский поход»? Учебно-туристский поход – это важнейшее мероприятие интегральной подготовки туристских кадров, где процесс обучения туризму планируется и осуществляется непосредственно в походных условиях. В данном случае поход изначально планируется не как спортивный или рекреационный, а как учебно-спортивный или учебно-рекреационный. Цель туристского обучения участников (формирование у них специальных знаний, умений и навыков в технике и тактике туризма, проведении экскурсионной работы, бесконфликтном руководстве малыми группами туристов) в данном случае не менее важна, чем собственно преодоление маршрута похода. Данная цель и задачи диктуют особенности организации и проведения учебного похода. Рассмотрим эти особенности, на примере проведения учебно-спортивного похода, начиная с определения района проведения похода и разработки его маршрута.

2. Особенности выбора района и разработки маршрута учебно-туристского спортивного похода.

По каким критериям выбирают район проведения учебно-спортивного похода? Район проведения учебно-спортивного похода для студентов вуза выбирает преподаватель туризма. Все ранее рассмотренные критерии выбора района проведения спортивных и рекреационных походов естественно применимы и в данном случае (смотрите методическое занятие «Разработка маршрута туристского похода и составление плана похода»). В лекции мы лишь акцентируем внимание на специфических критериях выбора, важных для достижения цели обучения спортивному туризму. Итак, критерии выбора учебно-спортивного похода с учащимися района следующие.

- Соответствие района в целом (по технической, физической сложности возможных маршрутов, климатогеографическим характеристикам, степени автономности) этапу туристской подготовки учащихся.
- Адекватная спортивно-техническая характеристика района похода (наличие характерных для данного вида туризма классифицированных

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

участков, максимально соответствующих целям обучения и определяющих необходимую техническую сложность похода).

- Высокая степень освоенности района с точки зрения спортивного туризма и полнота информации о районе похода. (В распоряжении преподавателя должна иметься максимально полная информация о районе похода: о его климатогеографических, спортивно-технических особенностях, в том числе должен иметься картографический материал необходимого качества).
- Наличие в учебном заведении необходимого для похода в данном районе снаряжения и финансового обеспечения.

В целом можно говорить о том, что район с большим количеством эталонных маршрутов нужной категории сложности (судя по «Перечню классифицированных туристских маршрутов») можно рассматривать, как приемлемый для проведения учебно-спортивных походов и сборов. Особенности такого района, как со спортивно-технической, так и с климатогеографической точек зрения хорошо изучены. Поэтому руководитель похода целенаправленно может «отобрать» и включить в маршрут классифицированные участки наиболее характерные для данного вида туризма и необходимые для данного этапа туристской подготовки студентов, а так же планировать учебную работу на маршруте. Если говорить о районах, подходящих для проведения учебных пеших и лыжных походов студентов в Беларуси, то можно отметить в частности такие из них, как Налибокскую пущу (район «насыщенный» водными препятствиями, участками преодолимых болот), Нарочанский край, район Минской возвышенности (районы с хорошо выраженным рельефом, с протяженными лесными массивами разной степени проходимости); богатыми спортивно-туристскими ресурсами обладает Витебская область и в частности территория национального парка «Браславские озера»). Указанные районы полностью отвечают как спортивно-техническим требованиям для проведения пеших и лыжных походов 1-й категории сложности, так и рекреационно-познавательным требованиями для проведения учебно-рекреационных (экологических) походов.

Каковы особенности маршрута учебно-спортивного похода? Маршрут учебно-спортивного похода имеет определенную специфику и в общем отличается от маршрута спортивного похода. Действительно, каждый маршрут спортивного похода обычно в той или иной степени уникален и должен отвечать, прежде всего, требованиям «Правил проведения туристских спортивных походов»: заданной технической сложности, протяженности, продолжительности. Чем более уникален спортивный маршрут (чем он менее «исхожен» туристами) – тем он ценнее со спортивной точки зрения (первопрохождение целого маршрута или отдельных классифицированных участков маршрута, освоение нового туристского района особо оценивается в спортивном туризме). Напротив, маршрут учебного похода может повторяться из года в год: главное чтобы он соответствовал целям и задачам обучения туризму. В чем это выражается? Перечислим ряд важнейших с

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

нашей точки зрения требований, предъявляемых к маршруту учебно-спортивного похода.

- Количественные показатели (протяженность всего маршрута и отдельных дневных переходов, продолжительность похода) должны позволить выполнить намеченную программу обучения. В целом можно констатировать, что протяженность маршрута учебно-спортивного похода данной категории сложности сокращается по сравнению со спортивным походом, а продолжительность учебного похода может быть увеличена.
- Маршрут учебно-спортивного похода должен включать характерные для данного вида туризма естественные препятствия максимально соответствующие целям обучения, сложность которых адекватна уровню туристской подготовки учащихся. На маршруте должны быть определены классифицированные участки – места проведения учебных занятий по технике и тактике туризма.
- Выбранная тактическая схема маршрута учебно-спортивного похода (линейный, кольцевой или комбинированный маршрут) должна быть оптимальной для выполнения как спортивной, так и учебной программы. Ряд классифицированных участков в таком походе может преодолеваться радиально (налегке) одновременно с проведением учебных занятий.

Маршрут, соответствующий вышеуказанным критериям, определяют как технический маршрут. Понятие технического маршрута, относится как к проведению учебно-спортивных походов, так и к проведению очных соревнований в спортивном туризме в форме двоеборья (соревнования на спортивном и техническом маршрутах). Протяженность технических маршрутов сокращена, по сравнению с обычными маршрутами данной категории сложности, зато техническая сложность может быть даже несколько выше или полностью соответствовать походу данной категории сложности.

Что означает понятие «маркированный маршрут»? Маршрут учебного похода, как мы упоминали выше, может быть разработан для многолетнего использования. Обозначенный на местности (или на карте) маршрут многократного использования специально обустроенный для целей обучения туристской технике называется учебным маркированным маршрутом. На учебном маркированном маршруте места организации биваков и проведения учебных занятий заранее определены и подготовлены. Например, на таком маршруте определены и подготовлены с точки зрения безопасности и эффективного обучения места переправ через водные препятствия, склоны для отработки техники передвижения и техники страховки и т.д.

Маркированный маршрут учебного похода может проходить через специальные туристские полигоны спроектированные и оборудованных для целей обучения туристской технике и тактике. В Республике Беларусь, не обладающей горным рельефом, обустройство таких полигонов имеет особое значение. Туристский полигон имеет сравнительно небольшую площадь (например, около 5-10 квадратных километров) и содержит наиболее характерные для данного вида туризма естественные препятствия, на

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

которых туристы проходят обучение технике передвижения и страховки. Для горно-пешеходного туризма такими препятствиями, прежде всего, являются склоны и водные препятствия. На туристских полигонах Беларуси настоящие горные склоны, могут «заменяться» искусственными сооружениями (стендами), созданными на основе крутых естественных склонов. Места переправ через имеющиеся в площади полигона водные препятствия могут быть оборудованы искусственными опорами (если нет подходящих естественных опор). Важно также, чтобы на район полигона имелась спортивная карта для эффективного обучения туристов технике ориентирования на местности. Маркированные маршруты и туристские полигоны, как видим, требуют специального проектирования и строительных работ. Примером такого оборудованного полигона является туристский полигон в районе населенного пункта Жодишки (на реке Вилия).

3. Особенности организации и проведения учебно-туристских походов с учащимися.

В чем заключается план учебно-спортивного похода? Кроме обычного плана-графика движения по маршруту, в учебном походе руководитель обязательно разрабатывает план-график учебной работы на маршруте. В нем указываются конкретные учебные задачи, содержание учебной работы на маршруте, место и время ее проведения. В качестве примера мы приводим план учебной работы студентов первого курса БГУФК в лыжном походе первой категории сложности по Логойскому району, Минской области (2005г.).

- Обучение технике преодоления склонов на лыжах (спуски со склона с применением торможения плугом, полу плугом; повороты на спуске, подъемы на склон). Обучение должно проводиться на всем протяжении маршрута; акцентировано обучение лыжной технике запланировано на участке Хатынского леса и в течение дня отдыха в окрестностях озера Домашковское (участки маршрута с хорошо выраженным рельефом).
- Обучение технике преодоления снежного склона с наведением страховочных перил (в период дневки, в окрестностях озера Домашковское).
- Обучение технике и тактике преодоления труднопроходимого леса на лыжах (техника движение по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов) (участки маршрута Хатынский лес, пос. Хоруженцы – гора Лысая и др.).
- Обучение технике ориентирования на местности и определению точки стояния (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода).
- Обучение технике организации ночлега и технике приготовления горячего питания в зимних полевых условиях (на протяжении всего похода).

Конкретное содержание планируемой учебной работы определяется этапом туристской подготовки и соответствующими программами обучения. Наиболее эффективно занятия по технике и тактике туризма могут проводиться на месте специально спроектированного и оборудованного

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

туристского полигона. Однако, даже в отсутствие таких полигонов, целый ряд учебных задач можно выполнить на коротких привалах, в процессе движения по маршруту, а так же на биваках. Например, на привалах можно выполнять учебные упражнения по ориентированию на местности (осваивать способы определения сторон света по небесным светилам, способы определения точки стояния, технику определения азимута на видимый объект, технику определения расстояний и т.д.) В движении по маршруту, на заранее определенных участках маршрута (см. выше пример плана учебного лыжного похода) можно выполнять с учащимися упражнения по технике и тактике передвижения по естественным препятствиям, по технике движения по азимуту и движения с чтением карты (при этом осуществляют смену «ориентировщика - лидера», ведущего группу по маршруту на отдельных переходах). На биваке целесообразно проводить учебные занятия по технике бивачных работ, по оказанию первой помощи пострадавшим, преодолению локальных препятствий и пр.

Каковы особенности материально-технического обеспечения учебно-туристского похода? В учебном походе снаряжение может быть избыточным с точки зрения преодоления маршрута, как такового. Кроме необходимого для преодоления маршрута снаряжения, учебно-спортивный поход должен быть обеспечен снаряжением, позволяющим выполнить учебные задачи. Например для обучения технике переправ в учебном походе по Беларуси может понадобиться дополнительное страховочное снаряжение (основные веревки, индивидуальные страховочные системы и т.д.) без которого туристы могли бы обойтись в обычном случае. Для занятий на туристских полигонах может понадобиться специальное снаряжения для ориентирования: спортивные карты, компасы.

Каковы особенности режима движения и учебных занятий в учебно-туристском походе? Режим движения подчинен учебно-спортивным целям и задачам похода. Разумеется, как и в случае «обычного» спортивного похода, режим движения учебно-спортивного похода учитывает требования постепенности возрастания физической нагрузки на участников похода и технической сложности. Но, кроме того, количество и продолжительность дневных переходов определяются конкретной учебной задачей данного дня и общей учебной программой похода. Принятый походный график движения спортивного похода, где после 6-7 ходовых дней обычно следует день отдыха (дневка), в принципе может не соблюдаться в учебном походе. В учебном походе планом предусматриваются отдельные дни (пол дня) на проведение учебных занятий (без обычного передвижения по маршруту). Причем учебные «дневки» могут осуществляться вне зависимости от количества минувших дней активного движения, в соответствие с планом похода в местах туристских полигонов, в подходящих местах для обучения туристской технике (в местах расположения характерных препятствий).

Литература по теме лекции.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с. – (Туризм в школе).

2. Туристские спортивные маршруты. Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов на 1989 – 1992 годы. – М.: Профиздат, 1989.– 193с.

3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура и краткое содержание лекционных занятий
Конспекты лекций учебной дисциплины «Туризм»
для специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

РАЗДЕЛ 1. ТУРИЗМ КАК ФОРМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ

Тема 1.1.Туризм как средство физического воспитания

План лекции.

Предмет, задачи, классификация, функции туризма. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Место туризма в системе воспитания школьников.

Текст лекции.

Туризм – понятие далеко не однозначное и имеет множество определений.

С учетом предмета изучения наиболее приемлемым, отвечающим направленности данного курса, является определение данное В.И. Ганопольским: «Туризм – это путешествие с познавательными, рекреационными или спортивными целями». Соответственно турист – человек, занимающийся туризмом либо в свободное от основных занятий время, либо в процессе учебы и профессиональной деятельности.

Тури́зм — временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки, в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника.(энциклопедия)

Наиболее распространенной классификацией туризма является его деление на типы, категории, виды и формы.

Тип туризма определяется национальной принадлежностью туристов.

В соответствии с рекомендациями ВТО в отношении отдельной страны выделяются следующие типы туризма:

- внутренний туризм - путешествия граждан в пределах государственных границ собственной страны;
- въездной туризм - путешествия нерезидентов в пределах государственных границ какой-либо страны;
- выездной туризм - путешествия резидентов одной страны в какую-либо иную страну.

Указанные типы туризма по-разному сочетаются между собой, образуя следующие категории туризма:

- туризм в пределах страны включает внутренний и въездной туризм;
- национальный туризм включает внутренний и выездной туризм;
- международный туризм включает въездной и выездной туризм;

Функциональная классификация <u>видов туризма</u> определяется <u>целью поездок.</u>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В соответствии с данными признаками различают следующие основные виды туризма:

Рекреационный туризм отличается большим разнообразием и может включать зрелищно-развлекательные программы, охоту, рыбалку, музыкальное и художественное творчество, посещения спортивных мероприятий в качестве зрителя и т. д.

Лечебно-оздоровительный туризм обусловлен потребностью в лечении различного рода заболеваний и оздоровлении организма после перенесенных болезней. Здесь можно говорить о турах с исключительно лечебной целью, для лечения каких-либо тяжелых заболеваний, реабилитации после травм, аварий, операций и турах лечебно-оздоровительных, с целью поддержания молодости, красоты и здоровья, снятия стресса и усталости.

Познавательный (экскурсионный) туризм включает в себя поездки с целью ознакомления с природными и историко-культурными достопримечательностями, музеями, театрами, традициями народов в посещаемой стране. Поездка может включать в себя познавательные и рекреационные цели одновременно.

Деловой туризм охватывает путешествия со служебными или профессиональными целями без получения доходов по месту временного пребывания. К этому виду туризма ВТО относит поездки для участия в съездах, научных конгрессах и конференциях, производственных совещаниях и семинарах, ярмарках, выставках, салонах, а также для проведения переговоров и заключения контрактов, монтажа и наладки оборудования. Деловой туризм включает: бизнес-поездки, конгрессно-выставочный туризм и инсентив-туризм. Инсентив-туризм представляет собой поездки, предоставленные руководством фирмы своим сотрудникам бесплатно в качестве поощрения за хорошую работу.

Спортивный туризм предполагает выезд для проведения спортивных мероприятий в тех или иных странах и регионах. Его, в свою очередь, можно подразделить на профессиональный и любительский туризм.

Этнический туризм преследует цель посещения места рождения или происхождения семьи, а также места жительства родственников и/или близких.

Религиозный туризм основывается на религиозных потребностях людей различных конфессий. Он имеет две основные разновидности: паломнический туризм и религиозный туризм экскурсионно-познавательной направленности.

Транзитный туризм в соответствии с рекомендациями ВТО включает две разновидности:

- перемещения авиапассажиров, которые не въезжают в страну, а лишь делают пересадку на стыковочный рейс;
- перемещения туристов, которые едут к месту конечного назначения с небольшой остановкой для стыковки рейсов в третьих странах.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Образовательный туризм предполагает туры продолжительностью от 15 дней до 3 месяцев с целью повышения квалификации либо углубления знаний по тем или иным дисциплинам.

В зависимости от способа организации выделяют организованный и неорганизованный (самодеятельный) туризм.

Организованный туризм предполагает заранее разработанную и организованную туристской фирмой программу путешествия для туристов согласно их пожеланиям и бюджету. Туристская фирма заранее бронирует и оплачивает все туристские услуги по всему маршруту, оформляет все необходимые выездные документы.

Неорганизованный туризм предполагает, что туристы сами, без участия и/или посредничества туристской фирмы, организовывают свое путешествие. Самостоятельно разрабатывают маршрут поездки, определяют объекты экскурсионного посещения, планируют места ночлегов, оформляют выездные документы и т. д.

По продолжительности путешествий выделяют следующие виды туризма: краткосрочный(туры «выходного дня», поездки на срок до 7 дней), среднесрочный(туры продолжительностью от 9 до 12 дней) и долгосрочный (туры на срок от 15 до 30 дней).

По использованию транспортных средств, задействованных в ходе путешествия, можно выделить следующие виды туризма:

- железнодорожный;
- авиационный;
- теплоходный/водный (морской и речной);
- автомобильный;
- автобусный;
- велосипедный;
- с использованием иных средств передвижения.

По интенсивности посещения туризм можно подразделить на постоянный и сезонный.

Под постоянным туризмом следует понимать относительно равномерные посещения туристских регионов и объектов в течение всего календарного года.

Под сезонным туризмом понимают такие посещения туристских регионов, частота которых зависит от климатических условий региона и субъективных характеристик туристского объекта. К сезонным видам можно отнести рекреационный туризм, конгрессно-выставочный туризм.

В зависимости от возрастной категории туристов можно выделить следующие виды туризма:

- детский;
- молодежный;
- лиц среднего возраста;
- лиц третьего возраста.

Всемирная туристская организация предложила следующую градацию туристов по возрастному признаку:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- дети, путешествующие с родителями (до 15 лет),
- молодежь (15- 24 года),
- экономически активные молодые туристы (25- 44 года),
- экономически активные туристы среднего возраста (45- 64 года), туристы третьего возраста (от 65 лет).

По источникам финансирования туризм можно подразделить на коммерческий и социальный типы.

Коммерческий туризм ориентирован на получение туристскими предприятиями прибыли, является основным источником для развития производства услуг. Предоставляемые ими туристские услуги ориентированы в основном на клиентов со средним и высоким уровнем дохода.

Социальный туризм субсидируется из средств, выделяемых на социальные нужды в целях создания условий для туризма определенных категорий граждан. Субсидии выделяются как из государственных, так и из негосударственных фондов, а также благотворительными организациями.

В последнее время появились и пользуются спросом новые виды туризма: экотуризм, агротуризм, экзотико-приключенческий и экстремальный туризм.

Основная цель экотуризма - ознакомление туристов с природными ценностями, экологическое воспитание и образование людей. Экотуризм включает посещения экологически чистых природных территорий (заповедников, заказников, ботанических садов, национальных парков), не измененных или минимально измененных деятельностью человека. В рамках экотуризма можно выделить экообразовательные туры, туры в экосистемах, фотоохоту.

Агротуризм(деревенский туризм) включает посещение туристами сельской местности с целью отдыха и/или организации развлечений в экологически чистых (относительно городских поселений) районах.

Экзотико-приключенческий и экстремальный туризм связан с посещением экзотических мест (островов, вулканов, водопадов, пустынь и т. д.) и приключенческой деятельностью (джип-сафари, рафтинг, дайвинг, туры на слонах, верблюдах, воздушных шарах и прочие).

К специальным видам туризма можно отнести туры, которые полностью или частично характеризуются следующими признаками:

1) немассовые, достаточно редкие виды туризма;
2) трудоемкие по созданию конечного турпродукта;
3) капиталоемкие виды туризма;
4) туры, сочетающие признаки различных видов туризма;
5) новые виды туризма, обусловленные вторичными потребностями человека;
6) виды туризма с использованием нетрадиционных источников финансирования.

по характеру путешествия — горный, сухопутно-равнинный, подземный (пещерный), водный, подводный, комбинированный;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

по способу передвижения путешественников — пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автомоторный, конный.

В наш технический век появилась гиподинамия — нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. Не надо носить воду — есть водопровод, не надо заготовлять дрова — газовая или электрическая плита решит эту проблему. Школьные уроки физкультуры дают лишь 11 % двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Походная жизнь учит многому. Один преподаватель предлагал оценивать занятия физической культурой исходя из того, как они влияют на состояние здоровья учащихся и насколько способствуют овладению жизненно важными навыками.

В туристском походе уж точно научишься переносить тяжести: рюкзак в этом — главный учитель. Научишься оказывать помощь пострадавшему товарищу: делать носилки и волокушу из подручных средств, преодолевать любые препятствия. Туриста не тревожит отсутствие крыши над головой — он сумеет организовать свой ночлег. Кончились продукты? Не страшно! Турист знает съедобные грибы и растения. Его не пугает возможность заблудиться: зная способы ориентирования на местности по местным предметам, звездам, солнцу, компасу, он уверенно найдет правильный путь. Туристу не страшны ни холод, ни жара. У него есть поговорка: «Нет плохой погоды, если есть хорошее снаряжение». Чего только ни умеет делать человек с рюкзаком! Главное, многое узнав и увидев, крепче любишь свой край, свою землю и учишься ее защищать. Это доказали, например, туристы-горники на Кавказе в годы Великой Отечественной войны и туристы, пополняющие отряды Министерства по чрезвычайным ситуациям (МЧС).

Место туризма в системе воспитания школьников.

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы — один из методов внеклассной работы.

В широком арсенале разнообразных учебно-воспитательных средств, способствующих формированию юного гражданина, особое место принадлежит туризму и краеведению, которые открывают перед педагогами широкие возможности в воспитании подрастающего поколения с помощью

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

разносторонних специфических форм и методов работы. Походы на протяжении многих лет остаются наиболее любимой формой активного отдыха учащихся, поэтому туристско-краеведческая деятельность является самым комплексным видом воспитания и в то же время одним из самых действенных в силу своей демократичности и гуманности. Если у учащихся предпосылками к занятиям туризмом является желание самоутвердиться и самовыразиться в общении со сверстниками, показать интеллектуальные и физические способности, то для педагога туризм – одно из действенных средств решения комплекса воспитательных задач, которые стоят перед школой. Туризм и краеведение предоставляют педагогу широкие возможности в воспитании гражданственности и патриотизма через любовь к родным местам; побуждают интересоваться историей, искусством, литературой, помогают понять неразрывную связь, единство родного края с историей всей страны, почувствовать привязанность к ней каждого.

Известное высказывание «Туризм воспитывает, закаляет, учит» подтверждает широкие возможности туризма и краеведения в воспитании учащихся, в укреплении их здоровья, в расширении знаний по учебным предметам. Использовать туристский поход в своем педагогическом арсенале могут не только педагоги, обеспечивающие воспитательную составляющую учебно-воспитательного процесса, учителя физической культуры, но и учителя-предметники в целях расширения и закрепления знаний по географии, биологии, истории, литературе и другим учебным дисциплинам.

В программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристские слеты различного ранга стали традицией.

Многие классные руководители заканчивают учебный год походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, бывших своих учеников. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья.

Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу в стране Центр детско-юношеского туризма при Министерстве образования. Он выпускает большое количество учебно-методической литературы по туризму, организует республиканские соревнования не только школьников, но и учителей.

В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы. Педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по многим видам туризма.

Литература по теме лекции:

6. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
7. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

8. Ганопольский, В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В.И. Ганопольский. – Мир спорта, 2001. – №1. – С. 18-20.
9. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 2.1.Виды туризма

План лекции.

Плановый и самодеятельный туризм. Классификация походов в зависимости от их цели. Степенные и категорийные походы.

Текст лекции.

1. Виды туризма. Плановый и самодеятельный туризм.

Вид туризма – результат классификации туризма на основании цели проведения туристских мероприятий.

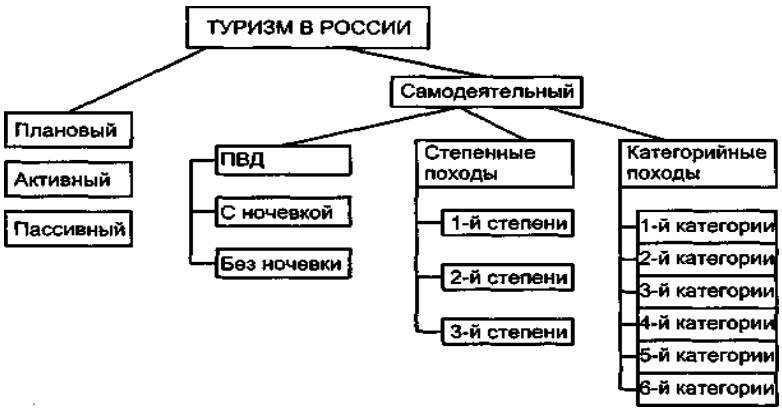
Различают следующие основные виды туризма:

- оздоровительный (или рекреационно-оздоровительный) (туризм с целью отдыха, развлечения, оздоровления человека);
- лечебно-оздоровительный (реабилитационный) (туризм с целью восстановления физического и психического статуса после перенесенных человеком заболеваний, травм);
- познавательный (или рекреационно-познавательный);
- деловой;
- спортивный;
- этнический;
- религиозный;
- образовательный и ряд иных.

Различные виды туризма классифицируют: по степени сложности (степенные походы), возрастному признаку, социальному признаку, видам мероприятий, причастности к тому или иному ведомству, организационным формам и т. д.

Плановый туризм в наше время превращается в экономическую индустрию. Желающие покупают путевки через экскурсионные бюро или многочисленные турагентства для путешествия на любом виде транспорта в стране и за рубежом. В наше время выезд за границу упростился. Способ передвижения при этом может быть пассивным (самолетом, поездом, автобусом, речным и океанским транспортом и.т. п.) и активным, когда человек в составе группы совершает путешествие пешком, на лыжах, байдарках.

Схема 1. Классификация видов туризма



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Положительным фактором планового туризма является то, что не надо думать о продуктах, снаряжении, транспорте. Однако у него есть и негативные стороны. Группа формируется из незнакомых людей, которые могут оказаться психологически несовместимыми, что нередко портит всю поездку или поход. Да и стоимость путевок не каждому желающему по карману.

В самодеятельном туризме группы чаще формируются из знакомых людей. Они сами выбирают сроки путешествия и район похода.

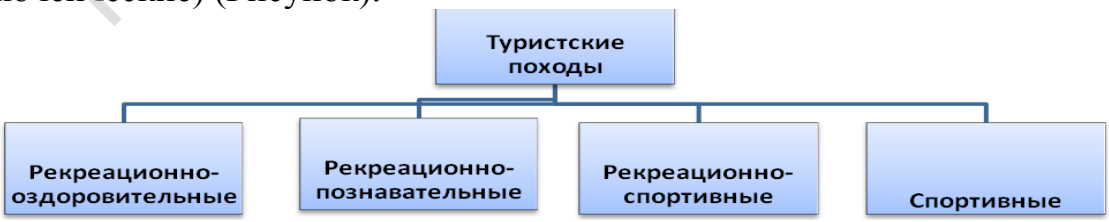
Походы выходного дня (ПВД) могут быть однодневными без ночевок, двухдневными с ночевкой в населенных пунктах или палатках. Как правило, они представляют собой прогулку или экскурсию в природу, к историческим достопримечательностям, памятникам.

Классификация походов в зависимости от их целей.

«туристский поход» это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 2-х до 30-и дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту с рекреационными и спортивными целями. Таким образом, поход это всего лишь частный случай (разновидность) туристских путешествий, где туристы перемещаются по маршруту с помощью мышечной силы (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах).

Как принято классифицировать туристские походы на основании их цели? Как и виды туризма, виды туристских походов выделяют на основании цели их совершения. Именно цель определяет программу, содержание, состав участников, маршрут и иные важнейшие элементы сложной социальной системы «поход».

Применяя вышеуказанный подход к классификации туристской деятельности, можно разделить туристские походы на походы рекреационные (учебно-рекреационные) и походы спортивные (учебно-спортивные). Среди рекреационных походов, в соответствии с их программой и задачами, выделим походы рекреационно-оздоровительные, рекреационно-познавательные, рекреационно-спортивные (например, приключенческие) (Рисунок).



Как принято классифицировать туристские походы на основании способа и условий передвижения группы на маршруте? Способ передвижения на маршруте определяет специфику организации, подготовки и проведения похода, в том числе: программу тренировочного процесса, особенности календарного плана похода, виды классифицированных препятствий и, соответственно, технику, и тактику их преодоления, виды посещаемых туристами рекреационных объектов и пр.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рекреационные и спортивные походы подразделяются, согласно действующим «Правилам» на десять видов. На основании способа передвижения «Правила» выделяют 8 видов походов:

- пешеходные,
- лыжные,
- водные,
- велосипедные,
- мотоциклетные,
- автомобильные,
- конные,
- походы на парусных судах.

Еще два вида походов определены «Правилами» на основании условий преодоления маршрута, а именно: горные и спелеопоходы (путешествия в пещеры).

Как принято классифицировать туристские походы на основании их продолжительности? По продолжительности (в днях) все походы принято разделять на походы выходного дня и многодневные походы.

Путешествие с активными способами передвижения, которое осуществляется в течение одного светового дня и не предусматривает организации ночлега, собственно походом не является – это т.н. туристская прогулка.

Поход, предусматривающий организацию одного двух ночлегов (обычно, осуществляемый туристами в выходные дни) принято называть походом выходного дня. В подавляющем большинстве случаев походы выходного дня организуются с целью оздоровления и отдыха участников (оздоровительные походы). Кроме того, походы выходного дня могут преследовать образовательные цели (например, краеведческие походы со школьниками), учебные цели (походы со студентами, обучающимися на «туристских» специальностях вузов) и тренировочные цели (как часть программы подготовительного периода перед осуществлением спортивных походов).

Спортивные походы по требованиям «Правил» обязательно являются многодневными (6 дней, как минимум, длится спортивный поход 1-й категории сложности). Рекреационные походы могут являться как походами выходного дня, так и многодневными походами (таблица).

Степенные и категорийные походы.

Для выполнения юношеских разрядов организуются степенные походы (см.табл. 1).

Характеристика степенных походов

Степень сложности	Виды походов	Протяжен-ность, км	Продолжитель-ность, дней
1-я	Пешеходные, лыжные	30	3-4
	Пешеходные в горах	25	
	Велосипедные	50	
	Водные	25	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2-я	Пешеходные, лыжные Пешеходные в горах Велосипедные Водные	50 40 80 40	4-6
3-я	Пешеходные, лыжные Пешеходные в горах Велосипедные Водные	75 60 120 60	6-8

Для выполнения взрослых разрядов в самодеятельном туризме проводятся категорийные походы (табл. 2).

Характеристика категорийных походов

Виды походов	Категории походов и их продолжительность, дней (не менее)						
	1-я, 6	2-я, 8	3-я, 10	4-я, 13	5-я, 16	6-я, 20	Протяженность, км (не менее)
Пешеходные	130	160	190	220	250	300	
Лыжные	130	160	200	250	300	300	
Горные	100	120	140	150	160	160	
Водные	150	160	170	180	190	190	
Велосипедные	400	500	650	800	1000	—	

Как классифицируют спортивные походы? Для классификации спортивных походов, кроме вышеуказанных оснований, обязательно используется такое основание как «категория сложности». «Правилами проведения туристских походов» установлено шесть категорий сложности. Поход 1-й категории наименее сложный. Поход 6-й категории наиболее сложный.

Кем устанавливается категория сложности спортивных походов?

Вопрос определения категории сложности похода имеет принципиальное значение в спортивном туризме. С одной стороны, преодоление маршрутов той или иной сложности является формальным основанием для присвоения туристам спортивных разрядов и званий. С другой стороны, объективная классификация походов по категории сложности является обязательным компонентом системы безопасности (т.н. классификационная безопасность).

Разрабатываются маршруты спортивных походов самими туристами, но окончательное определение категории сложности маршрута осуществляются экспертными уполномоченными комиссиями(маршрутно-квалификационными комиссиями). Маршрутно-квалификационные комиссии (МКК) являются общественными организациями, созданными при непосредственном участии федерации спортивного туризма (Республиканского Туристско-Спортивного Союза).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какие параметры похода учитывает экспертная комиссия и туристская группа при определении его категории сложности? Категория сложности спортивных походов определяется целым рядом факторов.

Наибольшее значение имеет техническая сложность похода, которая в свою очередь определяется сложностью преодолеваемых на маршруте естественных препятствий.

Кроме того, сложность спортивного похода определяется его количественными параметрами: протяженностью маршрута (в км) и продолжительностью похода (в днях). Минимальная протяженность пешего и лыжного маршрута 1-й категории сложности – 130км, минимальная продолжительность – 6 дней.

Наконец, на оценку категории сложности похода оказывают существенное влияние климатогеографическая характеристика района похода, и степень «автономности» группы при совершении похода. Под «автономностью» похода следует понимать уровень объективной изоляции группы от «человеческого сообщества».

Литература по теме лекции:

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
2. Ганопольский, В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В.И. Ганопольский. – Мир спорта, 2001. – №1. – С. 18-20.
3. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 2.2. Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведениях, клубах.

План лекции.

Организация и проведение внеклассной туристской работы в секциях, кружках, клубах.

Организация и проведение походов выходного дня со школьниками, учащимися и студентами.

Организация и проведение туристских соревнований среди школьников.

Текст лекции.

Постановка туристской работы в школе зависит от многих факторов. Прежде всего от того как администрация школы понимает оздоровительную, познавательную и воспитательную роль туризма. Хорошо, если в школе найдется среди педагогов энтузиаст-любитель. Помощниками администрации в организации туристской работы в школе могут стать и родители школьников.

Начинать работу по организации секции по туризму можно с проведения со школьниками нескольких походов выходного дня (ПВД). В школе можно устроить вечер туристской песни. Интересной будет встреча с опытными туристами, которые расскажут о своих походах, покажут фотографии, слайды. В школе нужно повесить стенды с фотографиями, сделанными в первых походах выходного дня. Все это поможет найти желающих заниматься в школьной туристской секции. Пусть вначале их будет 10—12 человек. Эти первые в дальнейшем станут ядром в создании школьного туристского клуба.

Первые члены турсекции, пройдя начальную туристскую подготовку, приняв участие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном с ночевкой в полевых условиях), получают право на значок «Юный турист». Награждает значком совет образовательного учреждения. Награждение следует провести в торжественной обстановке, приурочив его к общешкольному мероприятию. Это послужит хорошим стимулом для увеличения занимающихся в школьной секции туризма, что, в свою очередь, станет поводом к созданию в школе туристского клуба. Открытым голосованием всех туристов выбирается председатель турклуба и его помощники, отвечающие за разные направления работы. Каждый из них, собрав вокруг себя энтузиастов, возглавляет комиссии клуба. Комиссий может быть несколько:

—комиссия по агитации и пропаганде туризма;

—комиссия по походам выходного дня;

—комиссия по снаряжению;

—комиссия по организации массовых соревнований;

—комиссия по краеведению;

—комиссия по документации (оформление маршрутных листов походов, представление в совет школы документов на присвоение звания «Юный турист» и т. д. и т. п.).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Совет турклуба работает в тесном контакте с советом физкультуры школы, завучем по воспитательной работе, педсоветом школы.

Из накопленных материалов по проведению ПВД и тематических экскурсий можно начать создание школьного краеведческого музея. Музей будет пополняться экспонатами, собранными в будущих степенных и категорийных походах. При организации музея желательно выбрать конкретные направления. Например, «История района, села, предприятия», «Наши знаменитые земляки», «Выпускники нашей школы» и т. п.

С увеличением численности занимающихся туризмом в школе встанет вопрос о подготовке турорганизаторов и руководителей походов. За помощью в подготовке таких кадров можно обратиться в Центр детского и юношеского туризма или организовать центр подготовки при школьном турклубе, привлекая к работе опытных туристов из числа родителей.

Для помощи турорганизаторам в клубе необходимо создать «Уголок турорганизатора», где собирается материал, необходимый для работы в классах:

—маршруты ПВД;
—рекомендации по снаряжению ПВД;
—условные топографические знаки, общие и спортивные;
—советы по организации питания;
—инструкция по заполнению маршрутного листа;
—распределение обязанностей в походе и т. д.

Учебный год желательно закончить общешкольным туристским вечером.

Летом на базе школы можно устроить профильный лагерь. В лагере должны быть созданы необходимые условия для обеспечения отдыха и развлечений, физкультурно-оздоровительной работы, туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности, природоохранных работ, развития разнообразных творческих способностей детей и подростков, организации общественно-полезного труда.

При проведении туристской работы в школе ни турклуб, ни администрация школы не должны забывать о младших школьниках (до 12 лет). В классах силами старших ребят организуются кружки «туристят». С ними проводится начальная форма туристской работы: прогулки на природу, экологические прогулки, экскурсии с посещением памятников культуры и истории, простейшие соревнования с элементами туризма.

Туристская работа с участием классных руководителей и учителей должна проводиться во всех классах. Каждый творческий учитель независимо от специальности может связать свой предмет с туристской работой. Тысячи педагогов считают туризм бесценной находкой в образовательной и воспитательной работе.

Туристские соревнования должны начинаться с торжественного построения. Сценарий открытия необходимо продумать заранее.

Место построения следует украсить флагами. Желательно, чтобы участники имели парадную форму, а главная судейская коллегия —

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

нарукавные знаки отличия. Можно пригласить ветеранов войны и труда, военнослужащих, предусмотреть возложение цветов и гирлянд у памятника или обелиска в честь павших во время гражданской или Великой отечественной войны.

После подъема флага полнота власти переходит к главному судье, который представляет главную судейскую коллегию.

При проведении соревнований большое значение имеет организация насыщенного и интересного досуга. Можно провести костер, вечера дружбы, самодеятельной песни, дискотеку, встречу с интересными людьми, концерт приглашенных детских коллективов, шуточные эстафеты, мини-футбол, показать художественный фильм, видеозаписи соревнований и т. д.

Даже в дни соревнований судьи должны проводить консультации для участников и капитанов команд, привлекая старших судей по отдельным видам. Надо работать и со взрослыми руководителями, которые, участвуя в совещаниях, порой мало задают уточняющих вопросов, боясь обвинений в некомпетентности, и соответственно не доводят всю информацию до участников.

Примерный план подготовки летних районных туристских соревнований

1.Разработка положения о соревнованиях, его рассылка на места

2.Составление и утверждение сметы

3.Создание оргкомитета, утверждение плана подготовки соревнований

4.Утверждение главной судейской коллегии

5.Комплектование судейской коллегии

6.Выбор места проведения соревнований и получение разрешения от местных организаций (лесничества)

7.Разработка программы соревнований

8.Разработка сценария открытия, организация досуга участников

9.Организация предварительной информации в печати и радио

10.Подготовка картографического материала

11.Материально-техническое обеспечение:

- подготовка снаряжения для проведения соревнований
- решение вопросов наглядной агитации и информации
- подготовка оформления лагеря
- решение санитарных вопросов (питьевая вода, место для умывания, туалеты, мусоросборники)
- приобретение канцелярских товаров
- подготовка документации

12. Решение вопросов транспортного обеспечения соревнований

13. Решение вопросов организации питания участников и судей

14. Приобретение призов и наград, печатание дипломов и грамот

15. Планирование и подготовка дистанции соревнований

16. Проведение установочного семинара с судьями

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

17. Приглашение на соревнование ветеранов войны, труда, спорта
18. Разметка поляны слета, палаточного городка
19. Обеспечение безопасности соревнований и лагеря
20. Размещение участников, судей
21. Организация питания участников, судей
22. Работа по охране природы
23. Круглосуточное дежурство медпункта
24. Проведение награждений
25. Охрана лагеря сотрудниками УВД
26. Сдача лагеря перед выездом команд
27. Сдача инвентаря и судейского снаряжения

Важно продумать сценарий награждения команд и участников в конце соревнований. Не стоит скупиться на это, победителей и призеров в личном первенстве вплоть до шестого места можно награждать хотя бы дипломами или грамотами. Следует привлекать различные организации для учреждения специальных призов помимо основных наград. Нужно решить, кого из гостей привлечь к вручению наград, но главные призы и награды должен вручать представитель проводящей организации.

Один из основных вопросов — обеспечение безопасности участников соревнований. В состав главной судейской коллегии должен входить заместитель главного судьи по безопасности, который обязан принимать участие в приеме дистанции, проверке снаряжения, особенно нестандартного, самодеятельного. Самое пристальное внимание следует уделять вопросам организации купания в водоемах и дежурства в ночное время. К дежурству привлекают сотрудников милиции и представителей команд.

Перед соревнованиями следует объяснить участникам, какие границы имеет полигон соревнований. Если границы не обозначены, нужно искусственно подчеркнуть их. Например, по просеке или дороге развесить яркую разметку. Каждому участнику следует объяснить о том, что делать в случае потери ориентировки. Если он все же заблудился, главный судья и служба дистанции должны немедленно организовать поиск, для чего необходимо иметь радиомашину.

Важно организовать информацию. Стенды с ней ставятся так, чтобы стоящие у них участники не мешали соревнованиям. На крупных соревнованиях выделяется бригада из двух-трех судей, которые организовывают своевременную информацию: вывешиваются положение о соревновании, условия его проведения, стартовые протоколы, предварительные и окончательные результаты, памятка службы безопасности, правила поведения на природе, график работы транспорта, буфетов, киосков и т. д.

Пример туристских соревнований на 1-м этапе (соревнования в школе)

Программа соревнований по элементам туризма в школе может быть различной. Многое зависит от наличия туристского инвентаря,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

подготовленности ребят и судей. К судейству хорошо привлекать ребят, занимающихся в туристском кружке. В соревнованиях по определению топографических знаков, расстояния и азимута по карте, вязке туристских узлов, надеванию обвязки, прохождению траверса (в школьном зале) и т. д. критериями оценки делают время и правильность выполнения задания.

Интересные соревнования в школе по элементам пешеходного туризма реально провести даже при минимальном количестве инвентаря. Примером может служить полоса препятствий, включающая следующие этапы.

1. Определение топографических знаков.
2. Установка палатки.
3. Преодоление бревна.
4. Стрельба из воздушной винтовки.
5. Метание гранаты.
6. «Мышеловка».
7. «Завал».
8. Переправа по параллельным веревкам.
9. Переноска «пострадавшего».
10. Определение азимута на предмет.
11. Преодоление «кочек».
12. Вязка узлов.
13. Разжигание костра.

В зависимости от возраста можно провести ту или иную часть этапов.

Литература по теме лекции

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М. 2004
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., 1973.
3. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. – Л.: Лениздат, 1988. – 144 с.
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. – Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 3.12.2002 г. № 50.
5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.– 223с.
7. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с.
8. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
9. Туризм спортивный. Правила проведения спортивных туристских походов. Мн., 2003.- 6с.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 3. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА

Тема 3.1. Программно-нормативные основы туризма

План лекции.

Определение программно-нормативных основ туризма, их содержание. Содержание «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий». Характеристика «Правил соревнований» по туристско-прикладным многоборьям. Закон Республики Беларусь «О туризме».

Текст лекции.

Как принято классифицировать нормативные правовые акты, регулирующие туристскую деятельность? Все НПА, касающиеся туристской деятельности, можно так же разделить на две большие группы на основе их назначения. Первую группу актов составляют НПА общего назначения. Вторую группу НПА, составляют акты специального законодательства, регулирующие непосредственно туристскую деятельность (специальное законодательство по вопросам туристской деятельности) (таблица).

Какие специальные законы регулируют туристскую деятельность в Республике Беларусь? Стержнем специального законодательства сферы туризма естественно является Закон Республики Беларусь «О туризме» от 25 ноября 1999 года N326-З (по состоянию на 16 июня 2010 года). Закон определяет цели и способы государственного регулирования туризма. Определяет приоритетное направление развития туризма. Охватывает широкий круг вопросов – от обеспечения с помощью туризма прав граждан на отдых, образование, до решения собственно экономических, социальных проблем (создание новых рабочих мест, увеличение доходов и пр.). Предмет Закона составляет собственно туристическая деятельность (деятельность туроператоров, турагентов), являющаяся видом предпринимательской деятельности. Закон регулирует отношения между гражданами и предпринимателями, а так же между предпринимателями. Координацию туристской деятельности закон возложил на республиканский орган управления Министерство спорта и туризма.

Таблица – Система нормативных правовых актов, регулирующих туристскую деятельность

Национальные НПА	Международные правовые акты
Конституция РБ	Международные договоры и межправительственные соглашения
Декреты и Указы Президента	Международные конвенции
Законы РБ	Рекомендательные акты ВТО
Постановления Совета	Решения международных

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Министров РБ	конференций по туризму
Постановления республиканских органов государственного управления (Минспорт)	Рекомендательные акты Совета стран-участников СНГ
НПА местных исполнительных, распорядительных органов (исполкомов)	Рекомендации иных международных организаций.

Какие подзаконные акты регулируют сферу спортивно-оздоровительного туризма? Прежде всего, это постановления Совета Министров РБ. Их действие распространяется на всю территорию страны и на весь круг лиц. По юридической силе данные постановления следуют сразу вслед за законами. Среди данной категории документов для изучения дисциплины и понимания стратегии развития туризма важна Национальная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011-2015 годы.

Важнейший нормативный документ, регулирующий спортивную туристскую деятельность – «Правила проведения туристских походов» утверждены постановлением Министерства спорта и туризма «Об утверждении правил проведения туристских походов (15.08.2006 №26).

Что регулируют «Правила проведения туристских походов»? «Правила» определяют важнейшие понятия и термины спортивного туризма (Глава 1 Общие положения). Здесь же определяются требования к участникам и руководителю спортивных туристских групп (таблица).

Основные требования к созданию и деятельности маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) изложены в Главе 2. В частности «Правила» определяют, что МКК являются общественными органами республиканских и местных органов управления физической культуры, спорта и туризма и создаются с целью «выпуска туристских групп на маршрут спортивного туристского похода и их консультации по вопросам, входящим в компетенцию маршрутно-квалификационной комиссии, с целью обеспечения безопасности в спортивном туризме».

Глава 3 «Правил» определяет обязанности и права участников спортивных походов. Руководитель туристского похода обязан: обеспечить подбор участников туристской группы с учетом их физической подготовленности, умения и навыков, технической оснащенности, а также психологической совместимости членов туристской группы. Провести на необходимом уровне качества все организационные мероприятия, принимать необходимые меры по обеспечению безопасности участников туристского похода на маршруте.

Участник туристского похода обязан своевременно выполнять указания руководителя туристского похода, участвовать в подготовке туристского похода и пр.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В главе 4 «Правил» изложены особенности организации и проведения спортивных походов. Важнейшим методологическим положением является установленная «Правилами» классификация походов по шести категориям сложности.

Важнейший нормативный документ, регулирующий рекреационную и спортивную туристскую деятельность учащихся средних, средних специальных учреждений образования, студентов вузов – это Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007 г. N 35а «Об утверждении инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». «Инструкция» определяет правила организации похода учреждениями образования, обязанности участников и руководителей похода, их статус. В Инструкции указаны формы необходимых документов (Маршрутного листа), определены обязательные условия обеспечения безопасности походов с учащимися.

Характеристика «Правил соревнований» по ТПМ.

Каково содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям? Соревнования по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ), в технике различных видов туризма, заключаются в преодолении дистанций, требующих от туристов владения всеми компонентами туристской техники, а так же решения комплекса тактических задач в данных компонентах. Компонентами туристской техники являются разновидности туристской техники: техника передвижения и страховки на естественных препятствиях; техника ориентирования на местности, техника бивака и поисково-спасательных работ.

Какие виды дистанций преодолевают участники соревнований по ТПМ? Состав дистанций ТПМ одинаков в соревнованиях в технике горно-пешеходного и лыжного туризма. Соревнования по ТПМ проводятся как лично-командные. Начиная с IV группы соревнований, участниками и командами преодолеваются два вида дистанций: длинная дистанция и короткая дистанция. В итоге, результат соревнований определяется на 4-х дистанциях – личной и командной короткой, личной и командной длинной.

Что представляет собою длинная дистанция соревнований в технике горно-пешеходного туризма? Длинная дистанция ТПМ – это протяженный маршрут (до 11км на местности), содержащий набор технических этапов. Длинная дистанция является своеобразной моделью маршрута спортивного похода, а ее технические этапы моделируют, в свою очередь, естественные препятствия, характерные для данного вида туризма.

На этой дистанции оценивается уровень мастерства спортсменов, прежде всего, в следующих компонентах туристской техники и тактики:

- В технике и тактике ориентирования на местности;
- В технике и тактике передвижения по элементам естественного рельефа местности и по выделенным в виде технических этапов естественным препятствиям;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- В технике и тактике организации командной страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий;
- В технике и тактике спасательных работ.
- В технике туристского бивака.

В соответствие с оцениваемыми компонентами техники на длинной дистанции устанавливают ряд технических этапов.

Какие технические этапы устанавливаются на длинной дистанции ТПМ в технике горно-пешеходного туризма? Количество этапов длинной дистанции: не более 6 для личных и 9 для командных дистанций 2-5 класса. Два этапа командной дистанции должны иметь сложность соответствующую ее классу и не менее двух этапов должно соответствовать предыдущему классу сложности. Для личных дистанций – один этап должен соответствовать классу дистанции и два – предыдущему классу.

Характерными для соревнований по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма являются следующие этапы:

- преодоление склона со страховкой (подъем, траверс, спуск);
- переправы через реку с организацией страховки (переправа вброд, по клади, навесная),
- переправы через «сухой каньон»;
- этапы ориентирования на местности (по азимуту, в заданном направлении, по заданной линии),
- транспортировка «пострадавшего» по различным элементам рельефа и различными средствами (на вязаных носилках, по склону с сопровождающим).

Что представляет собою короткая дистанция соревнований в технике горно-пешеходного туризма? Короткая дистанция ТПМ – это дистанция туристской техники. Она не подразумевает движения команды и участников по протяженному маршруту на местности, а заключается в преодолении характерных для каждого вида туризма естественных локальных препятствий с выполнением командами заданных условиями соревнований технико-тактических действий. Короткая дистанция не разбивается на отдельные технические этапы, а является единой.

Короткая дистанция в технике горно-пешеходного туризма – это, прежде всего, преодоление командами и участниками локальных участков склонов различной сложности (подъем-траверс-спуск) с организацией страховки. Соответственно на короткой дистанции ТПМ акцент делается на оценку двух компонентов туристской техники: техники передвижения по естественным препятствиям и техники страховки. Кроме того, на соревнованиях ТПМ класса высших разрядов и мастеров, на коротких дистанциях может оцениваться и техника транспортировки «пострадавшего» по склону (на вязаных носилках, на сопровождающем участнике и пр.).

Литература по теме лекции:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях: Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007г. N 35а: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: http://www.pravo.by. – дата доступа: 11.12.2008г.
2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2009-2012гг. Введ. в действие с 1 января 2009 года / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; под ред. Д.Я. Шичко [и др.] – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2009. – 312 с.
3. О туризме: Закон Респ. Беларусь от 9 января 2007г. № 206-З: с изм. и доп.: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: http://www.pravo.by. – дата доступа: 11.08.2008.
4. Правила проведения туристских походов: Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь от 15 авг. 2006г. № 26: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 11с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 6. ПЕШЕХОДНЫЙ И ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 6.1. Пешеходный туризм

План лекции.

Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. Признаки изменения погоды.

Текст лекции.

Пешеходный туризм является наиболее популярным из всех видов туризма, что вполне понятно: турист – пешеходник практически не зависит от других средств передвижения. Этот, казалось бы, самый доступный вид туризма при проведении походов требует пристального внимания при подготовке к определенному виду работ.

Что означает термин «бивак»? Бивак – лагерь, расположение туристов для ночлега или отдыха вне населенного пункта (в полевых условиях). Соответственно техника туристского бивака – это комплекс приемов и средств, применяемых для организации туристского лагеря и обеспечивающих необходимый уровень восстановления и отдыха туристов после нагрузок ходового дня.

Какими факторами определяются особенности техники бивачных работ? Особенности техники бивачных работ и самого бивака определяются, прежде всего, следующими факторами.

- Типом устанавливаемого лагеря.
- Характером района похода (местность с горным рельефом или равнинная местность; лесная или безлесная местность).
- Сезоном похода и климатическими особенностями района похода.
- Имеющимися в распоряжении туристов средствами.

По каким критериям выбирают место для постановки полевого лагеря? Определим, что вне зависимости от типа бивака, выбранное место для его организации должно обязательно удовлетворять следующим двум условиям: во-первых, оно должно быть безопасным; во-вторых, на месте бивака должна быть вода (питьевая, или пригодная для употребления после кипячения).

Остальные (рекреационные) требования (защита от ветра, наличие хорошего топлива для костра, живописность данного места, наличие условий для купания и проведения развлекательно-оздоровительных мероприятий и пр.) также весьма важны. Именно они определяют уровень комфорта и полноценность отдыха туристов.

На выбор места для организации бивака влияют и определенные тактические решения. Это может быть место удобное для осуществления радиальных выходов к целевым рекреационным либо спортивным объектам; место, позволяющее преодолеть опасное препятствие в оптимальное время суток и пр.

Отметим, что в цельной технике бивачных работ можно условно выделить две составляющих (две разновидности работ):

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- технику устройства ночлега
- технику приготовления горячей пищи в полевых условиях.

Каким образом можно организовать ночлег туристской группы в полевых условиях? Ночлег в условиях туристского похода принципиально может быть организован следующим: в палатках, с использованием временных сооружений (шалаши, навесы, защитные экраны, заслоны и пр.), в снежных пещерах, в снежных хижинах (включая «иглу»), другие типы ночевок (индивидуальные укрытия, гамаки и пр.).

Наиболее универсальным средством обустройства туристского лагеря является палатка.

В чем заключается техника приготовления горячей пищи на костре? Данная техника включает в себя следующие виды бивачных работ: поиск высохшего на корню дерева (сушины) или сухого валежника; спиливание сушины и заготовку дров; разведение костра, варку пищи на костре.

Отметим, что все указанные виды работ требуют тщательного соблюдения техники безопасности: начиная от «заваливания» сушины, оканчивая работой с пилой и топором. Особенно обращаем внимание на необходимость использования соответствующего кострового снаряжения и применения костровых рукавиц дежурными во избежание ожогов.

Какие виды костров используют туристы в походе? Туристы используют следующие виды костров по назначению:

- сигнальный костер,
- костер для приготовления пищи,
- костер для обогрева и сушки одежды,
- праздничный костер.

По форме (принципу укладки дров) костры можно подразделить на виды:
шалаш, колодец, таежный, звездный, нодья и пр.

Признаки изменения погоды. Метеорологические условия являются трудно прогнозируемым фактором, влияющим на изменение графика маршрута. Дожди вынуждают снижать скорость движения, туман затрудняет выбор безопасного пути, усложняет ориентирование. В неблагоприятную погоду скорость движения уменьшается на половину, а иногда надолго приходится устраивать внеочередной привал. Планируя путешествия в районах с неустойчивым климатом или в межсезонье, необходимо предусматривать резервные дни.

Признаки хорошей погоды

1.При заходе и восходе солнца заря желтая, золотистая, розовая.

2.С восходом солнца появляются кучевые облака, к полудню размеры их увеличиваются, к вечеру они растекаются и после захода солнца совершенно исчезают.

3.После захода солнца на траве появляется роса, которая усиливается перед восходом солнца, а после исчезает.

4.Летом ночью над низкими местами (болотами, лощинами)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

скапливается туман.

5.К вечеру и к ночи в низинах и долинах становится холоднее, чем на возвышенностях, а в лесу теплее, чем на открытых местах.

6.Летом ночью совсем нет ветра, к полудню он усиливается, а к вечеру вновь стихает.

7.Звезды слабо мерцают зеленоватым цветом.

8.Стрижи и ласточки летают высоко.

9.Муравьи проявляют высокую активность.

10.Комары и мошки летают роем («столбом»).

11.Все одуванчики раскрыты.

12.Дым (при отсутствии ветра) поднимается вверх.

13.Угли в костре быстро покрываются золой, тлеют тускло.

Признаки плохой погоды

1.На горизонте появляются тонкие перистые облака, вытянутые в виде нитей с загнутыми концами.

2.Вечерняя или утренняя заря приобретает красную, иногда даже багрово-красную окраску, солнце садится в тучу.

3.Ветер резко меняет направление и к вечеру усиливается.

4.Давление воздуха падает.

5.Роса не появляется.

6.Вечером теплее, чем днем.

7.В низинах и на возвышенности, в лесу и на открытых местах — одинаковая температура воздуха.

8.Сильно мерцают звезды (красноватым или ярко-синим светом).

9.Стрижи и ласточки летают низко.

10.Воробьи купаются в пыли, громко чирикают.

11.Рыбы выскакивают из воды, хватают мошек.

12.Ящерицы скрываются в норках.

13.Лягушки выползают из болота и хрипло квакают.

14.Муравьи прячутся в муравейники, закрывают в них ходы.

15.Закрыты цветы одуванчика, белых лилий, желтых кувшинок.

16.Усиливается слышимость звуков, усиливаются запахи.

17.Дым клубится и стелется по земле.

Пешеходный туризм. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе.

Что следует понимать под техникой передвижения в туризме? Туристскую технику передвижения мы можем определить как совокупность технических приемов и средств, используемых для передвижения туристов на маршруте похода.

Как принято классифицировать туристскую технику передвижения?

Туристская техника передвижения может быть как индивидуальной, так и групповой (когда для передвижения нужны усилия как минимум 2-х человек).

Техника передвижения различается в зависимости от природы преодолеваемого препятствия. В данном случае можно выделять технику

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

движения группы по заболоченным участкам; технику движения по горным склонам различной природы (подъем, траверс, спуск по скальным, травянистым, ледовым и т.д. склонам), технику движения по переправам через водные препятствия и пр. Наконец, технику передвижения можно классифицировать в соответствие со средствами передвижения: техника передвижения на байдарке, плоту, лыжах и т.д.

Какие технические приемы и средства передвижения используют туристы при преодолении заболоченных участков местности? Легкопроходимые болота обычно не требуют особенной техники передвижения. Напротив, преодоление пешком болот средней проходимости (кочкарниковых) и труднопроходимых болот требует применения специфичной индивидуальной и групповой техники передвижения по кочкам.

По болоту средней проходимости группа движется цепью, с интервалом 2-3м, след в след. По кочкам следует ступать мягко, без резких движений и прыжков, сохраняя равновесие. При необходимости ведущему участнику или всем участникам группы следует использовать шест в качестве дополнительной опоры, щупа.

Труднопроходимые и не проходимые болота (топи, мари) следует обойти. Локальные участки (например, ямы с болотной водой (мочажины)) могут преодолеваться с использованием техники проложения гати, с дополнительной страховкой основной веревкой.

Что такое гать? Гать – это настил из подручных средств (хвороста, жердей, бревен) для прохода через топкое место (трясину). Движение группы по гати может осуществляться следующим образом: первый участник укладывает на почву жерди по направлению движения и выходит на них. Идущие за ним передают вперед еще жерди, продвигаясь вперед. После прохода всей группой по жердям, последние участники снимают гать и передают жерди вперед. Проходить по гати рекомендуется приставными шагами, опираясь на шест.

Что означает термин «переправа»? Реки и ручьи являются характерными естественными преградами для движения туристов в походе, как по горной, так и по равнинной местности. Особую техническую сложность представляет преодоление горных ручьев и рек, где часто приходится применять особую технику передвижения и страховки.

Переправа в туризме – это преодоление водных преград за счет применения специальной туристской техники. Технически не сложные переправы преодолевают, используя только технику передвижения. Сложные переправы требуют использования комплекса технических приемов наведения переправы, передвижения и страховки.

Какие виды переправ применяются в туристской практике? Переправы через водные преграды принято разделять на три разновидности (три способа):

- переправы вброд (пешком по дну реки),
- переправы над водой

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

• переправы по воде (на плавсредствах).

Как правильно определить подходящее место и способ переправы?

Перед началом переправы следует обязательно провести разведку и определить:

• наиболее подходящий способ переправы;

• участок берега и водного препятствия, где применить выбранный способ переправы будет легче и безопаснее всего;

• наиболее оптимальную технику передвижения и страховки участников, а так же характер подготовительных работ (заброс веревки, укладка бревна через реку и пр.).

Выбор места переправы и способа переправы зависят от следующих факторов:

• характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды.

• имеющихся природных «прибрежных» средств (ресурсов) – опор для закрепления веревки, сухих деревьев для наведения переправы по бревну пр.

• имеющихся у группы технических средств (основной веревки, блоков для создания системы полиспаста и пр.).

В пеших походах в теплое время года для переправы через каналы, ручьи, узкие равнинные реки часто используют способ переправы по уложенному с берега на берег бревну. Через не глубокие реки и ручьи (глубина до полуметра) со слабым течением и твердым дном можно переходить вброд по одному в обуви.

Литература по теме лекции.

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тятте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.
2. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с. – (Туризм в школе).
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.
4. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.
6. Хаттинг Г Альпинизм: Техника восхождений, ледолазания, скалолазания: Базовое руководство/ Гарт Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Изд-во ФАИР», 2006. –160с.
7. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.
8. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 7. ГОРНЫЙ И ВОДНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 7.2. Водный туризм

План лекции.

Выбор маршрута. Выбор судов и снаряжение. Особенности водных походов.

Текст лекции.

Выбор маршрута. При выборе маршрута следует учитывать тип судна, гидрометеорологические условия, естественные и искусственные препятствия, характер подхода к начальной точке маршрута и выезда из конечной, наличие на берегах удобных мест для стоянок и т. д.

Существует три вида рек: равнинные, болотистые и горные. На болотистых реках берега заболочены и редко встречаются места, удобные для стоянок. На горных реках много порогов и водопадов, переправа через которые затруднена. Для походов с детьми наиболее подходят равнинные реки, протекающие в неглубоких долинах с уклоном водной поверхности до 0,2 м на 1 км. Хорошо пойти с новичками на крупные озера, водохранилища. При выборе маршрута следует учитывать, что количество воды в реках и водоемах может меняться.

Половодье — увеличение количества воды в реке с высоким подъемом уровня в период весеннего таяния снежного покрова в ее бассейне. Обычно половодью неизбежно сопутствует разлив, покрывающий пойму, заливные луга, даже надпойменные террасы.

Паводок — прибыль воды в любое время года от дождей. Туристам следует внимательно следить за уровнем воды и разбивать лагерь на возвышенном месте.

Межень — период стояния низких уровней воды, когда реку с ее протоками питают главным образом грунтовые воды.

Зарегулированный режим — режим расходов и уровней выше и ниже гидроузла, управляемый по плану эксплуатации сооружения. Туристы испытывают действия зарегулированного режима на водохранилищах, подпертых ими протоках и в нижних бьефах плотин. Ближе к осени у берегов водохранилищ в результате спада воды возникают илистые отмели, препятствующие выходу на твердый берег.

Выбирая маршрут, надо тщательно выяснить возможности быстрого приезда к начальной точке водного путешествия и отъезда с его конечной точки. Представление о характере подходов может дать изучение карты района: в густонаселенных районах с сетью дорог с подъездом трудностей не возникнет; в малолюдных, покрытых лесами и болотами, с редкими грунтовыми дорогами надо тщательно изучить условия подходов.

В условиях длительного путешествия далеко не последнюю роль играют стоянки. На реках с высокими лесистыми берегами и большим количеством песчаных островков этот вопрос не представляет трудностей, зато на реках с низкими и топкими берегами он может стать серьезным.

Выбор судов и снаряжение. Для водных походов можно использовать различные суда. Дадим короткую характеристику некоторых из них.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЯЛ-6 — шестивесельная шлюпка, рассчитанная на 13 — 15 человек, с парусом 18,2 м^2. Масса корпуса 500 кг. Грузоподъемность около 2,5 т. Осадка с полным грузом около 50 см.

ЯЛ-4 — четырехвесельная шлюпка на 9 —10 человек. Грузоподъемность 1700 кг. Масса корпуса 310 кг. Осадка около 40 см.

Ялы можно использовать на судоходных реках, водохранилищах, больших озерах. На них применяются подвесные или стационарные моторы. Следует помнить, что выход на яликах при ветре свыше 4 баллов считается опасным.

Ялик ленинградский — широкая лодка с осадком около 30 см. Относительно легкая: четыре человека свободно выносят ее на берег. Обладает высокой устойчивостью, вмещает до 5 человек с грузом.

Байдарка. В туризме чаще всего применяются байдарки разборные типа «Салют» и «Таймень». Они сравнительно легки в переноске. Гребцы в них располагаются лицом к движению. Это удобно. К сожалению, байдарки имеют легкоранимую оболочку, что иногда приводит к неприятным последствиям.

Часто туристы используют для путешествия плоты. Одни плоты строят из сухих стволов сосны, ели, кедра, другие сооружают из баллонов машин, надутых камер мячей. Есть конструкции с использованием пластмассовых бутылок. Желающих построить деревянный плот или плот из автомобильных камер отсылаем к книге «Турист» (М., 1974). Строительство плотов подробно описывает И. С. Потемкин. Плот лучше сделать и поставить у исходной точки маршрута. Сооружение плота не требует дорогостоящего материала, но в группе должны быть хотя бы несколько человек, имеющих опыт подобной работы.

Отправляясь в водный поход, необходимо позаботиться об инструменте и материале для ремонта того или иного судна.

Для ялов нужно взять с собой масляную краску, мел, олифу, масляный лак, кисти.

Для лодок местной постройки — смолу, паклю, тряпки, мочало, мох, вату для конопатки, гвозди, шурупы, листовое железо, наждачную бумагу, топор, точильный брусок, ножовку по дереву, отвертку, долото, стамеску, клещи, пассатижи, деревянный молоток, рубанок.

Для байдарок — запасное весло, стрингеры, резиновые кольца для весел, 25 — 30 м бечевы, опорный крюк, спринцовку для отсоса воды с наращенным на ее сосок концом резинового шланга, ремнабор: пассатижи, отвертку, кусачки, пилку по металлу, ножницы, буравчики, точильный брусок, парусные иглы, капроновые нитки, мягкую проволоку, киперную ленту, гвозди, винты, шурупы, алюминиевые трубки, изоленту матерчатую, ручную дрель с набором сверл, резиновый клей, резину для заплат, тальк, наждачное полотно и т. д.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Водный туризм. Особенности водных походов.

Каждый участник водного похода должен уметь плавать. Купание разрешается только на стоянках.

Каким бы средством передвижения в водном походе ни пользовались туристы, любой из них должен надеть спасательный пояс или жилет. Можно взять резиновые надувные коврики или круги.

Останавливаясь на ночлег, байдарки нужно выносить на берег, очищать от песка и переворачивать дном вверх для просушки. Лодки необходимо оставлять в воде, чтобы не рассыхались, но очень тщательно крепить на берегу. Плоты надежно причаливают и следят, чтобы они не остались на берегу, если вода спадет. Иначе плот, особенно деревянный, трудно потом столкнуть в воду.

Для снятия плота с мели надо иметь деревянные ваги, которые тщательно прикрепляют к нему.

Садиться в байдарки и лодки следует, когда они находятся на плаву. Один человек держит судно, а все остальные по очереди садятся. Последний участник садится, когда экипаж держит байдарку или лодку, опираясь веслами о дно.

Вещи убирают на берег, надежно закрепляют, рюкзаки помещают в непромокаемый вкладыш. Документы и деньги хранят в непромокаемом мешочке при себе, лучше повесить его на шею.

Литература по теме лекции

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тяте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., 1973.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.
4. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Методические рекомендации к лекционным, семинарским и лабораторным занятиям

Приступая к изучению дисциплины «Туризм», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

Семинарские занятия.

Задачами семинарских занятий являются:

1. углубление и проверка знаний, умений и навыков, полученных на лекциях и лабораторных занятиях;
2. участие в организации и проведении соревнований по ТПМ и спортивному ориентированию.

Рекомендации по выполнению практических занятий: В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

Владеть техникой ориентирования на местности, в том числе:

- эффективно использовать средства и способы (приемы) ориентирования;
- читать спортивную, топографическую, туристскую карты и проводить необходимые измерения;
- выбирать оптимальный маршрут движения на местности
- передвигаться при преодолении естественных препятствий со страховкой и самостраховкой;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях и транспортировать пострадавшего в походных условиях;
- организовать лагерь для ночлега и отдыха туристов в природной среде, в различные сезоны осуществления похода;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- составлять рацион и продуктовую раскладку для спортивных и оздоровительных походов,
- планировать и устанавливать на местности дистанции туристских соревнований;
- эффективно использовать разнообразную технику и тактику туризма для преодоления дистанций соревнований;
- обеспечивать безопасное проведение туристских соревнований.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (разработать маршрут туристского похода, составить продуктовую раскладку, организовать соревнования по ТПМ и спортивному ориентированию).

Методические указания по организации и стимулированию самостоятельной работы студентов

Методические указания по организации и стимулированию самостоятельной работы студентов

Самостоятельные занятия студентов включают:

- изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям, другим источникам;
- составление методической документации (разработка маршрута похода и заполнение маршрутной книжки туристского похода);
- написание контрольной работы;

Самостоятельные занятия проводятся для решения задач по углублению знаний, умений и навыков методики обучения технике туризма; освоению навыков применения наиболее рациональных методов организации учебной работы; развитию различных физических качеств.

Методические рекомендации по выполнению заданий по УСР

Управляемая самостоятельная работа выполняется студентами очного и заочного обучения.

Цель работы – приобретение навыков конспектирования литературных источников, формулирования обобщений и выводов по материалам освещаемой темы.

Работа должна представлять собой обстоятельное изложение темы. Излагать содержание следует своими словами. Письменная работа должна быть грамотно и разборчиво написана, правильно оформлена. На титульном листе указывается фамилия студента, курс и название темы. На следующем листе располагается план работы с указанием страниц пунктов содержания.

В работе обязательно выделяются абзацы и оставляются поля для пометок рецензента. Страницы нумеруются. В конце работы приводится список литературы с полным библиографическим описанием.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат *(лат.) - 1)* доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. **Титульный лист.**

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы, данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. **Содержание** (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. **Введение.** Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. **Основное содержание**

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. **Заключение:**

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. **Список использованной литературы:**

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. **Приложения.**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений и т. п.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Структура и краткое содержание лабораторных занятий
для специальностей:
1 - 88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
по направлению специальности:
1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»

План
лабораторного занятия 1
Тема: **Спортивно-туристский и рекреационно - туристский потенциал района похода. Методика разработки маршрута похода**

1. Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) цель при планировании туристского похода. Понятия «спортивно-туристский потенциал» и «рекреационно-туристский потенциал» района похода.
2. Характеристика спортивно-туристских и рекреационных ресурсов района похода как компонентов его туристского потенциала (на примере территории Республики Беларусь). Критерии, определяющие выбор района рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода. Определение в районе похода природных и социокультурных объектов посещения в соответствии с целью и тематикой похода.
3. Критерии выбора района для проведения спортивного похода. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Выбор классифицированных участков маршрута спортивных походов по территории Республики Беларусь в соответствии с видом похода по способу передвижения. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших, лыжных, водных походов по территории Республики Беларусь.
4. Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные цели и задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации.
5. Методика разработки маршрута похода. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятия кольцевого, линейного маршрута, участка радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша; целевых рекреационных, экскурсионно-познавательных объектов и мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия 2

Тема: **Методика разработки продуктовой раскладки похода и раскладки снаряжения**

1. Понятия: «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки похода (эмпирический метод). Критерии выбора походных продуктов. Составление меню походного питания и факторы, учитываемые при составлении меню. Порядок определения списка необходимых продуктов на группу на весь срок похода и расчета их массы.

2. Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения (на примере походов по территории Республики Беларусь). Факторы, определяющие выбор снаряжения: вид похода по способу передвижения; сезон осуществления похода и климатогеографическая характеристика района похода; особенности местности в районе похода (лесная, безлесная).

3. Основные требования к предметам походного снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. Основные принципы выбора экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов. Методика составления раскладки личного и группового походного снаряжения. Методика расчета стартовой массы группового снаряжения и порядок его распределения по участникам группы.

План
лабораторного занятия 3

Тема: **Методические основы планирования дистанций туристских соревнований**

1. Методические основы планирования дистанции соревнований по ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Прогрессия чисел Фибоначчи как осевая шкала значений для определения СПС эталонных дистанций и этапов ТПМ разных классов сложности. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов).

2. Стандарты качества при планировании дистанции ТПМ (на примере дистанции V класса сложности в технике горно-пешеходного туризма). Характерные личные и командные технические этапы дистанции V класса. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест постановки технических этапов дистанции в районе соревнований. Планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков. Выбор пути движения команд и участников по дистанции. Приемы, способы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при планировании и постановке технических этапов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура и краткое содержание лабораторных занятий
для специальностей:
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям): 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная),

План
лабораторного занятия 1

Тема: Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь.

1. Система рекреационного туризма. Активные формы рекреационно-познавательных, развлекательных, оздоровительных туристских мероприятий.
2. Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь.
3. Содержание вида спорта «туризм спортивный»: походы по классифицированным маршрутам, включающим естественные препятствия различной категории трудности.
4. Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики спортивного туризма.

План
лабораторного занятия №2

Тема: Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь.

1. Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь.
2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как республиканский орган государственного управления, уполномоченный осуществлять государственную политику в области туризма, координировать деятельность иных туристских организаций.
3. Общественные туристские организации: Республиканский туристско-спортивный союз, Маршрутно-квалификационные комиссии; их функции.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №3

Тема: Структура и содержание туристской подготовки; этапы подготовки.

1. Структура и содержание туристской подготовки в рекреационном и спортивном туризме. Виды туристической подготовки.
2. Специальная туристская подготовка с акцентом на вид туризма. Содержание организационной, топографической, технической, тактической, психологической подготовки туристов и подготовки по обеспечению безопасности туристских мероприятий.
3. Физическая подготовка и формирование необходимых личностных качеств у людей, занимающихся туризмом. Общефизическая и специальная физическая подготовка туристов в рекреационном и спортивном туризме. Интегральная туристская подготовка.
4. Характеристика этапов подготовки туристских кадров. Этап начальной и базовой туристской подготовки. Этапы туристского совершенствования и мастерства. Выполнение норм спортивных разрядов.

План
лабораторного занятия №4

Тема: Основы оздоровительной и спортивной тренировки в туризме. Структура тренировочного цикла.

1. Цели и задачи оздоровительной и спортивной тренировки в туризме. Требования к физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой подготовленности участников туристских походов и к их двигательным навыкам.
2. Основные физические качества, технические умения и навыки, необходимые для успешной спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Определение физических качеств: общей и специальной выносливости, силы, быстроты движений, ловкости, гибкости.
3. Принципы организации, методы и средства спортивной тренировки в туризме. Цикличность тренировочного процесса в спортивном туризме.
4. Структура тренировочного цикла и его содержание. Понятия «упражнение», «тренировочное занятие», «микроцикл», «мезоцикл» и «макроцикл»; их характеристика как взаимосвязанных структурных элементов тренировочного цикла.

План
лабораторного занятия №5

Тема: Методы педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов.

1. Методы педагогического контроля и самоконтроля.
2. Содержание и особенности применения стандартных тестов для определения уровня функциональной подготовленности туристов (теста Руфье, Гарвардского степ теста, теста Купера).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №6

Тема: Система управления рисками в спортивно-оздоровительной туристской деятельности.

1. Системный подход к обеспечению безопасности туристской деятельности. Компоненты системы безопасности спортивно-оздоровительной туристской деятельности.
2. Всесторонняя подготовленность туристов к участию в мероприятиях с повышенным риском.
3. Теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая подготовленность участников похода.

План
лабораторного занятия №7

Тема: Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях.

1. Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях.
2. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки. Особенности комплектования туристской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности.
3. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки.

План
лабораторного занятия №8

Тема: Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов.

1. Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов, как разновидности активных рекреационно-познавательных мероприятий.
2. Формы познавательной деятельности на маршруте похода: экологические экскурсии, знакомство с охраняемыми растениями и характерными растительными сообществами, с памятниками природы и животным миром района путешествия.
3. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа». Характеристика экскурсии по маркированным тропам на маршруте экологических походов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №9

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. Подготовка туристского похода как система мероприятий. Задачи, решаемые на стадии подготовки похода.
2. Выбор района путешествия как стратегическая задача его организации.
3. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; их характеристика.
4. Методика выбора района путешествия на основании его туристского потенциала.

План
лабораторного занятия №10

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки.
2. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятие кольцевых, линейных маршрутов, участков радиального движения группы.
3. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

План
лабораторного занятия №11

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения.
2. Определение участков движения по маршруту и их протяженности. Понятие «режим движения» в походе.
3. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок на участников похода.

План
лабораторного занятия №12

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания».
2. Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода.
3. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №13

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. Классификация походного снаряжения. Методика выбора снаряжения.
2. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности.
3. Основные принципы экипировки туристов, специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов.
4. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

План
лабораторного занятия №14

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. Нормативные требования к составу рекреационных и спортивных походов согласно «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» и «Правил проведения туристских походов». Распределение обязанностей в туристской группе.
2. Понятия «физическая нагрузка» и «физическая работоспособность». Методика определения оптимальной физической нагрузки с учетом их возраста, уровня физической подготовленности.
3. Методика планирования и регулирования физической нагрузки в походах со школьниками.
4. Предназначение и содержание гигиенических мероприятий в туризме. Личная и общественная гигиена; гигиена хранения продуктов в походных условиях. Профилактика простудных заболеваний и потертостей.

План
лабораторного занятия №15

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. Понятие «проводящая организация».Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов.
2. Документация самодеятельной туристской группы. Маршрутная книжка и ее содержание.
3. Утверждение заявленного маршрута, состава участников и руководителя группы, рациона питания и раскладки снаряжения маршрутно-квалификационной комиссией как важнейший компонент системы безопасности туристского путешествия.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №16

Тема: Методические основы организации туристских походов.

1. Отчетная документация спортивного похода. Назначение и роль отчета о походе. Содержание письменного отчета.
2. Содержание и порядок оформления раздела «техническое описание» маршрута.
3. Современные методы оформления отчетов.

План
лабораторного занятия №17

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

1. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости.
2. Классификация способов переправы через водные препятствия.
3. Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом; по лесным массивам разной степени проходимости.

План
лабораторного занятия №18

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

1. Классификация горных склонов по их природе и крутизне.
2. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям.
3. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.

План
лабораторного занятия №19

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

1. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила».
2. Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус самостраховки, петля самостраховки из репшнура.
3. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №20

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

1. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка.
2. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.
3. Техника страховки на переправах через водные препятствия. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.

План
лабораторного занятия №21

Тема: Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

1. Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд.
2. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа).
3. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки - ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

План
лабораторного занятия №22

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности.

1. Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста.
2. Понятия «численный и линейный масштаб карты» и «картографическая проекция». Классификация карт по масштабу и содержанию.
3. Виды условных знаков. Графические средства, используемые для изготовления карт. Способы изображения рельефа на картах.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №23

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности.

1. Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Простейшие способы измерения расстояний и площадей по карте.
2. Понятие «азимут». Азимуты истинный и магнитный. Понятие «магнитное склонение».
3. Компас и техника измерения азимута по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту.

План
лабораторного занятия №24

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности.

1. Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты.
2. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем.
3. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших и лыжных походов.

План
лабораторного занятия №25

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности.

1. Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация.
2. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки.
3. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по природным знакам.
4. Измерение азимута на видимый ориентир. Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на местности с чтением карты.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №26

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности.

1. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ измерение шагами.
2. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы.
3. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
4. Способы измерения крутизны склонов на местности: глазомерный способ, измерение склона туристским угломером.

План
лабораторного занятия №27

Тема: Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ.

1. Объективые факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов.
2. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению.
3. Правильная организация питания как важный фактор жизнеобеспечения группы. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье.
4. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

План
лабораторного занятия №28

Тема: Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях.

1. Транспортировка легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком, вдвоем по тропе или дороге.
2. Техника изготовления простейших носилок из подручных средств с веревочной оплеткой и носилок «змейка» из основной веревки.
3. Техника изготовления волокуш из лыж и транспортировка пострадавшего на волокушах.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №29

Тема: Тактика проведения рекреационных и спортивных походов.

1. Понятие «тактика» в спортивно-оздоровительном туризме. План похода как выражение выбранной тактики преодоления маршрута.
2. Выбор тактики преодоления маршрута в зависимости от целей похода, особенностей района похода и состава группы.
3. Тактические задачи, решаемые туристами в период проведения похода.
4. Выбор оптимальных технических приемов и средств безопасного преодоления естественных препятствий, эффективного ориентирования на маршруте похода, жизнеобеспечения туристской группы.

План
лабораторного занятия №30

Тема: Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ.

1. Нормативные документы вида спорта «ТПМ»: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь.
2. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ.
3. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ.

План
лабораторного занятия №31

Тема: Основы планирования дистанций туристских соревнований.

1. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований.
2. Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований на этапах техники передвижения по естественным препятствиям, транспортировки «пострадавшего» и ориентирования.
3. Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №32

Тема: Методика судейства и определения результатов туристских соревнований.

1. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций и этапов соревнований.
2. Порядок бальной оценки техники и скорости преодоления дистанций участниками и командами в виде спорта «ТПМ». Оценка техники участников и команд с использованием системы штрафов за неправильные технико-тактические действия.
3. Порядок подготовки и заполнения судейских протоколов судей этапа.

План
лабораторного занятия №33

Тема: Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований.

1. Техника преодоления личных этапов туристских соревнований (на примере дистанции класса «новичков» в соревнованиях по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма).
2. Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности.

План
лабораторного занятия №34

Тема: Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований.

1. Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск).
2. Упражнения по индивидуальной технике передвижения по естественным препятствиям и технике страховки (самостраховки).

План
лабораторного занятия №35

Тема: Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований.

1) Техника передвижения и страховки на этапах преодоления водной преграды:
   a) переправа по клади.
   b) навесная переправа.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №36

Тема: Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований.

1) Техника ориентирования на этапах и дистанции ТПМ:
   a) ориентирование в заданном направлении;
   b) ориентирование по заданному маршруту.

План
лабораторного занятия №37

Тема: Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований

1) Упражнения в командной технике транспортировки « пострадавшего» (на носилках из подручных средств).

План
лабораторного занятия №38

Тема: Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований.

1) Упражнения в командной технике туристского бивака:
   a) установка палатки;
   b) разведение костра.

План
лабораторного занятия №39

Тема: Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований.

1) Техника преодоления командных этапов:
   a) «навесная переправа через реку»;
   b) «переправа через ручей по бревну»;
   c) транспортировка «пострадавшего».

План
лабораторного занятия №40

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Разработка маршрута похода. «Нитка маршрута».
2. Составление календарного графика движения группы по маршруту.
3. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода.

План
лабораторного занятия №41

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Составление «рациона питания» и «меню походного дня».
2. Составление «продуктовой раскладки».
3. Выбор походного снаряжения. Основные принципы экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №42

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Распределение обязанностей в туристской группе.
2. Проведение инструктажа по проведению походов.
3. Выбор режима движения группы на маршруте, динамика весовых нагрузок на участников похода.

План
лабораторного занятия №43

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Обучение технике ориентирования на маршруте пешего похода.
2. Освоение техники движения по маршруту с чтением карты (поочередная смена лидера группы на отдельных переходах).

План
лабораторного занятия №44

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Определение точки стояния группы на местности. Техника определения точки стояния способом обратной засечки.
2. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по естественным (природным) признакам.
3. Способ определения сторон света по Солнцу и часам.

План
лабораторного занятия №45

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Освоение техники движения группы по азимуту (на отдельных переходах).
2. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование).
3. Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса.

План
лабораторного занятия №46

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Освоение техники преодоления водных препятствий вброд. Признаки брода и организация переправы вброд.
2. Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд.
3. Самостраховка в движении при переправе через горные реки вброд (индивидуальная переправа с шестом; переправа нескольких участников «стенкой», «кругом», по двое, лицом друг к другу, положив руки на плечи друг другу).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №47

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Освоение техники преодоления водных препятствий над водой:
   a. по камням;
   b. по бревну;
   c. навесная переправа.
2. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки- ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды.
3. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

План
лабораторного занятия №48

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Знакомство и обучение технике натяжения опорной веревки с применением системы полиспаста.
2. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие.
3. Техника страховки (самостраховки) туристов на переправах над водой.

План
лабораторного занятия №49

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск).
2. Вязка специальных узлов.
3. Переправа «маятник».

План
лабораторного занятия №50

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Обучение технике и тактике движения группы по лесным, заболоченным массивам средней проходимости.
2. Переправа по кочкам.
3. Гать.

План
лабораторного занятия №51

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Требования к организации бивака туристской группы.
2. Знакомство и обучение технике постановки палаточного лагеря.
3. Техника организации ночлега в палатках.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №52

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Режим питания в различных походных условиях.
2. Вода и водно-солевой режим в походных условиях.
3. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне.

План
лабораторного занятия №53

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре.
2. Виды костров; применение их в зависимости от назначения.
3. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

План
лабораторного занятия №54

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Разведение костра. Поддержание костра.
2. Выбор и заготовка дров, костровое хозяйство.
3. Меры предосторожности.

План
лабораторного занятия №55

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки.
2. Предназначение и содержание гигиенических мероприятий в туризме.
3. Профилактика простудных заболеваний и потертостей.

План
лабораторного занятия №56

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Личная и общественная гигиена; гигиена хранения продуктов в походных условиях.
2. Упаковка и транспортировка продуктов.

План
лабораторного занятия №57

Тема: Организация учебной работы на маршруте похода.

1. Сворачивание палаточного лагеря.
2. Отчетная документация похода. Фотоотчет и письменный отчет.
3. Содержание и порядок оформления раздела «техническое описание» маршрута.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура и краткое содержание лабораторных занятий для специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

План
лабораторного занятия №1

Тема: История развития туризма.

1. Возникновение туризма
2. Развитие туризма в зарубежных странах.
3. Развитие туризма в Республике Беларусь.

План
лабораторного занятия №2

Тема: Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведениях, клубах.

1. Организация и проведение внеклассной туристской работы в секциях.
2. Организация и проведение внеклассной туристской работы в кружках и клубах.
3. Организация и проведение походов выходного дня со школьниками, учащимися и студентами.

План
лабораторного занятия №3

Тема: Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведениях, клубах.

1. Организация и проведение туристских соревнований среди школьников.
2. Организация и проведение туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий.
3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ.

План
лабораторного занятия №4

Тема: Топографическая карта,

1. Условные топографические знаки. Использование топографической карты в походе.
2. Масштаб туристских карт. Рельеф и способы его изображения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №5

Тема: Компас и работа с ним.

1. Устройство компаса. Определение сторон горизонта по компасу и местным ориентирам.
2. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

План
лабораторного занятия №6

Тема: Компас и работа с ним.

1. Определение азимутов на местные ориентиры.
2. Движение по азимуту с определением расстояния по карте.

План
лабораторного занятия №7

Тема: Особенности организации похода.

1. Составление плана и сметы похода. Выбор района похода. Определение цели похода, подбор группы участников похода.
2. Документация похода.

План
лабораторного занятия №8

Тема: Туристское снаряжение и организация питания.

1. Подбор личного и группового снаряжения.
2. Особенности рациона питания (режим, набор продуктов и их необходимость). Хранение продуктов в полевых условиях.

План
лабораторного занятия №9

Тема: Пешеходный туризм.

1. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе.
2. Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения.

План
лабораторного занятия №10

Тема: Лыжный туризм.

1. Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе.
2. Организация питания и вынужденного ночлега. Техника и тактик; передвижения на лыжах.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
лабораторного занятия №11

Тема: Горный туризм.

1. Особенности путешествия в горах. Снаряжение туриста-горника. Туристские узлы.
2. Техника и тактика передвижения в горах.

План
лабораторного занятия №12

Тема: Подготовка и проведение туристских соревнований среди школьников, учащихся и студентов.

1. Положение о проведении туристских соревнований .
2. Организация проведения соревнований. Выбор места.
3. Программа соревнований по элементам туризма.
4. Подведение итогов. Отчет о соревнованиях.

План
лабораторного занятия №13

Тема: Подготовка и проведение туристских слетов среди школьников, учащихся и студентов.

1. Положение о проведении туристского слета.
2. Выбор района для проведения слета.
3. Особенности организации и проведения туристских слетов.
4. Подведение итогов слета.

План
лабораторного занятия №14

Тема: Виды соревнований и классификация дистанций.

1. Организация соревнований. Судьи соревнований.
2. Подготовка дистанций. Общие требования по безопасности дистанций.

План
лабораторного занятия №15

Тема: Виды соревнований и классификация дистанций.

1. Методика дозирования физических нагрузок в походе. Динамика весовых нагрузок.
2. Скорость и график движения. Организация привалов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура и краткое содержание заданий для УСР для специальностей:
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям): 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

План
задания для УСР №1

Тема: Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь

Вопросы:

1. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность. Основные положения «Правил проведения туристских походов» и «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» как нормативных документов, регулирующих спортивно-туристскую и рекреационно-туристскую деятельность.
2. Единая спортивная классификация (ЕСК) Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Требования ЕСК к выполнению норм третьего и второго спортивного разряда (базовый уровень туристско-спортивной подготовки) в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».

План
задания для УСР №2

Тема: Структура и содержание туристской подготовки; этапы подготовки

Вопросы:

1. Интегральная туристская подготовка как важнейший вид туристской подготовки, главный источник туристского опыта. Походы и соревнования туристов как сущность интегральной подготовки туристов.
2. Характеристика этапов подготовки туристских кадров. Этап начальной и базовой туристской подготовки. Этапы туристского совершенствования и мастерства.
3. Выполнение норм спортивных разрядов в видах спорта «Туризм спортивный» и «Туристско-прикладные многоборья».
4. Необходимый объем и результат интегральной подготовки на начальном и базовом этапах туристской подготовки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
задания для УСР №3

Тема: Основы оздоровительной и спортивной тренировки в туризме. Структура тренировочного цикла

Вопросы:

1. Характерные упражнения и методы их применения для развития физических качеств и технических умений туристов.
2. Походы выходного дня, туристские прогулки как эффективные средства тренировки и оздоровления. Характерные для тренировочного процесса туристов микроциклы и мезоциклы тренировок (их задачи, содержание, продолжительность, место в календарном графике тренировок).
3. Периоды сезонной туристской подготовки и тренировки: подготовительный, основной и переходный. Задачи, виды и содержание подготовки и тренировки в зависимости от периода подготовки.

План
задания для УСР №4

Тема: Методы педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов

Вопросы:

1. Понятия «педагогический контроль» и «самоконтроль» функционального состояния, психологической и морально-волевой подготовленности туристов.
2. Задачи педагогического контроля в предпоходный и походный период.
3. Методы педагогического контроля и самоконтроля.

План
задания для УСР №5

Тема: Система управления рисками в спортивно-оздоровительной туристской деятельности

Вопросы:

1. Нормативно-правовые основы безопасной туристской деятельности.
2. Климатическая адаптация участников похода как важный элемент системы управления рисками.
3. Организационное и материально-техническое обеспечение безопасности спортивно-оздоровительных туристских мероприятий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
задания для УСР №6

Тема: Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях

Вопросы:

1. Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях.
2. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок.
3. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами.
4. Противошоковые и реанимационные мероприятия.

План
задания для УСР №7

Тема: Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов

Вопросы:

1. Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Характеристика краеведческих походов со школьниками и иными группами населения как разновидности рекреационно-познавательного похода.
2. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода.
3. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях. Виды и формы организации простейших краеведческих наблюдений и оцениваемые характеристики погодных условий: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, направление и сила ветра. Признаки устойчивой и ясной погоды; признаки перемены погоды, приближения грозы; виды облачности.

План
задания для УСР №8

Тема: Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма

Вопросы:

1.Характерные локальные и протяженные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной местности.
2. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия для пеших и лыжных походов по местности с горным рельефом.
3. Горные склоны и перевальные участки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
задания для УСР №9

Тема: Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма

Вопросы:

1. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка.
2. Техника самостраховки туриста на горных склонах.
3. Статичная самостраховка и самостраховка в движении по перилам и без применения веревочных перил.

План
задания для УСР №10

Тема: Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности

Вопросы:

1. Топографические условные знаки и общие правила их применения.
2. Виды условных знаков: площадные (масштабные, контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и надписи.
3. Графические средства, используемые для изготовления карт.

План
задания для УСР №11

Тема: Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях

Вопросы:

1. Способы и средства транспортировки пострадавшего в туристских походах.
2. Транспортировка легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком, вдвоем по тропе или дороге (на волокушах, изготовленных из подручных средств, бухте веревки и пр.).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
задания для УСР №12

Тема: Организация и проведение туристских соревнований учащихся

Вопросы:

1. Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников.

2. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников: дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута.

3. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований и соревнований школьников по технике туризма. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся.

4. Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований.

5. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся.

6. Принцип комплектования команд, подготовка протоколов соревнований (по каждому виду упражнений).

7. Организация учебного судейства по круговой системе. Методика определения результатов туристских соревнований учащихся.

План
задания для УСР №13

Тема: Организация и проведения туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий

Вопросы:

1. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов.

2. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы.

3. Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов (ее содержание, виды оцениваемой техники, количественные параметры).

4. Мероприятия по подготовке туристских слетов: формирование судейской коллегии слета, выбор района его проведения, планирование и оборудования дистанций, материально-техническое обеспечение соревнований.

5. Содержание «Положения о туристском слете». Проведение соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов.

6. Цели и содержание иных рекреационно-спортивных туристских соревнований. Содержание тренинга «веревочный курс.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
задания для УСР №14

Тема: Основы планирования дистанций туристских соревнований

Вопросы:

1. Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ. Принципы планирования дистанций и этапов ТПМ.

2. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест локализации технических этапов дистанции; планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков, вероятных путей движения команд и участников по дистанции.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура и краткое содержание заданий для УСР
для специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

План
задания для УСР №1

Тема: История развития туризма
Вопросы:
1. Развитие туризма в Республике Беларусь.
2. Туристические клубы в Республике Беларусь

План
задания для УСР №2

Тема: Программно-нормативные основы туризма
Вопросы:
1. Определение программно-нормативных основ туризма, их содержание.
2. Содержание «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий».
3. Характеристика «Правил соревнований» по туристско-прикладным многоборьям.

План
задания для УСР №3

Тема: Подготовка и проведение туристских соревнований среди школьников, учащихся и студентов
Вопросы:
1. Положение о проведении туристских соревнований.
2. Организация проведения соревнований.
3. Программа соревнований по элементам туризма.

План
задания для УСР №4

Тема: Подготовка и проведение туристских слётов среди школьников, учащихся и студентов
Вопросы:
1. Положение о проведении туристского слета.
2. Особенности организации и проведения туристских слетов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура и краткое содержание семинарских занятий для специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

РАЗДЕЛ 3. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА

Тема 3.2. Организационно-управленческие основы туризма

План
семинарского занятия №1

Понятие об организационно-управленческих основах туризма. Система управления туризма в Республике Беларусь, система управления детским туризмом. Содержание «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками».

Содержание занятия.

Что мы понимаем под словом «управление»? Управление – это функция организованных систем различной природы, обеспечивающая сохранение их определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию программы, цели деятельности (Философский энциклопедический словарь, 1983). Можно привести еще одно определение. Управление – это сознательное целенаправленное воздействие со стороны субъекта на определенный объект с целью направить действия в нужное русло или изменения его состояния для получения желаемого результата (Барихин А.Б., 2000). С точки зрения туризма, прежде всего, управление необходимо для реализации программы и стратегических целей развития туризма в стране (это и есть «желаемый результат).

Каковы приоритетные цели государственного управления туристской деятельностью? В нормативных правовых актах (НПА) специального назначения (закон «О туризме») они сформулированы следующим образом:

- обеспечение прав физических лиц на отдых, свободу передвижения и иных прав, реализуемых в сфере туризма;
- формирование представления о Республике Беларусь как о стране, привлекательной для туристов;
- обеспечение доступности туризма;
- рациональное использование туристических ресурсов;
- создание необходимых условий для обмена товарами, работами и услугами в сфере туризма в соответствии с международными договорами Республики Беларусь с учетом интересов участников туристической деятельности и субъектов туристической индустрии Республики Беларусь;
- развитие туристических зон;
- развитие международных контактов.

Приоритетными направлениями государственного регулирования в сфере туризма являются так же поддержка и развитие туристической индустрии, международного въездного и внутреннего туризма.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Задачами Государственной программы развития туризма до 2015 года являются:

- совершенствование системы подготовки кадров в сфере туризма, создание конкурентоспособных туров и туристических маршрутов;
- продвижение национальных туров и экскурсий по Беларуси на мировом и внутреннем туристических рынках;
- развитие объектов туристической индустрии;
- повышение качества туристических и сопутствующих услуг, их реализация по конкурентным ценам.

Особо отметим, что государственное регулирование туризма направлено на удовлетворение разнообразных рекреационных потребностей граждан (туризм – средство и форма реализации права на отдых). При этом государство стремится к тому, чтобы туризм был доступен различным категориям граждан и удовлетворял их разнообразные потребности (активный отдых на природе, отдых насыщенный приключениями, отдых спортивный, лечение, спокойный отдых на природе и пр.). Госрегулирование направлено так же на охрану окружающей природной среды, сохранение привлекательных для туристов памятников истории, архитектуры. Государство стремиться развивать т.н. устойчивый туризм, когда туристский (природный и культурный) потенциал регионов не только не истощается, но сохраняется и приумножается за счет доходов от туристской деятельности. Государство, иными словами, создает условия для туристской деятельности, направленной на воспитание, образование, оздоровление туристов, сохранение объектов туристского показа, рациональное использование природного и культурного потенциала страны, туристских ресурсов.

Въездной и внутренний туризм (как типы туризма) реализуется в различных по целям и содержанию мероприятиях. В том числе и в виде спортивного туризма.

Каковы функции государственных органов управления в сфере туризма? Для выполнения указанных задач, развития туристической индустрии, въездного и внутреннего туризма государственные органы управления выполняют следующие функции (осуществляют следующие виды деятельности) (по Д.В. Каленику, 2007):

- регламентируют туристическую деятельность путем разработки и совершенствования соответствующего законодательства;
- координируют деятельность организаций системы туризма;
- способствуют продвижению национального туристского продукта на мировой рынок;
- обеспечивают безопасность туристической деятельности;
- осуществляют информационное обеспечение туризма;
- создают и совершенствуют систему подготовки и переподготовки кадров и пр.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Каков состав элементов, структура и функции системы управления спортивным и рекреационным туризмом? В системе управления туристской отраслью можно выделить следующие подсистемы:

- управляющую подсистему (органы и организации управления);
- управляемую подсистему (туристские предприятия);
- управляемую подсистему (туристские клубы, вузы, организации детско-юношеского, молодежного туризма);
- подсистему туристских продуктов (включающих в качестве основной услуги активные туристские мероприятия);
- информационную подсистему;
- правовую подсистему.

Система управления туризма в Республике Беларусь, система управления детским туризмом.

Государство регулирует туристскую деятельность с помощью соответствующего аппарата управления (управляющая подсистема) (рисунок). Президент Республики Беларусь определяет единую государственную политику в сфере туризма. Совет Министров Республики Беларусь обеспечивает проведение единой государственной политики в сфере туризма. При этом Совет Министров назначил одно Министерство, как главный исполнительный орган, который проводит государственную политику в сфере туризма и осуществляет координацию деятельности иных республиканских органов управления.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь проводит государственную политику в сфере туризма, осуществляет координацию деятельности в сфере туризма других республиканских органов государственного управления. В задачи Министерства спорта и туризма по управлению туризмом входят, например:

- разработка концепций развития туризма в республике и методов их реализации;
- разработка государственных программ развития туризма, межотраслевая координация их выполнения;
- создание совместно с заинтересованными организациями научно-исследовательской базы и совершенствование системы научно-методического обеспечения деятельности в области туризма;
- организация и проведение республиканских и международных спортивных и туристских мероприятий на территории РБ;
- пропаганда туризма, здорового образа жизни;
- участие в формировании и реализации государственной политики по созданию материальной базы физической культуры, спорта и туризма;
- содействие республиканским и иным общественным объединениям по туризму в их деятельности;

Министерство спорта и туризма в соответствие с данными задачами инициирует разработку и утверждает нормативные документы в области спортивного туризма (например, «Правила проведения туристских

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

походов»), управляет, через подведомственные учреждения образования подготовкой кадров. Министерство вносит в календарный план и проводит республиканские соревнования по спортивно-туристским видам спорта, определяет программу и концепцию развития спортивного и рекреационного туризма (совместно с федерацией туризма и иными заинтересованными организациями).

Какие организации организуют туристскую работу в регионах? В регионах политику в области туризма реализуют органы местного управления – Управления по физической культуре, спорту и туризму Облисполкомов и Мингорисполкома, райисполкомов. В данных организациях есть отделы по туризму и исполнители, ответственные за развитие спортивного и рекреационного туризма в соответствующих регионах Беларуси.

Пирамида управления держится на многочисленных организациях и самодеятельных объединениях туристов, функционирующих «на местах» (управляемая подсистема). Это – физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦы) в городах, где проводится туристская работа с населением. Это туристские секции в школах, туристские клубы на предприятиях и в вузах. Именно эти организации непосредственно осуществляют спортивную туристскую деятельность (их представители участвуют в соревнованиях, ходят в походы).

Примеры действующих туристских клубов:

- Студенческий туристский клуб БГПУ (с 1966 самый старый),
- Студенческий клуб Альтаир (БГУИР),
- турклуб "Берестье" (при Брестском государственном университете) 1983 г
- Турклуб «Пилигрим» (г. Молодечно), «Цитадель» (Брест), «Каяк» (г. Борисов),
- клубы альпинистов «Хан Тенгри», «Надир», «Зенит» (г. Минск).

К управляемой подсистеме можно отнести и туристические организации, предлагающие платные услуги в сфере спортивного (приключенческого) и активного рекреационного туризма.

Какие еще органы и организации управляют спортивным и рекреационным туризмом? Наряду с Министерством спорта и туризма отдельные функции государственного управления, сопряженные со сферой туризма осуществляют и иные министерства. Например, Министерство образования осуществляет функции по управлению туристской деятельностью учащихся и имеет в подчинении соответствующие учреждения дополнительного образования туристско-краеведческого профиля.

Система таких учреждений образования управляется особой государственной организацией – Республиканским центром туризма и краеведения учащейся молодежи, которое является учреждением внешкольного образования и воспитания туристско-краеведческого профиля.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Центр организует инструктивно-методическую работу по направлениям туристской, краеведческой и экскурсионной деятельности в школах, профтехучилищах, средних учебных заведениях, внешкольных заведениях туристско-краеведческого профиля

Головной общественной организацией, функцией которой является создание благоприятных условий для развития спортивного и оздоровительного туризма в стране является общественное объединение Республиканский Туристско-Спортивный Союз (ОО РТСС).

Основные задачи деятельности ОО РТСС:

- объединение и координация деятельности граждан, занимающихся оздоровительным и спортивным туризмом, реализация и защита законных прав своих членов;
- защита социальных и экономических прав туристов, путешественников и организаций, осуществляющих туристско-спортивную деятельность;
- привлечение детей, подростков и молодежи к участию в спортивно-туристской деятельности и путешествиях с целью их патриотического и интернационального воспитания;
- создание организаций туристско-спортивной работы в городах и районах республики, на предприятиях, в учреждениях и организациях, по месту жительства, среди детей и подростков;
- осуществление международных связей с туристско-спортивными организациями других стран и республик;

Таким образом, система государственных органов, регулирующих туристскую деятельность в Беларуси, имеет иерархический характер и основной тенденцией ее развития является функциональная специализация процесса управления через создание дополнительных, имеющих не только государственный, но и общественно-государственный характер организаций.

Содержание «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками».

Важнейший нормативный документ, регулирующий рекреационную и спортивную туристскую деятельность учащихся средних, средних специальных учреждений образования, студентов вузов – это Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007 г. N 35а «Об утверждении инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». «Инструкция» определяет правила организации похода учреждениями образования, обязанности участников и руководителей похода, их статус. В Инструкции указаны формы необходимых документов (Маршрутного листа), определены обязательные условия обеспечения безопасности походов с учащимися.

ИНСТРУКЦИЯ

по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися

Глава 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися определяет порядок проведения туристских походов и экскурсий с учащимися на территории Беларуси и за ее пределами, которые организуют учреждения образования.

2. Туристский поход (далее - поход) - это прохождение группы учащихся по определенному маршруту активным способом передвижения (пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, комбинированный) с познавательными и учебными целями, а также с целью воспитания.

3. Экскурсия - это посещение одного или нескольких достопримечательных мест в учебно-познавательных и воспитательных целях.

Глава 2 ОБЯЗАННОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТ ПОХОДЫ, ЭКСКУРСИИ

4. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, обязана оказать содействие руководителям групп в их организации и проведении. Финансирование походов и экскурсий осуществляется в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства образования Республики Беларусь и других организаций, которые проводят эти мероприятия в соответствии с утвержденными планами.

5. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, назначает приказом руководителя похода, экскурсии, заместителя руководителя. С согласия руководителя похода, экскурсии может быть назначен вместо заместителя руководителя похода помощник руководителя похода из числа учащихся.

6. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, обязана провести целевой инструктаж с руководителем похода, экскурсии, его заместителем в соответствии с приложением 1, обратив особое внимание на порядок проведения мероприятия, исходя из его особенностей и местных условий, на соблюдение мер безопасности при перевозке участников автомобильным и другими видами транспорта, на организацию купания участников похода (если оно планируется) согласно приложению 2. Записи о проведении инструктажа производятся в соответствующих журналах согласно приложению 3.

7. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, издает приказ об их проведении и выдает руководителю похода, экскурсии маршрутный лист, оформленный согласно приложению 4.

Глава 3 ТРЕБОВАНИЯ К РУКОВОДИТЕЛЯМ, ЗАМЕСТИТЕЛЯМ (ПОМОЩНИКАМ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И УЧАСТНИКАМ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ)

8. Группы для проведения походов, экскурсий формируются из учащихся, объединенных на добровольных началах общими интересами на основе совместной учебы, занятий в кружках и секциях, трудовой деятельности, места жительства, обладающих необходимым опытом и осуществляющих подготовку запланированного похода, экскурсии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

9. Руководителем похода, экскурсии должен быть педагогический работник учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, имеющий опыт участия в многодневных походах и опыт участия в экскурсиях.
10. Заместитель руководителя похода, экскурсии назначается из числа педагогических работников или родителей участников похода. Помощником руководителя похода, экскурсии может быть учащийся старших классов, имеющий опыт участия в многодневных походах, экскурсиях и пользующийся авторитетом у участников похода, экскурсии.
11. Количество учащихся в экскурсионной группе должно определяться туристско-экскурсионной организацией, проводящей экскурсию, администрацией учреждения образования и руководителем экскурсии.
12. Количество учащихся при проведении походов в группе должно быть не менее шести. Максимальное количество учащихся в группе определяется администрацией учреждения образования с учетом мнения руководителя похода и с целью обеспечения безопасности жизни и здоровья учащихся.
13. Минимальный возраст участников походов и экскурсий – шесть лет.

Глава 4 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ И ЗАМЕСТИТЕЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ

14. Руководитель похода, экскурсии и его заместитель несут ответственность за жизнь, здоровье учащихся и безопасное проведение похода, экскурсии, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.
15. Руководитель похода, экскурсии обязан до начала похода, экскурсии:

- обеспечить комплектование группы с учетом интересов, интеллектуальной, физической и технической подготовленности учащихся;
- допускать к участию в походах, экскурсиях учащихся с письменного согласия родителей;
- оказывать доврачебную помощь, провести инструктаж по безопасному поведению участников похода, экскурсии, организовать всестороннюю подготовку участников похода, экскурсии, проверить наличие необходимых навыков и знаний, обеспечивающих безопасность, умение плавать (если планируется купание);
- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте (для походов); составить смету расходов; подготовить маршрутный лист и приказ на проведение похода, экскурсии;
- ознакомиться с условиями похода, экскурсии, определить все находящиеся на пути медицинские учреждения и отделения связи, изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления, при необходимости получить консультацию в экспертно-туристской комиссии, у опытных туристов и краеведов;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- проверить наличие справок о состоянии здоровья (при проведении походов);
- подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами;
- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, экскурсии, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте;

в походе, на экскурсии:

- руководствоваться нормативными и правовыми актами, регламентирующими безопасное проведение массовых мероприятий с учащимися;
- строго соблюдать утвержденный маршрут;
- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода, экскурсии в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему или заболевшему участнику похода, экскурсии;
- принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода, экскурсии в ближайшее медицинское учреждение;
- организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;
- строго руководствоваться требованиями организации купания участников туристского похода (приложение 2);
- делать отметки в маршрутном листе о прохождении маршрута.

Глава 5 ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ

16. Участник похода, экскурсии обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении похода, экскурсии и составлении отчета;
- строжайше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него поручения;
- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя;
- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности на воде, обращения с взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами, уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;
- своевременно информировать руководителя и его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

17. Участник похода, экскурсии имеет право с разрешения администрации учреждения образования:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;
- участвовать в выборе и разработке маршрута.

Приложение 1

ПОРЯДОК

проведения инструктажа по охране труда и соблюдению правил безопасности при проведении походов и экскурсий с учащимися

1. Ознакомить руководителя похода, экскурсии, его заместителя, участников похода, экскурсии с инструкциями по охране труда, о соблюдении мер безопасности при перевозке детей автомобильным транспортом, по организации купания участников туристского похода. Инструктаж проводится индивидуально с руководителем похода, экскурсии и его заместителем перед началом похода. Обратить внимание руководителя похода, экскурсии на обязательность проведения с участниками в канун мероприятия коллективного занятия - инструктажа по охране работы при организации
общественно полезной производственной деятельности и проведения внеклассных мероприятий.

2. Журнал инструктажа ведется по утвержденным формам (приложение 3).

3. Администрация учреждения образования обязана обратить внимание инструктируемого на порядок проведения похода, экскурсии, исходя из особенностей вида туризма, маршрута, местных условий.

4. Руководитель похода, экскурсии, заместитель руководителя расписывается за каждое конкретное мероприятие и только за себя.

5. Журнал регистрации инструктажа должен храниться у администрации учреждения образования, которая проводит мероприятие.

Приложение 2

ТРЕБОВАНИЯ

к организации купания участников туристского похода

Для купания детей выбирается место с песчаным или галечным дном, очищенным от коряг, острых камней, водорослей. Обследование места купания проводится руководителями групп. Купание проводится под непрерывным контролем руководителя похода или его заместителя при соблюдении всех мер предосторожности.

Организация купания предусматривает:

- температура воды для купания не ниже 20°С при температуре воздуха не ниже 23°С;
- продолжительность одного купания в первый день 5-7 минут, постепенно увеличивается до 15-20 минут;
- глубина в месте купания при скорости течения воды не свыше 0,5 м/с не должна быть свыше 1,3 м;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

– при промере глубины нужно несколько раз пройти выделенный участок по всем направлениям;
– каждое купание проводится с разрешения руководителя и только в его присутствии;
– для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу;
– если в группе имеются пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству, но нельзя им перепоручать руководство купанием;
– одновременно может купаться не более 8 учащихся;
– во время купания не допускать криков, объяснив участникам, что крик есть сигнал о помощи.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

– купание в сумерки и ночное время;
– купание после приема пищи в течение 1 часа.

Вопросы:

1. Система управления туристкой деятельностью в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.
2. Нормативные правовые основы спортивного и рекреационного туризма.
3. Порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Туризм спортивный». Разрядные требования.

Литература:

5. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях: Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007г. N 35а: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: http://www.pravo.by. – дата доступа: 11.12.2008г.
6. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2009-2012гг. Введ. в действие с 1 января 2009 года / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; под ред. Д.Я. Шичко [и др.] – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2009. – 312 с.
7. О туризме: Закон Респ. Беларусь от 9 января 2007г. № 206-З: с изм. и доп.: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: http://www.pravo.by. – дата доступа: 11.08.2008.
8. Правила проведения туристских походов: Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь от 15 авг. 2006г. № 26: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 11с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Текущий контроль

1 СНАРЯЖЕНИЕ.

1.1 Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

a. не менее 6 мм;
b. не менее 8 мм;
c. не менее 10 мм.

1.2 Что является двойной веревкой?

a. сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
b. две отдельные веревки;
c. все перечисленное.

1.3 Где могут применяться карабины без муфт?
a. для организации промежуточных точек страховки;
b. для транспортировки груза;
c. для организация страховки (самостраховки).

1.4 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано в полиспасте?

a. не должно превышать 4 штуки;
b. не должно превышать 5 штук;
c. не должно превышать 6 штук;
d. не должно превышать 7 штук;

1.5 Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?
a. не менее 4 мм;
b. не менее 6 мм;
c. не менее 8 мм;
d. не менее 10 мм.

1.6 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?

a. веревка диаметром не менее 10 мм;
b. двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
c. равнопрочная стропа;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.7 Какая максимальная длина самостраховки должна быть у участника?

a. 0,5 м;
b. 1,5 м;
c. 2 м

1.8 В качестве чего могут быть использованы зажимы?

a. в качестве средства для организации движения по перилам;
b. в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил;
c. для организации самостраховки при подъеме и спуске по перилам.

1.9 При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?

a. при выполнении страховки;
b. при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил и тонкого льда;
c. при торможении носилок, движущихся по навесной переправе;
d. при работе с веревкой при укладке бревна через преграду.

1.10 Чем можно заменить отсутствие рукавиц?

a. перчатками из плотной ткани;
b. ничем;
c. полами штормовки (куртки).

1.11 При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?

a. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
b. при начале работы с веревкой;
c. с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.

1.12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?
a. номером участника;
b. названием команды;
c. шнуром-каскоулавливателем.

1.13 Что должен сделать участник в случае сползания или спадения каски с головы?

a. закончить движение по этапу и надеть каску;
b. немедленно прекратить движение и надеть каску;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

c. продолжить движение по этапу.

1.14 Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?

a. ткацкий;
b. прямой;
c. встречный;
d. штыковой;
e. академический.

1.15 Какой узел не является схватывающим?

a. пруссик;
b. австрийский;
c. брамшкотовый;
d. Бахмана.

1.16 Какой узел требует наличие контрольного узла?

a. встречный;
b. грейпвайн;
c. проводник-восьмерка;
d. проводник;
e. австрийский проводник.

1.17 Какой материал может использоваться для изготовления опорных петель?

a. стропы;
b. лямки от рюкзака;
c. отрезки основной веревки диаметром не менее 10 мм;
d. двойная веревка диаметром не менее 6 мм.

2 ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1 Какое расстояние должно быть между страхующей и сопровождающей веревками при
переправе первого участника вброд?

a. не имеет значения;
b. не менее 1/3 ширины реки;
c. не менее 1/2 ширины реки.

2.2 Каким количеством участников должны удерживаться страховочная и сопровождающая

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

веревки при переправе первого участника вброд?

a. не менее двух человек на каждую веревку;
b. не менее одного человека на каждую веревку;
c. всего одним человеком

2.3 Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд?

a. да;
b. нет;

2.4 Куда крепятся страховочные и сопровождающие веревки при переправе первого участника вброд?

a. в беседочный карабин;
b. в грудное перекрестье участника;
c. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса.

2.5 Может ли участник, переправляющийся вброд первым, двигаться с рюкзаком?
a. может;
b. не может;
c. может, но с пустым.

2.6 Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

a. без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
b. на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
c. на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.

2.7. При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?

a. 1 м;
b. 2 м;
c. 3 м;

2.8 Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя на бревне?
a. может;
b. не может;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.9 Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?
a. с рук;
b. через опорную точку;
c. через беседочный карабин страховочного пояса.

2.10 Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?
a. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса;
b. в беседочный карабин страховочного пояса;
c. в грудное перекрестье.

2.11 Должен ли быть закреплен конец страхующей веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну ?
a. да;
b. нет.

2.12 При прохождении траверса склона может ли участник на командной страховке двигаться с рюкзаком?
a. да;
b. нет.

2.13 Кто осуществляет контроль за пристегиванием верхней судейской страховки?
a. начальник дистанции;
b. старший судья этапа;
c. участник.

2.14 Что является перилами?

a. вспомогательная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
b. основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
c. равнопрочная стропа, используемая командой для преодоления препятствия.

2.15 Являются ли статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, элементом перильной страховки?
a. да;
b. нет.

2.16 Сколько шкивов полиспаста (изменения направления) допускается при натяжении перильной страховки одинарной веревкой?
a. 3;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

b. 2;
c. 1;
d. 0.

2.17 Разрешается ли удерживание перил на механических самосбросах?
a. да;
b. нет.

2.18 Что можно использовать для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке?
a. зажимы;
b. схватывающие узлы, выполненные из репшнура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей;
c. схватывающие узлы, выполненные из репшнура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли четырех ветвей.

2.19 Что может находиться на перилах при начале движения участника по ним?
a. распущенные блоки и полиспасты;
b. средства крепления блоков и полиспастов к натягиваемым веревкам;
c. все должно быть снято.

2.20 Что должен сделать участник при повреждении перильной веревки?
a. закончить движение по этапу и заменить ее;
b. пройти все дистанцию с ней до финиша;
c. немедленно заменить веревку.

2.21 Какого диаметра должны быть сдергивающие веревки?
a. не лимитируется;
b. не менее 6 мм;
c. не менее 10

2.22 Какого диаметра должны быть веревки для укладывания бревна?
a. не лимитируется;
b. не менее 6 мм;
c. не менее 10 мм.

2.23 Сколько человек должны удерживать свободные концы усов-оттяжек при укладке бревна?
a. всего 1;
b. не менее 1 на каждый;
c. не менее 2 на каждый.

2.24 Что должна сделать команда при НЕ попадании укладываемого бревна в указанный створ?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

a. попросить старшего судью этапа уложить бревно в створ;
b. повторить прием еще раз;
c. организовать страховку и начать переправу.

2.25 Каким карабином самостраховки должен быть подключен участник при движении по перилам вброд, по бревну через реку?

a. от грудного перекрестья;
b. беседочным;
c. включенным в боковую часть страховочного пояса.

2.26 Какая должна быть длина самостраховки при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду?
a. любая;
b. до 2 м;
c. перекрываемая запястьем вытянутой руки.

2.27 Куда подключается сопровождающая веревка при движении по перилам через овраг (каньон)?
a. в грудное перекрестье;
b. в боковую часть страховочного пояса;
c. в спусковое устройство.

2.28 Какое количество участников может находиться на перилах при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду?
a. сколько угодно;
b. один;
c. один участник + пострадавший с несущим (сопровождающим).

2.29 Разрешается ли движение по навесной переправе на карабине, замыкающем страховочную систему?
a. да;
b. нет.

2.30 Назовите правильный порядок пристежки к навесной переправе.
a. 1. беседочный карабин, 2. сопровождение, 3. ус самостраховки;
b. произвольно;
c. 1. ус самостраховки, 2. сопровождение, 3. беседочный карабин.

2.31 Начиная с какого угла, навесная переправа считается наклонной?
a. 10°;
b. 15°;
c. 20°.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.32 Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?
a. головой вперед, без рукавиц;
b. головой вперед, в рукавицах;
c. ногами вперед, в рукавицах.

2.33 Как осуществляется самостраховка участника при движении траверсом по перилам?
a. коротким усом;
b. ус должен превышать 1,5 м;
c. беседочным карабином

2.34 Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры?
a. да;
b. нет.

2.35 Сколько человек может находиться на перилах при движении траверсом по перилам?
a. сколько угодно;
b. один;
c. два, при наличии у обоих страховочных веревок.

2.36 Может ли участник при преодолении спуска по склону по перилам зажимать узел в кулаке?
a. да;
b. нет.

2.37 Как должна быть выполнена верхняя командная страховка?
a. через спину участника, стоящего на самостраховке;
b. через тормозное устройство, закрепленное на участнике, стоящем на самостраховке;
c. через опорную точку.

2.38 Каким способом может осуществляться движение при подъеме по склону с верхней командой страховкой?
a. любым способом;
b. любым способом, страховочная веревка должна быть застегнута в беседочный карабин участника.

2.39 Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой?
a. да;
b. нет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.40 Какую команду должен подать участник страхующему при подъеме по склону с верхней командной страховкой, чтобы использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок?
a. «сделай перила»;
b. «держи»;
c. «закрепи».

2.41 Ниже какого уровня не должны провисать петли страхующей веревки?
a. не ниже 5,5 м;
b. не ниже 2 м;
c. не ниже ступней страхуемого участника.

2.42 Что нужно иметь участникам при преодолении спуска по перилам (дюльфер)?
a. верхнюю страховку;
b. нижнюю страховку;
c. сопровождение.

2.43 Что должен применять участник при спуске по перилам (дюльфер)?
a. жумар;
b. рифовый узел;
c. восьмерку.

2.44 На каком расстоянии от точки крепления перил участник должен подключиться к ним?
a. не более длины самостраховки;
b. на любом расстоянии.

2.45 Может ли участник при спуске по перилам (дюльфер) выпускать перильную веревку из регулирующей руки?
a. да;
b. нет.

2.46 Что должен сделать участник при спуске по перилам (дюльфер) для того, чтобы освободить регулирующую руку?
a. остановиться, встегнуть жумар;
b. сдвоить веревку.

2.47 Где должна находиться перильная веревка при спортивном спуске?
a. где угодно;
b. за спиной;
c. пропущена через грудной карабин.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.48 Не ниже какого уровня должна быть завязана петля на перильной веревке для подключения самостраховки участника при переправе маятником через ручей, овраг?
a. не ниже ступней;
b. не ниже колена;
c. не ниже грудного перекрестья.

2.49 Допускается ли использовать схватывающий узел в качестве самостраховки к перилам при переправе маятником через овраг, ручей?
a. да;
b. нет.

2.50 Можно ли использовать зажимы для организации опорной точки на перилах при переправе маятником через овраг, ручей?
a. нельзя;
b. можно, но должны быть установлены не выше подключения самостраховки;
c. можно, но должны быть установлены не ниже подключения самостраховки.

2.51 При преодолении какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
a. переправа по бревну;
b. переправа вброд;
c. переправа по тонкому льду;
d. траверс склона (свободным лазанием);
e. спуск по склону;
f. подъем по склону (свободное лазание).

2.52 Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
a. нельзя;
b. можно, но на длинной самостраховке;
c. можно, подключенным к себе;
d. можно, одетым на плечи, пояс рюкзака – застегнут.

2.53 Можно ли транспортировать груз на носилках (волокушах) совместно с пострадавшим?
a. да;
b. нет.

2.54 Что допускается положить пострадавшему под голову при транспортировке на носилках
(волокушах)?
a. медицинскую аптечку;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

b. бухту веревки;
c. рюкзак с мягкими вещами;
d. любой груз.

2.55 На каком этапе рюкзак транспортируется на одном плече?
a. переправа вброд по перилам;
b. по параллельным перилам;
c. по навесной переправе;

2.56 Разрешается ли транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего (при преодолении технических этапов)?
a. да;
b. нет.

2.57 Допускается ли при переправе по тонкому льду перетягивание груза?
a. да;
b. нет.

2.58 Может ли на этапах подъем (спуск) по склону груз находиться над участниками?
a. да;
b. нет.

2.59 Какая веревка должна быть подключена к грузу при его перебрасывании?
a. страховочная;
b. перильная;
c. сопровождающая.

2.60 Каким количеством карабинов можно утяжелять веревку при переброске ее через препятствие?
a. не более 2;
b. не более 5;
c. не более 10.

2.61 Можно ли ловить на лету веревку, перебрасываемую через препятствие?
a. да;
b. нет.

2.62 Может ли при работе в опасной зоне находиться не застрахованное снаряжение (лежать на земле)?
a. да;
b. нет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.63 Как осуществляется переправа участников по веревке с перилами (параллельным перилам)?
a. беседочным карабином на нижнюю веревку и усом самостраховки на верхнюю;
b. ногами на нижней веревке и беседочным карабином на верхнюю веревку;
c. ногами на нижней веревке и усом самостраховки на верхнюю веревку.

2.64 При прохождении переправы по веревке с перилами (параллельные перила) какая веревка является страховочными перилами?
a. нижняя;
b. сопровождающая;
c. верхняя.

2.65 Сколько участников может находиться на перилах при переправе по веревке с перилами (параллельные перила)?
a. один;
b. два;
c. сколько угодно.

3 ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

3.1 Что нельзя использовать в качестве полотна для носилок?
a. веревку;
b. штормовки;
c. бинты.

3.2 Какие требования предъявляются к раме при изготовлении носилок?
a. две продольные жерди по 2 м, три поперечные жерди по 0,6 м;
b. две продольные жерди по 3 м, три поперечные жерди по 0,5 м;
c. две продольные жерди по 2,5 м, три поперечные жерди по 0,7 м.

3.3 В скольких местах должен быть привязан пострадавший к носилкам?
a. в одном, на уровне груди;
b. в двух, на уровне груди и бёдер;
c. в трех, один на уровне груди и два на уровне ног.

3.4 Обязательно ли при изготовлении волокуш использовать лыжи?
a. да;
b. нет.

3.5 Допускается ли в качестве волокуш использовать специальные конструкции из металла, пластика и т.п.?
a. да;
b. нет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3.6 Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?
a. 2 человека;
b. 3 человека;
c. 4 человека.

3.7 Как должен лежать пострадавший при его транспортировке на участке спуска?
a. головой вперед;
b. ногами вперед;
c. не важно.

3.8 Как должен лежать пострадавший при его транспортировке на горизонтальном участке?
a. головой вперед;
b. ногами вперед;
c. не важно.

3.9 Допускается ли фиксация пострадавшего к носилкам при переправе пострадавшего вброд?
a. да;
b. нет;
c. фиксация запрещена.

3.10 Из веревки какого диаметра изготовляются петли подвески носилок при их транспортировке по навесной переправе?
a. 6 мм;
b. 8 мм;
c. 10 мм.

3.11 Какое количество карабинов необходимо для крепления носилок к навесной переправе?
a. один;
b. два;
c. можно без карабинов.

3.12 Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?
a. головой вперед;
b. ногами вперед;
c. не важно.

3.13 Какое количество человек должно обеспечивать двухстороннее сопровождение пострадавшего по навесной переправе?
a. по одному с каждой стороны;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

b. один с исходного берега, двое с целевого;
c. по двое с каждой стороны.

3.14 В каком случае сопровождающая веревка выполняет функцию тормозной веревки (выдается через опору)?
a. при горизонтальной переправе;
b. при наклонной переправе;
c. при крутонаклонной переправе.

3.15 Куда подключаются сопровождающие веревки при транспортировке пострадавшего по навесной переправе?
a. в раму носилок;
b. в элементы подвески носилок;
c. в грудное перекрестье пострадавшего.

3.16 Можно ли использовать блоки и тележки в качестве транспортировочного устройства для
транспортировке пострадавшего по навесной переправе?
a. да;
b. нет;

3.17 Укажите правильный порядок подключения носилок к перилам при переправе пострадавшего по навесной переправе?
a. 1 - к перилам, 2 – блокировочная петля от опоры, 3 – самостраховка пострадавшего к страховочным перилам;
b. 1 - блокировочная петля от опоры, 2 - к перилам, 3 – самостраховка пострадавшего к страховочным перилам;
c. 1 – самостраховка пострадавшего к страховочным перилам, 2 - блокировочная петля от опоры, 3 - к перилам.

3.18 Что нельзя использовать для транспортировки пострадавшего на несущем (сопровождающем)?
a. абалаковский пояс;
b. бухту веревки;
c. ледоруб;
d. специально сшитую петлю.

3.19 Можно ли использовать на этапах подъем (спуск) для переноса пострадавшего его страховочную систему?
a. да;
b. нет.

3.20 При транспортировке пострадавшего на несущем (сопровождающем) на этапе подъем (спуск) обязательна ли блокировка пострадавшего и несущего (сопровождающего) между собой?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

a. да;
b. нет.

3.21 При транспортировке пострадавшего на этапе подъем (спуск) по склону на несущем (сопровождающем) обязательно ли наличие верхней командной страховки?
a. да;
b. нет.

3.22 Куда крепится верхняя командная страховка при транспортировке пострадавшего на несущем (сопровождающем) на этапе подъем (спуск) по склону?
a. в пострадавшего;
b. в несущего (сопровождающего).

3.23 Допускается ли блокировка пострадавшего с несущим (сопровождающим) при транспортировке по бревну?
a. допускается;
b. допускается длинной самостраховкой;
c. не допускается.

3.24 Через что должны выдаваться сопровождающие веревки при транспортировке пострадавшего на несущем (сопровождающем) по бревну с перилами?
a. поясницу участников;
b. опору;
c. тормозное устройство, закрепленное на беседке участника.

3.25 Куда подключаются сопровождающие веревки при транспортировке пострадавшего на несущем (сопровождающем) по бревну с перилами?
a. к карабину, скользящему по перилам;
b. в боковую часть страховочного пояса сопровождающего;
c. в грудное перекрестье пострадавшего.

3.26 Укажите правильное положение носилок при транспортировке пострадавшего на носилках на этапе подъем (спуск) с сопровождающим?
a. вертикально, головой вверх;
b. вертикально, головой вниз;
c. горизонтально.

3.27 Через что может выдаваться двойная транспортировочная веревка при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровождающем)?
a. карабин;
b. тормозное устройство;
c. карабинный тормоз, закрепленный на беседке участника.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3.28 Разрешается ли использовать узел UIAA на двойной транспортной веревке в качестве тормозного устройства при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровождающем)?
a. да;
b. нет.

3.29 Какой блокирующий узел должен быть завязан ниже тормозного устройства на транспортировочной веревке при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровождающем)?
a. схватывающий;
b. австрийский схватывающий;
c. узел Бахмана.

3.30 Какое минимальное количество человек должно выпускать транспортировочную веревку при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровождающем)?
a. 3
b. 2
c. 1

3.31 Допускается ли верхняя страховка одинарной веревкой при организации системы спуска пострадавшего на несущем (сопровождающем)?
a. да;
b. нет.

3.32 Могут ли использоваться зажимы при подключения полиспаста к транспортной веревке?
a. да;
b. нет.

3.33 Должны ли быть закреплены концы транспортной веревки при подъеме (спуске) пострадавшего.
a. да;
b. нет.

3.34 В чем должен находиться пострадавший при транспортировке на волокушах?
a. накрыт пуховкой;
b. в рюкзаке;
c. в спальном мешке.

3.35 Обязан ли пострадавший находиться в каске при транспортировке на волокушах?
a. да;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

b. нет.

3.36 Как подключаются волокуши к перилам при транспортировке пострадавшего в волокушах по тонкому льду?
a. со стороны ног, за систему подтягов;
b. со стороны головы, за систему подтягов;
c. в обоих местах.

3.37 Как осуществляется сопровождение волокуш при транспортировке пострадавшего в волокушах по тонкому льду?
a. с обоих сторон;
b. только с целевого берега;
c. только с исходного берега.

3.38 Должна ли быть у пострадавшего самостраховка на перила при его транспортировке по тонкому льду?
a. да;
b. нет.

№ ВОПРОСА	ВАРИАНТ ОТВЕТА	№ ВОПРОСА	ВАРИАНТ ОТВЕТА
1.1	C	2.44	A
1.2	C	2.45	B
1.3	B	2.46	B
1.4	A	2.47	B
1.5	D	2.48	C
1.6	A	2.49	A
1.7	C	2.50	B
1.8	A	2.51	E
1.9	B	2.52	A
1.10	B	2.53	B
1.11	C	2.54	C
1.12	C	2.55	A
1.13	B	2.56	B
1.14	D	2.57	A
1.15	C	2.58	B
1.16	D	2.59	C
1.17	C	2.60	A
2.1	C	2.61	B
2.2	A	2.62	B
2.3	B	2.63	C
2.4	C	2.64	C
2.5	B	2.65	A
2.6	B	3.1	C

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.7	C	3.2	C
2.8	A	3.3	B
2.9	B	3.4	A
2.10	C	3.5	A
2.11	A	3.6	A
2.12	B	3.7	B
2.13	C	3.8	A
2.14	B	3.9	C
2.15	B	3.10	C
2.16	C	3.11	B
2.17	B	3.12	B
2.18	C	3.13	C
2.19	C	3.14	B
2.20	C	3.15	B
2.21	A	3.16	A
2.22	C	3.17	C
2.23	B	3.18	C
2.24	D	3.19	B
2.25	C	3.20	A
2.26	C	3.21	A
2.27	A	3.22	B
2.28	B	3.23	C
2.29	B	3.24	B
2.30	C	3.25	A
2.31	C	3.26	C
2.32	C	3.27	B
2.33	A	3.28	A
2.34	A	3.29	C
2.35	B	3.30	C
2.36	B	3.31	A
2.37	C	3.32	A
2.38	A	3.33	A
2.39	B	3.34	C
2.40	C	3.35	A
2.41	C	3.36	B
2.42	A	3.37	A
2.43	C	3.38	A

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Итоговый контроль

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ

Баллы*	Уровень знаний студентов
1	Знание отдельных понятий туристской спортивной и рекреационной деятельности, отсутствие общего представления о содержании дисциплины
2	Различение общих понятий и концепций спортивного и рекреационного туризма. Фрагментарность знаний, практическая составляющая учебной программы дисциплины (формирование умений и навыков) не выполнена
3	Воспроизведение по памяти отдельных понятий спортивного и рекреационного туризма; поверхностное знакомство с основной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины; наличие в ответе грубых ошибок в использовании терминологии, отсутствие общего представления о содержании и системе управления спортивными туристскими походами и соревнованиями
4	Воспроизведение по памяти основных определений, понятий, готовых выводов по содержанию учебного материала, указание существенных признаков понятий; объяснение их с дополнительной помощью преподавателя. Владение важнейшими практическими умениями и навыками (планирования маршрута похода, дистанции соревнований)
5	Использование понятий при изложении содержания учебного материала, указание существенных элементов системы «туристский поход» «туристское соревнование» и их функций. Знание принципов классификации маршрутов похода и дистанций соревнований; объяснение основных понятий дисциплины с помощью преподавателя
6	Последовательное изложение программного учебного материала. Объяснение концепций, понятий, готовых выводов по содержанию учебного материала. Сравнение и оценка понятий по предложенным критериям
7	Систематизированные и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины. Осознанное применение научной терминологии; умение самостоятельно применять полученные знания и навыки для решения практических заданий, поставленных преподавателем; попытки творчески сформулировать задачу или вопрос; умение критически подходить к методологии разработки туристских маршрутов, основным теориям и концепциям организации туристских походов и соревнований, увязывать их со знаниями, полученными в смежных дисциплинах
8	Систематизированные и полные знания по всем вопросам, поставленным

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	в объеме учебной программы дисциплины; усвоение основной и дополнительной литературы по спортивному и рекреационному туризму; умение анализировать материал и делать логическое заключение; устойчивое владение терминологией. Способность давать критическую оценку изучаемой методологии и концепциям; активная и самостоятельная работа на практических занятиях, высокий уровень культуры выполнения тестовых заданий
9	Систематизированные и полные знания по всем вопросам, поставленным в объеме учебной программы дисциплины; полное усвоение основной и дополнительной литературы по дисциплине; умение использовать новые технологии для решения практических задач (разработки маршрутов, продуктовой раскладки похода и пр.). Точное владение терминологией дисциплины; умение четко, грамотно и логично излагать ответ; использовать рассуждения, находить логические связи между концепциями; высокий уровень культуры и своевременность выполнения заданий по дисциплине
10	Систематизированные и полные знания по вопросам сверх объема учебной программы дисциплины; полное усвоение основной и дополнительной литературы по дисциплине, умение использовать новые технологии получения знаний; умение четко, стилистически грамотно и логически безукоризненно формулировать ответы на вопросы; высокий уровень владения методологией дисциплины, выраженная способность самостоятельно и творчески использовать технологии активного туризма в решении профессиональных задач. Способность творчески решать сложные междисциплинарные задачи в нестандартных ситуациях, выходящих за рамки учебной программы дисциплины; высокая культура и своевременность выполнения заданий по дисциплине

Примечания:
Баллы 1-3 соответствуют оценке «не зачтено»;
Баллы 4-10 соответствуют оценке «зачтено».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по дисциплине «Туризм»
для специальностей:

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям): 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

дневная и заочная форма получения образования

1. Предмет, задачи, классификация, функции туризма.
2. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
3. Место туризма в системе воспитания школьников.
4. Возникновение туризма. Развитие туризма в зарубежных странах.
5. Развитие туризма в Республике Беларусь.
6. Виды туризма. Плановый и самодеятельный туризм.
7. Классификация походов в зависимости от их целей.
8. Степенные и категорийные походы.
9. Организация и проведение внеклассной туристской работы в секциях, кружках, клубах.
10. Организация и проведение походов выходного дня со школьниками, учащимися и студентами.
11. Организация и проведение туристских соревнований среди школьников.
12. Определение программно-нормативных основ туризма, их содержание.
13. Содержание «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий».
14. Характеристика «Правил соревнований» по ТПМ.
15. Понятие об организационно-управленческих основах туризма.
16. Система управления туризма в Республике Беларусь, система управления детским туризмом.
17. Содержание «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками».
18. Условные топографические знаки.
19. Рельеф и способы его изображения.
20. Масштаб туристских карт. Использование топографической карты в походе.
21. Устройство компаса и измерение расстояния по карте и на местности.
22. Ориентирование по небесным светилам и по местным предметам.
23. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.
24. Составление плана похода.
25. Определение цели похода, подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода.
26. Определение района похода. Составление сметы похода.
27. Документация похода.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

28. Подбор личного и группового снаряжения.
29. Особенности рациона питания. Хранение продуктов в походных условиях.
30. Понятие меню питания. Составление меню походного питания и факторы, учитываемые при составлении меню.
31. Методика комплектования походной аптечки экстренной помощи и ремонтного набора.
32. Пешеходный туризм. Бивачные работы. Признаки изменения погоды.
33. Пешеходный туризм. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе.
34. Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе. Техника и тактика передвижения на лыжах.
35. Лыжный туризм. Организация питания и вынужденного ночлега.
36. Горный туризм. Особенности путешествия в горах. Снаряжение туриста-горника.
37. Туристские узлы.
38. Техника и тактика передвижения в горах.
39. Водный туризм. Выбор маршрута. Выбор судов и снаряжения.
40. Водный туризм. Особенности водных походов.
41. Положение о проведении туристских соревнований.
42. Организация проведения туристских соревнований. Программа соревнований по элементам туризма.
43. Положение о проведении туристического слета.
44. Особенности организации и проведения туристического слета.
45. Правила соревнований по ТПМ.
46. Виды соревнований и классификация дистанций.
47. Подготовка дистанций. Общие требования по безопасности дистанций.
48. Методика дозирования физических нагрузок в походе.
49. Скорость и график движения. Организация привалов.
50. Документация соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия проведения соревнований», судейские протоколы. Содержание данных документов.**Литература основная.**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2003. – 64с.

2. Алешин В.М., Серебенников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985 – 160с.

3. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн., 1998 – 216с- (туризм в школе).

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003. –228с.

5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М: Профиздат, 1988. – 190с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. Питание в туристском путешествии. – М: Профиздат, 1986. – 175с. Авторы: В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов.

7. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры.- Авт.-сост. В.И. Ганопольский. М.: ФиС, 1987.- 240с.

8. Туристско-прикладные многоборья /Правила соревнований. – Мн., 1988. – 96с.

9. Туризм спортивный. Правила проведения спортивных туристских походов. Мн., 2003.- 6с.

10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2003.- 357с.

Литература дополнительная.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983.

2. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тятте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.

3. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., Просвещение,1973.- 174с.

4. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. М., 1984.

5. Водный туризм. М.: Профиздат,1990 . – 303с. Авт.-сост. В.Н. Григорьев.

6. Карманный справочник туриста / Авт.-сост. Ю.А. Штюрмер. – М.: Профиздат, 1985.–261с.

7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.

8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175с.

9. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. «Полевые туристские лагеря». – М.: Владос, 2000. –160с.

10. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.– 223с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по дисциплине «Туризм»

для специальностей: 1 -88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
по направлению специальности: 1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» **дневная форма получения образования**

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
3. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
4. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.
5. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
6. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; характеристика компонентов туристского потенциала.
7. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
8. Методические основы выбора района для совершения спортивного похода.
9. Понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Методика разработки нитки маршрута многодневного похода.
10. Задачи и содержание стадии подготовки туристского похода: системная характеристика.
11. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.
12. Критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).
13. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.
14. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).
15. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь. Виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.
16. Методика разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

17. Понятия «естественные препятствия» и «классифицированные участки» маршрута спортивных туристских походов. Характерные типы локальных и протяженных естественных препятствий на маршрутах пеших походов по территории Республики Беларусь.

18. Классификация лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Техника и тактика передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

19. Способы переправ через водные препятствия на маршруте похода.

20. Классификация туристских соревнований. Спортивные туристские соревнования: их цели, содержание и формы проведения.

21. Характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.

22. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

23. Организация туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

24. Методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

25. Методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).

26. Состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

27. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих индивидуальную технику ориентирования на местности (азимутальное ориентирование и ориентирование в заданном направлении).

28. Содержание, порядок планирования и постановки на местности дистанции техники пешеходного туризма (полосы препятствий) на туристских слетах.

29. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих индивидуальную технику передвижения и страховки на склоне; технику переправ через водные препятствия и самостраховки на переправах.

30. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих командную технику транспортировки пострадавшего и технику бивачных работ.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по дисциплине «Туризм»
для специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

1.Туризм, как средство физического воспитания.

2.Место туризма в системе воспитания школьников.

3.История развития туризма.

4.Развитие туризма в Республике Беларусь.

5.Виды туризма (плановый и самодеятельный).

6.Классификация походов в зависимости от их цели. Степенные и категорийные походы.

7.Топографическая подготовка туриста. Рельеф и способы его изображения.

8.Топографическая карта. Масштаб туристских карт.

9.Компас и работа с ним.

10.0риентирование на местности по небесным светилам.

11.0рганизация туристского похода (составление плана похода, определение цели похода, подбор группы участников похода).

12.0рганизация туристского похода (распределение обязанностей среди участников похода, определение района похода, сбор сведений о районе путешествия).

13.0рганизация туристского похода (составление сметы похода, подбор личного снаряжения, групповое снаряжение).

14.0рганизация туристского похода (организация питания, документация похода).

15.0рганизация туристского похода (подведение итогов похода, содержание отчета).

16.Пешеходный туризм (бивачные работы, предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения).

17.Пешеходный туризм (признаки изменения погоды, техника и тактика движения).

18.Преодоление препятствий в походе.

19.Лыжный туризм (особенности лыжного туризма, снаряжение в лыжном походе).

20.Техника и тактика передвижения на лыжах.

21.Горный туризм (особенности путешествия в горах).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

22.Техника и тактика передвижения в горах.

23.ВодныЙ туризм (выбор маршрута, выбор судов и снаряжения).

24.0рганизация и проведение туристских соревнований среди школьников.

25.Положение о проведении туристских соревнований.

26.Программа соревнований по элементам туризма.

27.Соблюдение гигиенических требований в походе.

28.0сновные нормативные документы по туризму.

29.Туристские кружки в учебных учреждениях.

30.0рганизация и проведение походов выходного дня.

31.Основные документы, регламентирующие про ведение туристского слета.

32.0собенности организации и проведения туристских слетов и соревнований.

33.Квалификационные требования к руководителю и участникам похода.

34.0бязанности руководителя туристских походов с учащимися общеобразовательной школы.

35.0сновные требования к планированию теоретических и практических занятий в процессе обучения туристов-школьников.

36.Закон Республики Беларусь «О туризме». Основные термины, и их определения, используемые в настоящем Законе (статья 1).

37.Закон Республики Беларусь «О туризме». Организационные формы туризма. Виды туризма (статья 3).

38.Закон Республики Беларусь «О туризме». Права и обязанности участников туристической деятельности (статья 13).

39.Закон Республики Беларусь «О туризме». Права и обязанности субъектов туристической деятельности (статья 14).

40.Закон Республики Беларусь «О туризме». Договор оказания туристических услуг (статья 17).

Рекомендуемая литература:

Основная:

1.Закон Республики Беларусь «О туризме». Реализация туристского продукта (статья 8).

2.Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Издательский центр «Академия», 2001. - 208 с.

3.Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для институтов и техникумов физкульт. /Сост. Ганопольский В.И. - М: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

Дополнительная:

1.Турист. М., «Физкультура и спорт», 1974 - 384 с.

2.Пасечный П.С. На туристской тропе.- М: физкультура и спорт, 1986.- 95с.

3.В лесу и в поле - как дома: В помощь начинающим туристам/Сост. Астафьев В.И. - Мн.: Полымя, 1981. -143 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ
по дисциплине «Туризм»
для специальностей:

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям): 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная),
1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям): 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная),
1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям):
1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура),
1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям):
1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

дневная и заочная форма получения образования

1. Определение основных понятий и терминов предмета «туризм».
2. Содержание рекреационных, познавательных и спортивных путешествий.
3. Классификация туристской деятельности.
4. Формы и содержание собственно рекреационного, спортивного и познавательного туризма.
5. Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию РБ.
6. Содержание вида спорта «спортивный туризм
7. Содержание вида спорта «туристско-прикладное многоборье».
8. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность.
9. Определение понятия «туристский поход». Отличие туристского похода от иных туристских путешествий.
10. Классификация походов на основании их главных целей и задач.
11. Виды походов
12. Спортивные походы по классифицированным маршрутам.
13. Понятие классифицированных участков маршрута.
14. Рекреационные туристские походы.
15. Организация и подготовка спортивных и рекреационных походов.
16. Методика выбора района рекреационного похода.
17. Разработка маршрута походов выходного дня и многодневных оздоровительных и спортивных походов.
18. Организация похода. Разработка плана похода.
19. Принципы комплектования походной группы и ее подготовка.
20. Маршрутный лист рекреационного похода. Маршрутная книжка спортивного похода. Содержание этих документов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

21. Выбор снаряжения для спортивных и рекреационных походов. Характерное личное и групповое снаряжение.
22. Методика комплектования походной аптечки экстренной помощи и ремонтного набора.
23. Разработка рациона походного питания (продуктовой раскладки).
24. Понятие меню питания. Составление меню походного питания и факторы, учитываемые при составлении меню.
25. Разрядные требования в виде спорта «спортивный туризм».
26. Соревнования по спортивному туризму.
27. Классифицированные участки маршрута спортивных походов, как участки, содержащие естественные препятствия. Понятие естественных препятствий на маршруте спортивных походов.
28. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия для пеших и лыжных походов по местности с горным рельефом.
29. Техника передвижения при преодолении естественных препятствий. Техника передвижения по локальным и протяженным естественным препятствиям пеших и лыжных походов по равнинной местности (техника преодоления лесных массивов разной степени проходимости, заболоченных участков местности; техника преодоления склонов на лыжах; техника и тактика прокладывания лыжни).
30. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Организация переправ над водой, выбор места для организации переправ над водой.
31. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.
32. Способы транспортировки пострадавшего в туристских походах.
33. Топографическая подготовка. Содержание топографической подготовки туриста.
34. Карта и работа с ней. Классификация карт.
35. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.
36. Способы изображения рельефа на картах.
37. Понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.
38. Компас и измерение азимутов по карте.
39. Ориентирование на местности.
40. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.
41. Способы определения направлений (сторон света).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

42. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.
43. Способы измерения крутизны склонов: глазомерный способ, измерение туристским угломером.
44. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.
45. Основные климатогеографические и физиологические требования к обеспечению жизнедеятельности участников туристских походов.
46. Основные принципы экипировки туристов и выбора личной одежды и обуви.
47. Понятие туристского бивака.
48. Понятие техники бивачных работ.
49. Техника приготовления горячего питания в походных условиях.
50. Организация питания и режим питания в походных условиях. Вода и водно-солевой режим в походных условиях.
51. Определение туристской подготовки и ее основные задачи в приложении к рекреационному и спортивному туризму.
52. Структура и содержание туристской подготовки в рекреационном (активные формы) и спортивном туризме.
53. Принципы организации, методы и средства спортивной тренировки в туризме.
54. Упражнение как основное средство общей и специальной физической, технической и психологической подготовки участников туристских походов.
55. Тренировочный цикл в спортивном туризме и его содержание.
56. Понятие упражнения, тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла в рамках тренировочного цикла.
57. Классификация туристских соревнований. Цели, задачи и содержание данных соревнований; формы их проведения.
58. Учебно-спортивные (контрольные) соревнования по технике туризма.
59. Требования к дистанции по обеспечению безопасности участников учебных соревнований.
60. Методика определения результатов учебно-контрольных соревнований.
61. Туристские слеты: их цели и содержание.
62. «Правила соревнований по ТПМ» и «Разрядные требования».
63. Требования к выполнению массовых разрядов (III, II).
64. Содержание соревнований.
65. Классы сложности дистанций ТПМ.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

66. Методика классифицирования дистанций ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).
67. Организация и проведение соревнований по ТПМ.
68. Состав судейской коллегии и судейство соревнований.
69. Принципы балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами. Определение результатов соревнований.
70. Документация соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия проведения соревнований», судейские протоколы. Содержание данных документов.
71. Особенности организации и проведения учебно-туристских походов с учащимися (школьниками, студентами).
72. Особенности материально-технического обеспечения учебно-туристского похода. Режим движения, учебных занятий и отдыха в учебно-туристском походе.

Литература основная.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2003. – 64с.

2. Алешин В.М., Серебенников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985 – 160с.

3. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн., 1998 – 216с- (туризм в школе).

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003. –228с.

5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М: Профиздат, 1988. – 190с.

6. Питание в туристском путешествии. – М: Профиздат, 1986. – 175с. Авторы: В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов.

7. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры.- Авт.-сост. В.И. Ганопольский. М.: ФиС, 1987.- 240с.

8. Туристско-прикладные многоборья /Правила соревнований. – Мн., 1988. – 96с.

9. Туризм спортивный. Правила проведения спортивных туристских походов. Мн., 2003.- 6с.

10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2003.- 357с.

Литература дополнительная.

11. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

12. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тятте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.

13. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., Просвещение,1973.- 174с.

14. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. М., 1984.

15. Водный туризм. М.: Профиздат,1990 . – 303с. Авт.-сост. В.Н. Григорьев.

16. Карманный справочник туриста / Авт.-сост. Ю.А. Штюрмер. – М.: Профиздат, 1985.–261с.

17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.

18. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175с.

19. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. «Полевые туристские лагеря». – М.: Владос, 2000. –160с.

20. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.– 223с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Министерство образования Республики Беларусь
Учебно-методическое объединение по образованию в области физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель Министра образования Республики Беларусь
А.И.Жук
30.04.2012
Регистрационный № ТД-N.062/тип.

ТУРИЗМ
Типовая учебная программа для учреждений высшего образования

по специальностям:
1 - 88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
1 - 88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
по направлению специальности:
1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»

СОГЛАСОВАНО
Первый заместитель Министра спорта и туризма Республики Беларусь
Г.П.Косяченко
29.06.2011

СОГЛАСОВАНО
Зам. начальника управления высшего и среднего специального образования Министерства образования Республики Беларусь
Э.Г. Шевцов
30.04.2012

СОГЛАСОВАНО
Председатель Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры
М.Е.Кобринский
27.06.2011

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебной и воспитательной работе Государственного учреждения образования «Республиканский институт высшей школы»
В.И.Шупляк
23.03.2012

Эксперт-нормоконтролер
Л.А.Тарасенкова
23.03.2012

Минск 2012

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОСТАВИТЕЛИ:

В.ЕЛодлисских, доцент кафедры менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук;

В.МЛитвинович, старший преподаватель кафедры менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Т.А.Фролова, старший преподаватель кафедры менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра физического воспитания частного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» (протокол № 07 от 10.02.2011);

Н.В.Сизова, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:

Кафедрой менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 12 от 23.03.2011);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 08 от 16.06.2011);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88 01 «Физическая культура» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 09 от 29.03.2011);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88 02 «Спорт» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 09 от 01.04.2011);

Ответственный за редакцию:
Ответственный за выпуск:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по дисциплине «Туризм» разработана в соответствии с образовательными стандартами по специальностям: 1 -88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1 - 88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
по направлению специальности: 1 - 88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)».

Типовая учебная программа по дисциплине «Туризм» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности.

Для изучения дисциплины «Туризм» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Теория и методика физического воспитания», «Анатомия», «Физиология спорта», «Педагогика», «Психология». Дисциплина «Туризм» изучается в едином комплексе с учебной практикой «Туризм» для формирования необходимой системы теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель и задачи дисциплины «Туризм»

Основная цель изучения дисциплины:

- туристская подготовка специалистов в области физической культуры на уровне, необходимом и достаточном для проведения рекреационно-туристских походов и соревнований с учащимися и иными группами населения.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать комплекс знаний и умений по методике организации и проведения рекреационно-оздоровительных, рекреационно-познавательных походов с учащимися и иными группами населения;
- обучить студентов методическим основам организации и проведения рекреационно-туристских соревнований с участием различных групп населения;
- сформировать комплекс знаний и умений по планированию маршрутов спортивных походов начальной сложности и соревнований по туристско-прикладным многоборьям на дистанции класса «новичков».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В результате изучения дисциплины выпускник должен:

знать:

- функции туризма и структуру туристской деятельности, особенности спортивных, оздоровительных и учебных походов;
- основы топографии, приемы ориентирования на маршрутах и дистанциях;
- методику разработки маршрута похода и дистанций туристских соревнований;
- принципы жизнеобеспечения туристов;
- правила техники безопасности;

уметь:

преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой;

осуществлять планирование и проводить уроки туризма, учебно-туристские походы;

организовывать туристские мероприятия и соревнования с различным контингентом участников;

читать топографические и спортивные карты по условным знакам;

разрабатывать маршрут рекреационно-оздоровительного, рекреационно-познавательного похода;

планировать дистанции рекреационно-туристских соревнований и дистанцию пятого класса соревнований по туристско-прикладным многоборьям.

Методы (технологии) обучения:

- картографический анализ и проектирование;
- коммуникативные технологии (в том числе современные технологии визуализации информации);
- моделирование.

В соответствии с содержанием учебного материала и профилем подготовки специалистов самостоятельную работу студентов рекомендуется организовывать в форме выполнения следующих тестовых заданий:

- разработка маршрута рекреационно-оздоровительного похода выходного дня;
- разработка продуктовой раскладки рекреационно-оздоровительного похода выходного дня;
- планирование дистанции соревнований по туриетско-прикладным многоборьям класса «новичков».

Изучение дисциплины рассчитано на 16 учебных часов, из них 10 аудиторных часов. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий включает: 4 часа - лекции, 6 часов - практические занятия. Рекомендуемая форма контроля знаний — зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы	2	2	
Тема 2. Спортивно-туристский и рекреационно-туристский потенциал района похода. Методика разработки маршрута похода	2		2
Тема 3. Методика разработки продуктовой раскладки похода и раскладки снаряжения	2		2
Тема 4. Туристские соревнования: классификация, содержание и организация	2	2	
Тема 5. Методические основы планирования дистанций туристских соревнований	2		2
ИТОГО	**10**	**4**	**6**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РЕКРЕАЦИОННЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ

Определение основных понятий туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Отличительные признаки туристских путешествий. Классификация туристских путешествий на основании их цели. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Содержание видов туризма. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма в Республике Беларусь. Классификация туристской деятельности в зависимости от форм ее организации и характера финансирования, региона проведения туристских мероприятий, социально-демографического состава участников туристских мероприятий и уровня их двигательной активности.

Определение туристского похода как разновидности путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов в зависимости от их цели и содержания. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные (рекреационно-оздоровительные, рекреационно-познавательные) и учебно-рекреационные походы. Классификация походов по их продолжительности. Виды спортивных и рекреационных походов в зависимости от способов и условий передвижения участников по маршруту.

Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. Факторы оздоровления в походных условиях. Элементарные рекреационные занятия туристов в рекреационно-оздоровительном походе.

Сочетание целей оздоровления (отдыха) туристов и познания при проведении рекреационно-познавательных походов. Экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода. Выбор объектов посещения в зависимости от познавательной тематики похода.

Тема 2. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИЙ И РЕКРЕАЦИОННО - ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЙОНА ПОХОДА. МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ МАРШРУТА ПОХОДА

Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) цель при планировании туристского похода. Понятия «спортивно-туристский потенциал» и «рекреационно-туристский потенциал» района похода.

Характеристика спортивно-туристских и рекреационных ресурсов района похода как компонентов его туристского потенциала (на примере территории Республики Беларусь). Критерии, определяющие выбор района рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода. Определение в районе похода природных и социокультурных объектов посещения в соответствии с целью и тематикой похода.

Критерии выбора района для проведения спортивного похода. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Выбор классифицированных

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

участков маршрута спортивных походов по территории Республики Беларусь в соответствии с видом похода по способу передвижения. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших, лыжных, водных походов по территории Республики Беларусь.

Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные цели и задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации.

Методика разработки маршрута похода. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятия кольцевого, линейного маршрута, участка радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша; целевых рекреационных, экскурсионно-познавательных объектов и мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

Тема 3. МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ПРОДУКТОВОЙ РАСКЛАДКИ ПОХОДА И РАСКЛАДКИ СНАРЯЖЕНИЯ

Понятия: «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки похода (эмпирический метод). Критерии выбора походных продуктов. Составление меню походного питания и факторы, учитываемые при составлении меню. Порядок определения списка необходимых продуктов на группу на весь срок похода и расчета их массы.

Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения (на примере походов по территории Республики Беларусь). Факторы, определяющие выбор снаряжения: вид похода по способу передвижения; сезон осуществления похода и климатогеографическая характеристика района похода; особенности местности в районе похода (лесная, безлесная).

Основные требования к предметам походного снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. Основные принципы выбора экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов. Методика составления раскладки личного и группового походного снаряжения. Методика расчета стартовой массы группового снаряжения и порядок его распределения по участникам группы.

Тема 4. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ: КЛАССИФИКАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ

Туристские соревнования как особая форма спортивной и рекреационной деятельности. Классификация туристских соревнований в

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

зависимости от их цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований.

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, марафоны, приключенческие гонки, тренинги (веревочные курсы). Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов: ее структура, виды оцениваемой техники, количественные параметры.

Формы и содержание спортивных туристских соревнований. Очные и заочные соревнования в виде спорта «туризм спортивный». Соревнования по технике поисково-спасательных работ («школа выживания»). Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ). Виды дистанций ТПМ.

Цели и задачи организации рекреационно-спортивных туристских соревнований. «Положение о соревновании» и его содержание. Разработка программы соревнований (на примере туристских слетов). Характеристика конкурсной и спортивно-туристской программы слетов. Формирование судейской коллегии соревнований. Состав судейской коллегии и функции ее представителей. Выбор района проведения туристских соревнований и критерии выбора. Планирование и оборудование дистанций соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Методические основы планирования дистанции соревнований по ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Прогрессия чисел Фибоначчи как осевая шкала значений для определения СПС эталонных дистанций и этапов ТПМ разных классов сложности. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов).

Стандарты качества при планировании дистанции ТПМ (на примере дистанции V класса сложности в технике горно-пешеходного туризма). Характерные личные и командные технические этапы дистанции V класса. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения места постановки технических этапов дистанции в районе соревнований. Планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков. Выбор пути движения команд и участников по дистанции. Приемы, способы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при планировании и постановке технических этапов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Чтение топографических и туристских карт по условным знакам.
2. Измерение расстояний и направлений по топографической и спортивной картам.
3. Измерение крутизны склона, абсолютных и относительных высот местности по горизонталям топографической и спортивной карты.
4. Разработка нитки маршрута рекреационного похода выходного дня.
5. Разработка меню питания похода выходного дня.
6. Разработка продуктовой раскладки похода (эмпирический метод).
7. Разработка раскладки личного и группового походного снаряжения.
8. Планирования дистанций туристских соревнований по спортивной карте (на примере дистанции ТПМ V класса).

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ (ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ)

Задание 1. Разработать маршрут рекреационно-оздоровительного похода выходного дня

Используя топографическую или туристскую карту масштаба 1:100 ООО - 1:200 000_5 студенту необходимо разработать маршрут пешеходного (лыжного) рекреационно-оздоровительного похода выходного дня. При разработке маршрута следует исходить из следующих параметров. Протяженность маршрута должна составить 30-50км; продолжительность похода - 3 дня. Условный контингент участников похода - школьники старших классов (14-16 лет), представители производственного коллектива в возрасте 20-40 лет. Маршрут должен включать 2-3 рекреационных (в том числе экскурсионно-познавательных) объекта посещения. Студенту следует нанести на карту нитку маршрута и указать на ней пункты старта, финиша; полевых ночлегов (биваков) после каждого дневного перехода, а также отметить рекреационные объекты посещения.

В результате выполнения задания студент дает краткую характеристику разработанного маршрута (в устной или письменной форме), которая включает:

- нитку маршрута с указанием 3-4 опорных ориентиров на каждый из 3-х дней похода;
- ориентиры начала и окончания каждого дневного перехода;
- протяженность дневных переходов и общую протяженность маршрута;
- краткую характеристику включенных в маршрут рекреационных объектов посещения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Задание 2. Разработать маршрут многодневного рекреационно-оздоровительного похода

Используя топографическую или туристскую карту с нанесенной на ней линией движения туристов в рекреационно-оздоровительном пешем (лыжном) походе, студенту необходимо разработать маршрут в деталях. Следует изучить показанную на карте линию движения группы и выполнить определенную работу по разработке маршрута. Во-первых, необходимо разделить данный маршрут (протяженностью 40-60км) на 4 дневных перехода с обозначением на карте пунктов старта и финиша; мест больших обеденных привалов и биваков. Во-вторых, следует определить главные оздоровительные и познавательные объекты посещения на маршруте похода и промежуточные (опорные) ориентиры на каждом дневном переходе. В-третьих, необходимо измерить протяженность выделенных дневных переходов и маршрута в целом, а также направления (точные азимуты) движения на отмеченных на карте участках азимутальных переходов.

В результате выполнения задания студент дает краткую характеристику разработанного маршрута (в устной или письменной форме), в которой должны быть представлены следующие сведения:

- нитка маршрута с указанием 3-4 опорных ориентиров на каждый из 4-х дней похода;
- ориентиры начала и окончания каждого дневного перехода;
- протяженность дневных переходов и общая протяженность маршрута;
- краткое описание включенных в маршрут рекреационных объектов посещения;
- участки азимутальных переходов и их параметры (протяженность, направление движения).

Задание 3. Составить продуктовую раскладку туристского похода выходного дня эмпирическим методом

Используя указанные образцы (таблицы 1 и 2), студенту необходимо составить меню походного питания и продуктовую раскладку для пешего или лыжного туристского похода выходного дня. При выполнении работы следует исходить из следующих параметров: продолжительность похода - 3 дня; количество участников - 6 человек; планируемая масса «сухих» продуктов в расчете на человека, на сутки похода ($X_{планируемое}$) может варьировать от 900 до 1100 г. Предполагается, что в пешем походе используется трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин) и «карманное» холодное питание. В лыжном походе обед заменяется «большим перекусом» из холодных закусок и горячего чая, а суп готовится в дополнение к основному горячему блюду ужина.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 1 - Форма меню питания похода выходного дня

День похода	**Завтрак**	**Обед (перекус)**	**Ужин**
1	Меню	Меню	Меню
2	Меню	Меню	Меню
3	Меню	Меню	Меню

Таблица 2 - Форма походной продуктовой раскладки

Наименование продукта питания	**Количество «варок» (приемов в пищу) (шт.)**	**масса /человека /варку(прием пищи) (г)**	**масса /человека /день (г)**	**Требуемая масса (г)**
Крупы и макаронные изделия, супы				
			Итого по разделу:	
Жиры и молочные продукты				
			Итого по разделу:	
Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)				
			Итого по разделу:	
Сахар и сладости				
			Итого по разделу:	
Напитки и сухофрукты				
			Итого по разделу:	
Хлебобулочные изделия				
			Итого по разделу:	
Прочие продукты				
			Итого по разделу:	
Итого по раскладке:				
Итого масса г/чел/день:				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Последовательность действий при выполнении задания:

- составить меню питания для пешего либо лыжного многодневного похода (по заданной форме);

- исходя из меню, внести список всех необходимых продуктов в соответствующую графу продуктовой раскладки;

- исходя из известных норм расхода каждого продукта на одну варку (на сутки похода), рассчитать массу каждого продукта из списка раскладки, необходимую на весь срок похода. Нормы расхода продуктов представлены в рекомендованной специальной литературе;

- определить суммарную массу списка «сухих» продуктов, требующихся для выполнения походного меню питания. Далее определить главный количественный показатель раскладки - массу всех «сухих» продуктов в перерасчете на одного участника, на сутки похода ($X_{расчетное}$) и сравнить его с аналогичным планируемым показателем (**$X_{планируемое}$**);

- если $X_{расчетное}$ значительно отличается от **$X_{планируемое}$**, скорректировать показатели массы продуктов в раскладке и добиться нужного показателя $X_{расчетное}$, укладывающегося в заданные границы варьирования **$X_{планируемое}$** (900-
1100 г/чел/сутки).

Задание 4. Спланировать лично-командную дистанцию туристско-прикладных многоборий V класса в технике горно-пешеходного туризма

Используя карту для спортивного ориентирования, студенту необходимо разработать маршрут лично-командной дистанции соревнований по туристско-прикладному многоборью в технике горно-пешеходного туризма (дистанцию V класса сложности). Протяженность дистанции - 4-5км. На дистанции следует установить следующие технические этапы: «Преодоление склона с самостраховкой на перилах (подъем-траверс-спуск)» (личный этап); «Ориентирование в заданном направлении» (личный этап); «Переправа по бревну через ручей (сухой овраг) с самостраховкой на судейских перилах» (личный этап); «Транспортировка «пострадавшего» на вязаных носилках» (командный этап); «Переправа вброд через реку с наведением перил» (командный этап).

Последовательность действий при выполнении задания:

- изучить спортивную карту: ее масштаб и сечение рельефа, нанесенную дорожную сеть, рельеф местности, сеть объектов гидрографии;

- определить место старта-финиша дистанции. К данному месту должны вести удобные пути подхода (подъезда) команд, он должен быть удобным для размещения команд, зрителей и для работы судейской коллегии;

- определить ряд возможных участков для размещения технического этапа преодоления склона и этапов переправ. Соответственно на карте следует найти подходящие склоны (карьеры, холмы), реки, ручьи и овраги;

- определить возможный район (районы) постановки этапа ориентирования. Выбрать на карте удобную точку старта-финиша этапа, надежные ориентиры- «привязки» к контрольным пунктам (КП) и ориентиры для установки самих КП. Следует применить кольцевую схему постановки дистанции ориентирования с общей точкой старта-финиша этапа;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- определить участок местности для постановки этапа транспортировки «пострадавшего»;
- «связать» все намеченные места расположения технических этапов в единую дистанцию с выбранной последовательностью преодоления этапов, добиваясь того, чтобы протяженность итоговой дистанции находилась в рамках 4-5км. Нанести дистанцию на контрольную карту (пункт старта-финиша дистанции, технические этапы, КП этапа ориентирования, трассу транспортировки пострадавшего).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

1. Компьютерная презентация «Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы».
2. Компьютерная презентация «Туристские соревнования: их классификация, содержание и организация».
3. Инструменты и материалы для проведения практических занятий: туристские и топографические карты Республики Беларусь масштаба 1:100000, 1: 200000; спортивные карты территорий учебных полигонов, секундомеры, компасы, курвиметры.

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

31. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
32. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
33. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
34. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.
35. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
36. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; характеристика компонентов туристского потенциала.
37. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
38. Методические основы выбора района для совершения спортивного похода.
39. Понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Методика разработки нитки маршрута многодневного похода.
40. Задачи и содержание стадии подготовки туристского похода: системная характеристика.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

41. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.

42. Критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).

43. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

44. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).

45. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь. Виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.

46. Методика разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

47. Понятия «естественные препятствия» и «классифицированные участки» маршрута спортивных туристских походов. Характерные типы локальных и протяженных естественных препятствий на маршрутах пеших походов по территории Республики Беларусь.

48. Классификация лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Техника и тактика передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

49. Способы переправ через водные препятствия на маршруте похода.

50. Классификация туристских соревнований. Спортивные туристские соревнования: их цели, содержание и формы проведения.

51. Характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.

52. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

53. Организация туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

54. Методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

55. Методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).

56. Состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

57. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих индивидуальную технику ориентирования на местности (азимутальное ориентирование и ориентирование в заданном направлении).

58. Содержание, порядок планирования и постановки на местности дистанции техники пешеходного туризма (полосы препятствий) на туристских слетах.

59. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих индивидуальную технику передвижения и страховки на склоне; технику переправ через водные препятствия и самостраховки на переправах.

60. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих командную технику транспортировки пострадавшего и технику бивачных работ.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ

Баллы*	Уровень знаний студентов
1	Знание отдельных понятий туристской спортивной и рекреационной деятельности, отсутствие общего представления о содержании дисциплины
2	Различение общих понятий и концепций спортивного и рекреационного туризма. Фрагментарность знаний, практическая составляющая учебной программы дисциплины (формирование умений и навыков) не выполнена
3	Воспроизведение по памяти отдельных понятий спортивного и рекреационного туризма; поверхностное знакомство с основной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины; наличие в ответе грубых ошибок в использовании терминологии, отсутствие общего представления о содержании и системе управления спортивными туристскими походами и соревнованиями
4	Воспроизведение по памяти основных определений, понятий, готовых выводов по содержанию учебного материала, указание существенных признаков понятий; объяснение их с дополнительной помощью преподавателя. Владение важнейшими практическими умениями и навыками (планирования маршрута похода, дистанции соревнований)
5	Использование понятий при изложении содержания учебного материала, указание существенных элементов системы «туристский поход» «туристское соревнование» и их функций. Знание принципов классификации маршрутов похода и дистанций соревнований; объяснение основных понятий дисциплины с помощью преподавателя
6	Последовательное изложение программного учебного материала. Объяснение концепций, понятий, готовых выводов по содержанию

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	учебного материала. Сравнение и оценка понятий по предложенным критериям
7	Систематизированные и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины. Осознанное применение научной терминологии; умение самостоятельно применять полученные знания и навыки для решения практических заданий, поставленных преподавателем; попытки творчески сформулировать задачу или вопрос; умение критически подходить к методологии разработки туристских маршрутов, основным теориям и концепциям организации туристских походов и соревнований, увязывать их со знаниями, полученными в смежных дисциплинах
8	Систематизированные и полные знания по всем вопросам, поставленным в объеме учебной программы дисциплины; усвоение основной и дополнительной литературы по спортивному и рекреационному туризму; умение анализировать материал и делать логическое заключение; устойчивое владение терминологией. Способность давать критическую оценку изучаемой методологии и концепциям; активная и самостоятельная работа на практических занятиях, высокий уровень культуры выполнения тестовых заданий
9	Систематизированные и полные знания по всем вопросам, поставленным в объеме учебной программы дисциплины; полное усвоение основной и дополнительной литературы по дисциплине; умение использовать новые технологии для решения практических задач (разработки маршрутов, продуктовой раскладки похода и пр.). Точное владение терминологией дисциплины; умение четко, грамотно и логично излагать ответ; использовать рассуждения, находить логические связи между концепциями; высокий уровень культуры и своевременность выполнения заданий по дисциплине
10	Систематизированные и полные знания по вопросам сверх объема учебной программы дисциплины; полное усвоение основной и дополнительной литературы по дисциплине, умение использовать новые технологии получения знаний; умение четко, стилистически грамотно и логически безукоризненно формулировать ответы на вопросы; высокий уровень владения методологией дисциплины, выраженная способность самостоятельно и творчески использовать технологии активного туризма в решении профессиональных задач. Способность творчески решать сложные междисциплинарные задачи в нестандартных ситуациях, выходящих за рамки учебной программы дисциплины; высокая культура и своевременность выполнения заданий по дисциплине

Примечания:
Баллы 1-3 соответствуют оценке «не зачтено»;
Баллы 4-10 соответствуют оценке «зачтено».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ОСНОВНАЯ

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - 8-е изд., доп. - Москва: ЦТМО, 2003. - 64 с .

2. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. - Москва: Профиздат, 1985. - 160 с.

3. Подлисских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб.-метод. пособие / В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2009. -101 с.

4. Правила проведения туристских походов: Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 15 авг. 2006 г. № 26. -Минск: РУМЦ ФВН, 2007. - 12 с.

5. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. - Введ. 24. 01.2008. - Минск: Изд-во «Адукацыя і выхаванне», 2008.-72 с.

6. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. - Москва: ФиС, 1987. - 240 с.

7. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - Москва: Советский спорт, 2003. - 357 с.

8. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. - Москва: Профиздат, 1986.- 175 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. - Москва: Просвещение, 1973. - 174 с.

10. Ганопольский, В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В.И. Ганопольский. - Мир спорта, 2001. -№1.- С. 18-20.

11. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. - Минск: НМЦентр, 1998. - 216 с.

12. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и Спорт, 1990. - 175 с.

13. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. - Москва: ЦДЮТиК, 2003. - 228 с.

14. Туристская энциклопедия Беларуси / ред. кол. Г.П.Пашков [и др.]; сост. Л.В. Ловчая, Т.И. Жуковская; под общ. ред. И.И. Пирожкова. - Минск: БелЭн, 2007. - 648 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
_____ П.Д.Кухарчик
29.06.2009
Регистрационный № УД-35-09/411/баз.

ТУРИЗМ
Учебная программа для специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2009г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

А.В. Тисецкий, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.Н.Филиппов, профессор кафедры физической подготовки и спорта учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь», доктор педагогических наук, профессор.

И. В. Григоревич, доцент кафедры физической культуры и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол №_18_ от _29.06.__ 2009г.);

Научно-методическим советом факультета народной культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка» (протокол № __ 7 __ от ____29.06. _2009г.);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Ответственный за редакцию В.Е.Васюк

Пояснительная записка

Курс «Туризм» является дисциплиной специализаций: «Менеджмент спорта и туризма» и «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма» В настоящее время данная дисциплина приобрела особую актуальность, т.к. туризм введен в программу по физическому образованию в общеобразовательной школе.

В сочетании с другими дисциплинами учебного плана "Туризм" обеспечивает будущих специалистов специальными знаниями, умениями и навыками организации и проведения занятий по туризму, как со школьниками, так и с целью оздоровления различных слоев населения.

Целью преподавания дисциплины является подготовка будущего специалиста для организации и проведения занятий по туризму и спортивному ориентированию в учебных заведениях, по месту жительства, на спортсооружениях и в местах массового отдыха.

Задачи учебной дисциплины:

-приобретение теоретических и практических знаний по туризму;

-ознакомление с системой функционирования спортивного туризма.

В результате изучения дисциплины студенты должны знать:

-теоретические и методические основы туризма и спортивного ориентирования;

-методику обучения элементам туристской техники,

-методику обучения основам туристской техники;

-методику обучения основам спортивного ориентирования;

-правила организации и проведения соревнований по туристско-прикладным многоборьям и спортивному ориентированию;

-научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

-знать средства, формы и методы проведения занятий с различным контингентом.

Уметь:

-организовывать и проводить занятия по туризму и спортивному ориентированию;

-применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих, исследовательских и других задач, планировать, организовывать и вести педагогическую, научно-исследовательскую и учебно-воспитательную работу;

-владеть широким арсеналом средств и методов для развития основных физических качеств;

-осуществлять необходимую организаторскую, судейскую и методическую работу в процессе подготовки и проведения соревнований и массовых спортивных мероприятий оздоровительного и агитационно-пропагандистского назначения;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

-анализировать, распространять и обобщать передовой опыт в области физической культуры и спорта.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, семинарские и практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа студентов, зачет.

На изучение данной дисциплины отводится всего 86 часов, из них аудиторных - 54 (14 лекций, 36 практических, 4 семинарских занятий).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тематический план

№ пп	Наименование раздела, темы	Всего (ауд.	Лекции	Практ.	Сем
1.	РАЗДЕЛ 1. Туризм как форма деятельности людей	6	2	4	-
1.1.	Тема 1.1.Туризм как средство физического воспитания	2	2	-	-
1.2.	Тема 1.2.История развития туризма	4	-	4	-
2.	РАЗДЕЛ 2. Организация туристской работы с различным контингентом населения	8	4	4	-
2.1.	Тема 1.2. Виды туризма	2	2	-	-
2.2.	Тема 2.2. Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведения, клубах	6	2	4	
3.	РАЗДЕЛ 3. Программно-нормативные и организационно-управленческие основы туризма	8	4		4
3.1.	Тема 3.1. Программно-нормативные основы туризма	4	4	-	-
3.2.	Тема 3.2. Организационно-управленческие основы туризма	4	-	-	4
4.	РАЗДЕЛ 4. Топографическая подготовка туриста	6	-	6	-
4.1.	Тема 4.1. Топографическая карта	2	-	2	-
4.2.	Тема 4.2. Компас и работа с ним	4	-	4	-
5.	РАЗДЕЛ 5. Организация туристского похода	4	-	4	-
5.1.	Тема 5.1. Особенности организации похода	2	-	2.	-
5.2.	Тема 5.2.Туристское снаряжение и организация питания	2	-	2	-
6.	РАЗДЕЛ 6. Пешеходный и лыжный туризм	6	2	4	-
6.1.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	4	2	2	-
6.2.	Тема 6.2. Лыжный туризм	2	-	2	-
7.	РАЗДЕЛ 7. Горный и водный туризм	4	2	2	-
7.1.	Тема 7.1. Горный туризм	2	-	2	-
7.2.	Тема 7.2. Водный туризм	2	2	-	-
8.	РАЗДЕЛ 8. Массовые туристские соревнования и туристские слёты среди школьников, учащихся и студентов	8		8	
8.1.	Тема 8.1. Подготовка и проведение туристских соревнований среди школьников, учащихся и студентов	4		4	
8.2.	Тема 8.2. Подготовка и проведение туристских слётов среди школьников, учащихся и студентов	4	-	4	-
9.	РАЗДЕЛ 9. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям	4	-	4	-
9.1.	Тема 9.1. Виды соревнований и классификация дистанций.	4	-	4	-
	ВСЕГО	54	14	36	4

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Содержание учебного материала (по разделам, темам)

РАЗДЕЛ 1. ТУРИЗМ КАК ФОРМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ

Тема 1.1.Туризм как средство физического воспитания
Предмет, задачи, классификация, функции туризма. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Место туризма в системе воспитания школьников.
Тема 1.2.История развития туризма
Возникновение туризма. Развитие туризма в зарубежных странах. Развитие туризма в Республике Беларусь.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 2.1.Виды туризма
Плановый и самодеятельный туризм. Классификация походов в зависимости от их цели. Степенные и категорийные походы.
Тема 2.2. Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведениях, клубах.
Организация и проведение внеклассной туристской работы в секциях, кружках, клубах.
Организация и проведение походов выходного дня со школьниками, учащимися и студентами.
Организация и проведение туристских соревнований среди школьников.

РАЗДЕЛ 3. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА

Тема 3.1. Программно-нормативные основы туризма
Определение программно-нормативных основ туризма, их содержание. Содержание «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий». Характеристика «Правил соревнований» по туристско-прикладным многоборьям. Закон Республики Беларусь «О туризме».
Тема 3.2. Организационно-управленческие основы туризма
Понятие об организационно-управленческих основах туризма. Система управления туризма в Республике Беларусь, система управления детским туризмом. Содержание «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками».

РАЗДЕЛ 4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА

Тема 4.1. Топографическая карта

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Условные топографические знаки. Рельеф и способы его изображения. Масштаб туристских карт. Использование топографической карты в походе.

Тема 4.2. Компас и работа с ним

Устройство компаса и измерение расстояния по карте и на местности. Ориентирование по небесным светилам и поместным предметам. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Тема 5.1. Особенности организации похода

Составление плана похода. Определение цели похода, подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. Определение района похода. Составление сметы похода. Документация похода.

Тема 5.2.Туристское снаряжение и организация питания

Подбор личного и группового снаряжения. Особенности рациона питания (режим, набор продуктов и их необходимость). Хранение продуктов в полевых условиях.

РАЗДЕЛ 6. ПЕШЕХОДНЫЙ И ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 6.1. Пешеходный туризм

Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. Признаки изменения погоды.

Тема 6.2. Лыжный туризм

Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе Организация питания и вынужденного ночлега. Техника и тактик; передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 7. ГОРНЫЙ И ВОДНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 7.1. Горный туризм

Особенности путешествия в горах. Снаряжение туриста-горника. Туристские узлы. Техника и тактика передвижения в горах.

Тема 7.2. Водный туризм

Выбор маршрута. Выбор судов и снаряжение. Особенности водных походов.

РАЗДЕЛ 8. МАССОВЫЕ ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ТУРИСТСКИЕ СЛЁТЫ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Тема 8.1. Подготовка и проведение туристских соревнований

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

среди школьников, учащихся и студентов

Положение о проведении туристских соревнований. Организация проведения соревнований. Программа соревнований по элементам туризма.

Тема 8.2. Подготовка и проведение туристских слётов среди школьников, учащихся и студентов

Положение о проведении туристского слета. Особенности! организации и проведения туристских слетов.

РАЗДЕЛ 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНЫМ МНОГОБОРЬЯМ

Тема 9.1. Виды соревнований и классификация дистанций.

Организация соревнований. Судьи соревнований. Подготовка дистанций. Общие требования по безопасности дистанций.

Методика дозирования физических нагрузок в походе. Динамика весовых нагрузок. Скорость и график движения. Организация привалов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Алешин В. М,, Серебренников А. В. Туристическая топография. -М., Профиздат, 1985. - 160с.
2. Балабин М. А. Туристская секция коллектива физкультуры. - М., Профиздат, 1988. - 144с.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 208с.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для институтов и техникумов физкультуры. - М: Физкультура и спорт, 1987. -240 с. "
5. Истомин П. И., Симаков В. И. Организация массового самодеятельного туризма: Учебное пособие. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
6. Кодыш Э. Н. и др. Туристические слеты и соревнования /Э. Н. Кодыш, Ю. С. Константинов, Ю. А. Кузнецов. - М, Профиздат, 1984. - 112с.
7. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М., Физкультура и спорт, 1990. - 175с.
8. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986. -176с.
9. Попчинковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., Профиздат, 1987. - 224с.
10. Условные знаки для топографической карты масштаба 1:10000. -М., 1968.-92с.

Дополнительная:

1. В лесу и в поле - как дома: В помощь начинающим туристам/Сост, Астафьев В.И. - Мн.: Полымя, 1981. - 143 с.
2. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: Советы начинающему туристу-воднику. - Мн., Полымя, 1984. - 63с.
3. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. 2-е изд., испр. и доп. -М., Физкультура и спорт, 1988. - 192с.
4. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма - М., Профиздат, 1988. 192с.
5. Пасечный П. С. На туристической тропе. - М., Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
6. Поспелов Е. М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988. - 192с.
7. Турист./Сост. Власов А.А.- М.,«Физкультура и спорт»,1974 - 384 с.
8. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня.-М., Профиздат, 1985. - 80с.
9. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -2-е изд., перераб. и доп. - М., Физкультура и спорт, 1983. - 144с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе БГПУ
_____ В.В. Шлыков
«20» 05 2013 г.

Регистрационный № УД-_____/р.

ТУРИЗМ

Учебная программа для специальностей:

1 - 88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы __3 _
Семестр __ 5
Лекции ____4____
Практические занятия _____ 6_
Семинарские занятия _____ - _____
Всего аудиторных часов по дисциплине_____ 10_
Всего часов по дисциплине_____16 ___

Экзамен ____ - __
Зачет_____ 5__

Форма получения высшего образования дневная

Составил: Е.А. Азарова, старший преподаватель.

2013г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы по дисциплине «Туризм», утвержденной «_30_»_апреля_2010_г., регистрационный № ТД 062/ тип.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

18 апреля 2013г., протокол № 12
Заведующий кафедрой
_____ С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка.

03 мая 2013 г., протокол № 8
Председатель
_____М.М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического управления БГПУ
_____ Е.А. Кравченко

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Туризм» разработана в соответствии с образовательными стандартами по специальностям: 1 -88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1 - 88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)».

Учебная программа по дисциплине «Туризм» сочетает компетентный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности.

Для изучения дисциплины «Туризм» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Теория и методика физического воспитания», «Анатомия», «Физиология спорта», «Педагогика», «Психология». Дисциплина «Туризм» изучается в едином комплексе с учебной практикой «Туризм» для формирования необходимой системы теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель и задачи дисциплины «Туризм»

Основная цель изучения дисциплины:

- туристская подготовка специалистов в области физической культуры на уровне, необходимом и достаточном для проведения рекреационно-туристских походов и соревнований с учащимися и иными группами населения.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать комплекс знаний и умений по методике организации и проведения рекреационно-оздоровительных, рекреационно-познавательных походов с учащимися и иными группами населения;
- обучить студентов методическим основам организации и проведения рекреационно-туристских соревнований с участием различных групп населения;
- сформировать комплекс знаний и умений по планированию маршрутов спортивных походов начальной сложности и соревнований по туристско-прикладным многоборьям на дистанции класса «новичков».

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- функции туризма и структуру туристской деятельности, особенности спортивных, оздоровительных и учебных походов;
- основы топографии, приемы ориентирования на маршрутах и дистанциях;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- методику разработки маршрута похода и дистанций туристских соревнований;
- принципы жизнеобеспечения туристов;
- правила техники безопасности.

В результате изучения дисциплины студент должен

уметь:

преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой;

осуществлять планирование и проводить уроки туризма, учебно-туристские походы;

организовывать туристские мероприятия и соревнования с различным контингентом участников;

читать топографические и спортивные карты по условным знакам;

разрабатывать маршрут рекреационно-оздоровительного, рекреационно-познавательного похода;

планировать дистанции рекреационно-туристских соревнований и дистанцию пятого класса соревнований по туристско-прикладным многоборьям.

Методы (технологии) обучения:

- картографический анализ и проектирование;
- коммуникативные технологии (в том числе современные технологии визуализации информации);
- моделирование.

Требования к организации самостоятельной работы студентов

В соответствии с содержанием учебного материала и профилем подготовки специалистов самостоятельную работу студентов организуется в форме выполнения следующих тестовых заданий:

- разработка маршрута рекреационно-оздоровительного похода выходного дня;
- разработка продуктовой раскладки рекреационно-оздоровительного похода выходного дня;
- планирование дистанции соревнований по туристско-прикладным многоборьям класса «новичков».

Изучение дисциплины рассчитано на 16 учебных часов, из них 10 аудиторных часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий включает: 4 часа - лекции, 6 часов - практические занятия. Форма контроля знаний — зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы	2	2	
Тема 2. Спортивно-туристский и рекреационно-туристский потенциал района похода. Методика разработки маршрута похода	2		2
Тема 3. Методика разработки продуктовой раскладки похода и раскладки снаряжения	**2**		2
Тема 4. Туристские соревнования: классификация, содержание и организация	2	2	
Тема 5. Методические основы планирования дистанций туристских соревнований	2		2
ИТОГО	**10**	**4**	**6**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РЕКРЕАЦИОННЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ

Определение основных понятий туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Отличительные признаки туристских путешествий. Классификация туристских путешествий на основании их цели. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Содержание видов туризма. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма в Республике Беларусь. Классификация туристской деятельности в зависимости от форм ее организации и характера финансирования, региона проведения туристских мероприятий, социально-демографического состава участников туристских мероприятий и уровня их двигательной активности.

Определение туристского похода как разновидности путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов в зависимости от их цели и содержания. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные (рекреационно-оздоровительные, рекреационно-познавательные) и учебно-рекреационные походы. Классификация походов по их продолжительности. Виды спортивных и рекреационных походов в зависимости от способов и условий передвижения участников по маршруту.

Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. Факторы оздоровления в походных условиях. Элементарные рекреационные занятия туристов в рекреационно-оздоровительном походе.

Сочетание целей оздоровления (отдыха) туристов и познания при проведении рекреационно-познавательных походов. Экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода. Выбор объектов посещения в зависимости от познавательной тематики похода.

Тема 2. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИЙ И РЕКРЕАЦИОННО - ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЙОНА ПОХОДА. МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ МАРШРУТА ПОХОДА

Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) цель при планировании туристского похода. Понятия «спортивно-туристский потенциал» и «рекреационно-туристский потенциал» района похода.

Характеристика спортивно-туристских и рекреационных ресурсов района похода как компонентов его туристского потенциала (на примере территории Республики Беларусь). Критерии, определяющие выбор района рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода. Определение в районе похода природных и социокультурных объектов посещения в соответствии с целью и тематикой похода.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Критерии выбора района для проведения спортивного похода. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Выбор классифицированных участков маршрута спортивных походов по территории Республики Беларусь в соответствии с видом похода по способу передвижения. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших, лыжных, водных походов по территории Республики Беларусь.

Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные цели и задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации.

Методика разработки маршрута похода. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятия кольцевого, линейного маршрута, участка радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша; целевых рекреационных, экскурсионно-познавательных объектов и мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

Тема 3. МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ПРОДУКТОВОЙ РАСКЛАДКИ ПОХОДА И РАСКЛАДКИ СНАРЯЖЕНИЯ

Понятия: «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки похода (эмпирический метод). Критерии выбора походных продуктов. Составление меню походного питания и факторы, учитываемые при составлении меню. Порядок определения списка необходимых продуктов на группу на весь срок похода и расчета их массы.

Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения (на примере походов по территории Республики Беларусь). Факторы, определяющие выбор снаряжения: вид похода по способу передвижения; сезон осуществления похода и климатогеографическая характеристика района похода; особенности местности в районе похода (лесная, безлесная).

Основные требования к предметам походного снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. Основные принципы выбора экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов. Методика составления раскладки личного и группового походного снаряжения. Методика расчета стартовой массы группового снаряжения и порядок его распределения по участникам группы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ: КЛАССИФИКАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ

Туристские соревнования как особая форма спортивной и рекреационной деятельности. Классификация туристских соревнований в зависимости от их цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований.

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, марафоны, приключенческие гонки, тренинги (веревочные курсы). Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов: ее структура, виды оцениваемой техники, количественные параметры.

Формы и содержание спортивных туристских соревнований. Очные и заочные соревнования в виде спорта «туризм спортивный». Соревнования по технике поисково-спасательных работ («школа выживания»). Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ). Виды дистанций ТПМ.

Цели и задачи организации рекреационно-спортивных туристских соревнований. «Положение о соревновании» и его содержание. Разработка программы соревнований (на примере туристских слетов). Характеристика конкурсной и спортивно-туристской программы слетов. Формирование судейской коллегии соревнований. Состав судейской коллегии и функции ее представителей. Выбор района проведения туристских соревнований и критерии выбора. Планирование и оборудование дистанций соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Методические основы планирования дистанции соревнований по ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Прогрессия чисел Фибоначчи как осевая шкала значений для определения СПС эталонных дистанций и этапов ТПМ разных классов сложности. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов).

Стандарты качества при планировании дистанции ТПМ (на примере дистанции V класса сложности в технике горно-пешеходного туризма). Характерные личные и командные технические этапы дистанции V класса. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест постановки технических этапов дистанции в районе соревнований. Планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков. Выбор пути движения команд и участников по дистанции. Приемы, способы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при планировании и постановке технических этапов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебно-методическая карта (дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	**Тема 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РЕКРЕАЦИОННЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ (2)**	2						
1.1	1. Определение основных понятий туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Отличительные признаки туристских путешествий. Классификация туристских путешествий на основании их цели. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. 2. Содержание видов туризма. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма в Республике Беларусь. Классификация туристской					Таблицы, схемы	[3о] [4о] [5о] [7о] [10д]	опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	деятельности в зависимости от форм ее организации и характера финансирования, региона проведения туристских мероприятий, социально-демографического состава участников туристских мероприятий и уровня их двигательной активности. 3. Определение туристского похода как разновидности путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов в зависимости от их цели и содержания. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные и учебно-рекреационные походы. Классификация походов по их продолжительности. Виды спортивных и рекреационных походов в зависимости от способов и условий передвижения участников по маршруту. 4. Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. Факторы оздоровления в походных условиях. Элементарные рекреационные занятия туристов в рекреационно-оздоровительном походе. 5. Сочетание целей оздоровления (отдыха) туристов и познания при проведении рекреационно-познавательных походов. Экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода. Выбор объектов посещения в зависимости от познавательной тематики похода.	2						

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2	**Тема 2. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИЙ И РЕКРЕАЦИОННО - ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЙОНА ПОХОДА. МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ МАРШРУТА ПОХОДА (2)**			2				
2.1	1. Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) цель при планировании туристского похода. Понятия «спортивно-туристский потенциал» и «рекреационно-туристский потенциал» района похода. 2. Характеристика спортивно-туристских и рекреационных ресурсов района похода как компонентов его туристского потенциала (на примере территории Республики Беларусь). Критерии, определяющие выбор района рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода. Определение в районе похода природных и социокультурных объектов посещения в соответствии с целью и тематикой похода. 3. Критерии выбора района для проведения спортивного похода. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Выбор классифицированных участков маршрута спортивных походов по территории Республики Беларусь в соответствии с видом похода по способу						[4о] [6о] [7о] [9д] [11д]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	передвижения. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших, лыжных, водных походов по территории Республики Беларусь. 4. Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные цели и задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации. 5. Методика разработки маршрута похода. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятия кольцевого, линейного маршрута, участка радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша; целевых рекреационных, экскурсионно-познавательных объектов и мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.			2				
3	**Тема 3. МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ПРОДУКТОВОЙ РАСКЛАДКИ ПОХОДА И РАСКЛАДКИ СНАРЯЖЕНИЯ (2)**			2				
3.1	1. Понятия: «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания».						[1о] [6о]	Практическое выполнение,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	Методика разработки продуктовой раскладки похода (эмпирический метод). Критерии выбора походных продуктов. Составление меню походного питания и факторы, учитываемые при составлении меню. Порядок определения списка необходимых продуктов на группу на весь срок похода и расчета их массы. 2. Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения (на примере походов по территории Республики Беларусь). Факторы, определяющие выбор снаряжения: вид похода по способу передвижения; сезон осуществления похода и климатогеографическая характеристика района похода; особенности местности в районе похода (лесная, безлесная). 3. Основные требования к предметам походного снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. Основные принципы выбора экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов. Методика составления раскладки личного и группового походного снаряжения. Методика расчета стартовой массы группового снаряжения и порядок его распределения по участникам группы.			2			[7о] [8о] [14д]	письменное задание

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4	**Тема 4. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ: КЛАССИФИКАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ (2)**	2						
4.1	1. Туристские соревнования как особая форма спортивной и рекреационной деятельности. Классификация туристских соревнований в зависимости от их цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований. 2. Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, марафоны, приключенческие гонки, тренинги (веревочные курсы). Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов: ее структура, виды оцениваемой техники, количественные параметры. 3. Формы и содержание спортивных туристских соревнований. Очные и заочные соревнования в виде спорта «туризм спортивный». Соревнования по технике поисково-спасательных работ («школа выживания»). Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ). Виды дистанций ТПМ. 4. Цели и задачи организации рекреационно-спортивных туристских соревнований. «Положение о соревновании» и его содержание. Разработка						[4о] [5о] [6о] [11д] [12д] [13д]	Письменное задание

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	программы соревнований (на примере туристских слетов). Характеристика конкурсной и спортивно-туристской программы слетов. Формирование судейской коллегии соревнований. Состав судейской коллегии и функции ее представителей. Выбор района проведения туристских соревнований и критерии выбора. Планирование и оборудование дистанций соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.	2						
5	**Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ**			2				
5.1	1. Методические основы планирования дистанции соревнований по ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Прогрессия чисел Фибоначчи как осевая шкала значений для определения СПС эталонных дистанций и этапов ТПМ разных классов сложности. Методика экспертной оценки СПС дистанций.						[4о] [5о] [6о] [11д] [12д] [13д]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.1	2. Стандарты качества при планировании дистанции ТПМ (на примере дистанции V класса сложности в технике горно-пешеходного туризма). Характерные личные и командные технические этапы дистанции V класса. Разновидности тактической схемы дистанции. 3. Порядок определения мест постановки технических этапов дистанции в районе соревнований. Планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков. Выбор пути движения команд и участников по дистанции. Приемы, способы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при планировании и постановке технических этапов.			2				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Чтение топографических и туристских карт по условным знакам.
2. Измерение расстояний и направлений по топографической и спортивной картам.
3. Измерение крутизны склона, абсолютных и относительных высот местности по горизонталям топографической и спортивной карты.
4. Разработка нитки маршрута рекреационного похода выходного дня.
5. Разработка меню питания похода выходного дня.
6. Разработка продуктовой раскладки похода (эмпирический метод).
7. Разработка раскладки личного и группового походного снаряжения.
8. Планирования дистанций туристских соревнований по спортивной карте (на примере дистанции ТПМ V класса).

ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ (ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ)

Задание 1. Разработать маршрут рекреационно-оздоровительного похода выходного дня

Используя топографическую или туристскую карту масштаба 1:100 ООО - 1:200 000_5 студенту необходимо разработать маршрут пешеходного (лыжного) рекреационно-оздоровительного похода выходного дня. При разработке маршрута следует исходить из следующих параметров. Протяженность маршрута должна составить 30-50км; продолжительность похода - 3 дня. Условный контингент участников похода - школьники старших классов (14-16 лет), представители производственного коллектива в возрасте 20-40 лет. Маршрут должен включать 2-3 рекреационных (в том числе экскурсионно-познавательных) объекта посещения. Студенту следует нанести на карту нитку маршрута и указать на ней пункты старта, финиша; полевых ночлегов (биваков) после каждого дневного перехода, а также отметить рекреационные объекты посещения.

В результате выполнения задания студент дает краткую характеристику разработанного маршрута (в устной или письменной форме), которая включает:

- нитку маршрута с указанием 3-4 опорных ориентиров на каждый из 3-х дней похода;
- ориентиры начала и окончания каждого дневного перехода;
- протяженность дневных переходов и общую протяженность маршрута;
- краткую характеристику включенных в маршрут рекреационных объектов посещения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Задание 2. Разработать маршрут многодневного рекреационно-оздоровительного похода

Используя топографическую или туристскую карту с нанесенной на ней линией движения туристов в рекреационно-оздоровительном пешем (лыжном) походе, студенту необходимо разработать маршрут в деталях. Следует изучить показанную на карте линию движения группы и выполнить определенную работу по разработке маршрута. Во-первых, необходимо разделить данный маршрут (протяженностью 40-60км) на 4 дневных перехода с обозначением на карте пунктов старта и финиша; мест больших обеденных привалов и биваков. Во-вторых, следует определить главные оздоровительные и познавательные объекты посещения на маршруте похода и промежуточные (опорные) ориентиры на каждом дневном переходе. В-третьих, необходимо измерить протяженность выделенных дневных переходов и маршрута в целом, а также направления (точные азимуты) движения на отмеченных на карте участках азимутальных переходов.

В результате выполнения задания студент дает краткую характеристику разработанного маршрута (в устной или письменной форме), в которой должны быть представлены следующие сведения:

- нитка маршрута с указанием 3-4 опорных ориентиров на каждый из 4-х дней похода;
- ориентиры начала и окончания каждого дневного перехода;
- протяженность дневных переходов и общая протяженность маршрута;
- краткое описание включенных в маршрут рекреационных объектов посещения;
- участки азимутальных переходов и их параметры (протяженность, направление движения).

Задание 3. Составить продуктовую раскладку туристского похода выходного дня эмпирическим методом

Используя указанные образцы (таблицы 1 и 2), студенту необходимо составить меню походного питания и продуктовую раскладку для пешего или лыжного туристского похода выходного дня. При выполнении работы следует исходить из следующих параметров: продолжительность похода - 3 дня; количество участников - 6 человек; планируемая масса «сухих» продуктов в расчете на человека, на сутки похода ($X_{планируемое}$) может варьировать от 900 до 1100 г. Предполагается, что в пешем походе используется трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин) и «карманное» холодное питание. В лыжном походе обед заменяется «большим перекусом» из холодных закусок и горячего чая, а суп готовится в дополнение к основному горячему блюду ужина.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 1 - Форма меню питания похода выходного

День похода	Завтрак	Обед (перекус)	Ужин
1	Меню	Меню	Меню
2	Меню	Меню	Меню
3	Меню	Меню	Меню

Таблица 2 - Форма походной продуктовой раскладки

Наименование продукта питания	Количество «варок» (приемов в пищу) (шт.)	масса /человека /варку(прием пищи) (г)	масса /человека /день (г)	Требуемая масса (г)
Крупы и макаронные изделия, супы				
			Итого по разделу:	
Жиры и молочные продукты				
			Итого по разделу:	
Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)				
			Итого по разделу:	
Сахар и сладости				
			Итого по разделу:	
Напитки и сухофрукты				
			Итого по разделу:	
Хлебобулочные изделия				
			Итого по разделу:	
Прочие продукты				
			Итого по разделу:	
			Итого по раскладке:	
			Итого масса г/чел/день:	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Последовательность действий при выполнении задания:

- составить меню питания для пешего либо лыжного многодневного похода (по заданной форме);
- исходя из меню, внести список всех необходимых продуктов в соответствующую графу продуктовой раскладки;

- исходя из известных норм расхода каждого продукта на одну варку (на сутки похода), рассчитать массу каждого продукта из списка раскладки, необходимую на весь срок похода. Нормы расхода продуктов представлены в рекомендованной специальной литературе;

- определить суммарную массу списка «сухих» продуктов, требующихся для выполнения походного меню питания. Далее определить главный количественный показатель раскладки - массу всех «сухих» продуктов в перерасчете на одного участника, на сутки похода ($X_{расчетное}$) и сравнить его с аналогичным планируемым показателем (**$X_{планируемое}$**);

- если $X_{расчетное}$ значительно отличается от **$X_{планируемое}$**, скорректировать показатели массы продуктов в раскладке и добиться нужного показателя $X_{расчетное}$, укладывающегося в заданные границы варьирования **$X_{планируемое}$** (900-1100 г/чел/сутки).

Задание 4. Спланировать лично-командную дистанцию туристско-прикладных многоборий V класса в технике горно-пешеходного туризма

Используя карту для спортивного ориентирования, студенту необходимо разработать маршрут лично-командной дистанции соревнований по туристско-прикладному многоборью в технике горно-пешеходного туризма (дистанцию V класса сложности). Протяженность дистанции - 4-5км. На дистанции следует установить следующие технические этапы: «Преодоление склона с самостраховкой на перилах (подъем-траверс-спуск)» (личный этап); «Ориентирование в заданном направлении» (личный этап); «Переправа по бревну через ручей (сухой овраг) с самостраховкой на судейских перилах» (личный этап); «Транспортировка «пострадавшего» на вязаных носилках» (командный этап); «Переправа вброд через реку с наведением перил» (командный этап).

Последовательность действий при выполнении задания:

- изучить спортивную карту: ее масштаб и сечение рельефа, нанесенную дорожную сеть, рельеф местности, сеть объектов гидрографии;

- определить место старта-финиша дистанции. К данному месту должны вести удобные пути подхода (подъезда) команд, он должен быть удобным для размещения команд, зрителей и для работы судейской коллегии;

- определить ряд возможных участков для размещения технического этапа преодоления склона и этапов переправ. Соответственно на карте следует найти подходящие склоны (карьеры, холмы), реки, ручьи и овраги;

- определить возможный район (районы) постановки этапа ориентирования. Выбрать на карте удобную точку старта-финиша этапа, надежные ориентиры- «привязки» к контрольным пунктам (КП) и ориентиры для установки самих КП. Следует применить кольцевую схему постановки дистанции ориентирования с общей точкой старта-финиша этапа;

- определить участок местности для постановки этапа транспортировки «пострадавшего»;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- «связать» все намеченные места расположения технических этапов в единую дистанцию с выбранной последовательностью преодоления этапов, добиваясь того, чтобы протяженность итоговой дистанции находилась в рамках 4-5км. Нанести дистанцию на контрольную карту (пункт старта-финиша дистанции, технические этапы, КП этапа ориентирования, трассу транспортировки пострадавшего).

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

1. Компьютерная презентация «Ориентирование на местности».
2. Инструменты и материалы для проведения практических занятий: туристские и топографические карты Республики Беларусь масштаба 1:100000, 1: 200000; спортивные карты территорий учебных полигонов, секундомеры, компасы, курвиметры.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
3. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
4. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.
5. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
6. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; характеристика компонентов туристского потенциала.
7. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
8. Методические основы выбора района для совершения спортивного похода.
9. Понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Методика разработки нитки маршрута многодневного похода.
10. Задачи и содержание стадии подготовки туристского похода: системная характеристика.
11. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.
12. Критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

13. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

14. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).

15. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь. Виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.

16. Методика разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

17. Понятия «естественные препятствия» и «классифицированные участки» маршрута спортивных туристских походов. Характерные типы локальных и протяженных естественных препятствий на маршрутах пеших походов по территории Республики Беларусь.

18. Классификация лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Техника и тактика передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

19. Способы переправ через водные препятствия на маршруте похода.

20. Классификация туристских соревнований. Спортивные туристские соревнования: их цели, содержание и формы проведения.

21. Характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.

22. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

23. Организация туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

24. Методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

25. Методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).

26. Состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

27. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих индивидуальную технику ориентирования на местности (азимутальное ориентирование и ориентирование в заданном направлении).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

28. Содержание, порядок планирования и постановки на местности дистанции техники пешеходного туризма (полосы препятствий) на туристских слетах.

29. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих индивидуальную технику передвижения и страховки на склоне; технику переправ через водные препятствия и самостраховки на переправах.

30. Содержание, порядок планирования и постановки на местности этапов туристских соревнований, оценивающих командную технику транспортировки пострадавшего и технику бивачных работ.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ

Баллы *	Уровень знаний студентов
1	Знание отдельных понятий туристской спортивной и рекреационной деятельности, отсутствие общего представления о содержании дисциплины
2	Различение общих понятий и концепций спортивного и рекреационного туризма. Фрагментарность знаний, практическая составляющая учебной программы дисциплины (формирование умений и навыков) не выполнена
3	Воспроизведение по памяти отдельных понятий спортивного и рекреационного туризма; поверхностное знакомство с основной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины; наличие в ответе грубых ошибок в использовании терминологии, отсутствие общего представления о содержании и системе управления спортивными туристскими походами и соревнованиями
4	Воспроизведение по памяти основных определений, понятий, готовых выводов по содержанию учебного материала, указание существенных признаков понятий; объяснение их с дополнительной помощью преподавателя. Владение важнейшими практическими умениями и навыками (планирования маршрута похода, дистанции соревнований)
5	Использование понятий при изложении содержания учебного материала, указание существенных элементов системы «туристский поход» «туристское соревнование» и их функций. Знание принципов классификации маршрутов похода и дистанций соревнований; объяснение основных понятий дисциплины с помощью преподавателя
6	Последовательное изложение программного учебного материала. Объяснение концепций, понятий, готовых выводов по содержанию учебного материала. Сравнение и оценка понятий по предложенным критериям
7	Систематизированные и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины. Осознанное применение научной терминологии;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	умение самостоятельно применять полученные знания и навыки для решения практических заданий, поставленных преподавателем; попытки творчески сформулировать задачу или вопрос; умение критически подходить к методологии разработки туристских маршрутов, основным теориям и концепциям организации туристских походов и соревнований, увязывать их со знаниями, полученными в смежных дисциплинах
8	Систематизированные и полные знания по всем вопросам, поставленным в объеме учебной программы дисциплины; усвоение основной и дополнительной литературы по спортивному и рекреационному туризму; умение анализировать материал и делать логическое заключение; устойчивое владение терминологией. Способность давать критическую оценку изучаемой методологии и концепциям; активная и самостоятельная работа на практических занятиях, высокий уровень культуры выполнения тестовых заданий
9	Систематизированные и полные знания по всем вопросам, поставленным в объеме учебной программы дисциплины; полное усвоение основной и дополнительной литературы по дисциплине; умение использовать новые технологии для решения практических задач (разработки маршрутов, продуктовой раскладки похода и пр.). Точное владение терминологией дисциплины; умение четко, грамотно и логично излагать ответ; использовать рассуждения, находить логические связи между концепциями; высокий уровень культуры и своевременность выполнения заданий по дисциплине
10	Систематизированные и полные знания по вопросам сверх объема учебной программы дисциплины; полное усвоение основной и дополнительной литературы по дисциплине, умение использовать новые технологии получения знаний; умение четко, стилистически грамотно и логически безукоризненно формулировать ответы на вопросы; высокий уровень владения методологией дисциплины, выраженная способность самостоятельно и творчески использовать технологии активного туризма в решении профессиональных задач. Способность творчески решать сложные междисциплинарные задачи в нестандартных ситуациях, выходящих за рамки учебной программы дисциплины; высокая культура и своевременность выполнения заданий по дисциплине

Примечания:
Баллы 1-3 соответствуют оценке «не зачтено»;
Баллы 4-10 соответствуют оценке «зачтено».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

9. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - 8-е изд., доп. - Москва: ЦТМО, 2003. - 64 с .

10. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. - Москва: Профиздат, 1985. - 160 с.

11. Подлисских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб.-метод. пособие / В.Е. Подлисских, В.М. Литвинович; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2009. -101 с.

12. Правила проведения туристских походов: Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 15 авг. 2006 г. № 26. -Минск: РУМЦ ФВН, 2007. - 12 с.

13. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. - Введ. 24. 01.2008. - Минск: Изд-во «Адукацыя і выхаванне», 2008.-72 с.

14. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. - Москва: ФиС, 1987. - 240 с.

15. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - Москва: Советский спорт, 2003. - 357 с.

16. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. - Москва: Профиздат, 1986.- 175 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

15. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. - Москва: Просвещение, 1973. - 174 с.

16. Ганопольский, В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В.И. Ганопольский. - Мир спорта, 2001. -№1.- С. 18-20.

17. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. - Минск: НМЦентр, 1998. - 216 с.

18. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и Спорт, 1990. - 175 с.

19. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. - Москва: ЦДЮТиК, 2003. - 228 с.

20. Туристская энциклопедия Беларуси / ред. кол. Г.П.Пашков [и др.]; сост. Л.В. Ловчая, Т.И. Жуковская; под общ. ред. И.И. Пирожкова. - Минск: БелЭн, 2007. - 648 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе БГПУ
_____Ю.А.Быкадоров
« 25 » 06 2010г.
Регистрационный № УД-35/01/80\р.

ТУРИЗМ

Учебная программа для специальности: 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)
1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы __1 _
Семестры _ 1, 2_
Лекции ____ 16____
Практические занятия _____ 140 ___
Семинарские занятия _____ - _____
Всего аудиторных часов по дисциплине_____ 156
Всего часов по дисциплине _____260 __

Экзамен_____ 2 __
Зачет ___ 1 __
Дифференцированный зачет __ .- ___
Курсовая работа__ -_
Форма получения высшего образования дневная
заочная

Составил: профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин, доктор педагогических наук Н.Н.Филиппов

2010г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебная программа составлена на основе учебной программы «Туризм», утвержденной « __ » _____ 200 _ г., регистрационный № УД - 51/баз.
Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин «_10_» июня_ 2010г., протокол № _9_.

Заведующий кафедрой
_____ С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» «_23_» июня_2010г., протокол № 10_.

Председатель
_____ М.М.Круталевич

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Пояснительная записка

Учебная программа дисциплины "Туризм" разработана для студентов факультета физического воспитания по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» в соответствии с учебной (базовой) программой и учебным планом по данной специальности, а также образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования.

Целью изучения дисциплины является начальная туристская подготовка будущих специалистов в сфере оздоровительной физической культуры и туризма на уровне, необходимом и достаточном для проведения туристской и учебно-туристской работы со школьниками и иными группами населения ;рекреации населения средствами активного туризма . Специалист, имеющий данный уровень подготовки , способен эффективно , методически грамотно , на должном уровне безопасности проводить уроки туризма в средней школе; руководить туристскими рекреационными походами и спортивными походами начальной сложности; проводить иные туристские мероприятия в природных условиях (соревнования школьников, туристские слеты, соревнования по туристско-прикладному многоборью класса «новичков»).

В результате освоения дисциплины «Туризм» выпускник должен знать:

-структуру туристской деятельности (как системы); функции и классификацию туризма;

-структуру и содержание подготовки и тренировки туристов;

-методику обучения основам туристской техники;

-правила организации и проведения соревнований по туристско-прикладным многоборьям;

-научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

-знать средства, формы и методы проведения занятий с различным контингентом.

Уметь:

-выбирать район похода согласно его туристскому потенциалу;

-определять в районе похода классифицированные естественные препятствия;

-организовывать и проводить занятия по туризму;

-применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих, исследовательских и других задач;

-планировать, организовывать и вести педагогическую, научно-исследовательскую и учебно-воспитательную работу;

-владеть широким арсеналом средств и методов для развития основных физических качеств;

-осуществлять необходимую организаторскую, судейскую и методическую работу в процессе подготовки и проведения соревнований и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

массовых спортивных мероприятий оздоровительного и агитационно-пропагандистского назначения;

- анализировать, распространять и обобщать передовой опыт в области физической культуры и спорта.

На изучение данной дисциплины отводится всего 260 часов, из них 156 аудиторных: лекции - 16 часов, практические занятия - 140 часов.

Дисциплина «Туризм» изучается в течение двух семестров. Распределение общего и аудиторного количества часов: в первом семестре - всего 84 часа, из них аудиторных 54 часа; во втором семестре - всего 176 часов, из них аудиторных 108 часов. Учебным планом специальности предусмотрен зачет в первом семестре, экзамен во втором семестре.

В учебно-методической карте дисциплины для заочной формы получения образования отражена аудиторная работа студента-заочника в период лабораторно-экзаменационных сессий, что составляет всего - 36 аудиторных часов, в том числе лекции - 10 часов, практические занятия - 26 часа. Из них на втором курсе - 4 часа лекций, 6 часов практических занятий; на третьем курсе - 6 часов лекций, 20 часов практических занятий. Форма текущей аттестации: зачет на третьем курсе, экзамен на четвертом курсе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество аудиторных часов	
		Лекции	Практичес-кие занятия
1	2	3	4
Раздел 1. Классификация туристской деятельности. Программно-нормативные основы туризма в Республике Беларусь	8	2	6
Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма	2	2	
Тема 1.2. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	2		2
Тема 1.3. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	4		4
Раздел 2. Структура, содержание и этапы туристской подготовки в спортивно-оздоровительном туризме	12	2	10
Тема 2.1. Структура и содержание туристской подготовки; этапы подготовки	4	2	2
Тема 2.2. Основы оздоровительной и спортивной тренировки в туризме. Структура тренировочного цикла	4		4
Тема 2.3. Методы педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов	4		4
Раздел 3. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе	10	2	8
Тема 3.1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска	2	2	
Тема 3.2. Система управления рисками в спортивно-оздоровительной туристской деятельности	4		4
Тема 3.3. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях	4		4
Раздел 4. Организация и проведение туристских походов с различным контингентом населения	22	2	20
Тема 4.1. Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов	2	2	
Тема 4.2. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов	4		4
Тема 4.3. Методические основы организации туристских походов	16		16
Раздел 5. Основы туристской техники и тактики	36	4	32
Тема 5.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма	2	2	
Тема 5.2. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута	16	2	14

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 5.3. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности	12		12
Тема 5.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ	2		2
Тема 5.5. Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях	4		4
Тема 5.6. Тактика проведения рекреационных и спортивных походов	2		2
Раздел 6. Организация и проведение туристских соревнований	30	2	28
Тема 6.1. Туристские соревнования и их классификация	2	2	
Тема 6.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся	2		2
Тема 6.3. Организация и проведение туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий	2		2
Тема 6.4. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ	2		2
Тема 6.5. Основы планирования дистанций туристских соревнований	4		4
Тема 6.6. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований	2		2
Тема 6.7. Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований	14		14
Раздел 7. Организация и проведение учебных туристских походов	38	2	36
Тема 7.1. Основы организации учебных походов	2	2	
Тема 7.2. Организация учебной работы на маршруте похода	36		36
ИТОГО:	156	16	140

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Содержание учебного материала (по разделам, темам)

Раздел I. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Тема 1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИЗМА

Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Отличительные признаки туристских путешествий. Цель путешествий как основной критерий, позволяющий отличать туристские путешествия от иных путешествий.

Классификация туристской деятельности. Цели туристской деятельности как родовые основания для ее классификации. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Классификация туристской деятельности, на основании форм ее организации и характера финансирования; региона проведения туристских мероприятий; социально-демографического состава участников туристских мероприятий.

Классификация туристской деятельности на основании уровня двигательной активности участников туристских мероприятий.

Тема 1.2. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий. Активные формы рекреационно-познавательных, развлекательных, оздоровительных туристских мероприятий (оздоровительные, экологические походы, рекреационно-спортивные соревнования и слеты). Факторы, способствующие отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристских мероприятий.

Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь: «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Содержание вида спорта «туризм спортивный»: походы по классифицированным маршрутам, включающим естественные препятствия различной категории трудности. Заочная и очная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики спортивного туризма. Связи данных видов спорта с другими видами спорта: альпинизмом, спортивным ориентированием, горнолыжным спортом, парусным спортом и др.

Тема 1.3. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь (государственные органы управления, государственные и общественные управленческие организации). Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как республиканский орган государственного управления, уполномоченный осуществлять государственную политику в области туризма, координировать деятельность иных туристских организаций. Общественные туристские организации: Республиканский туристско-спортивный союз, Маршрутно-квалификационные комиссии; их функции.

Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность. Основные положения «Правил проведения туристских походов» и «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» как нормативных документов, регулирующих спортивно-туристскую и рекреационно-туристскую деятельность. Единая спортивная классификация Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Требования Единой спортивной классификации к выполнению норм третьего и второго спортивного разряда (базовый уровень туристско-

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

спортивной подготовки) в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».

Раздел II. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ЭТАПЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Тема 2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ; ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Туристская подготовка как процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным и рекреационным туризмом и совершенствования в этих видах деятельности. Структура и содержание туристской подготовки в рекреационном (активные формы) и спортивном туризме. Виды туристской подготовки. Общетуристская подготовка с преобладанием теоретической подготовки по дисциплинам, необходимым для занятия активным туризмом (география, экология, физиология человека и пр.). Специальная туристская подготовка с акцентом на вид туризма. Содержание организационной, топографической, технической, тактической, психологической подготовки туристов и подготовки по обеспечению безопасности туристских мероприятий.

Физическая подготовка и формирование необходимых личностных качеств у людей, занимающихся туризмом. Общефизическая и специальная физическая подготовка туристов в рекреационном и спортивном туризме. Интегральная туристская подготовка как важнейший вид туристской подготовки, главный источник туристского опыта (суммы знаний, умений и навыков). Походы и соревнования туристов как сущность (форма осуществления) интегральной подготовки туристов.

Характеристика этапов подготовки туристских кадров. Этап начальной и базовой туристской подготовки. Этапы туристского совершенствования и мастерства. Выполнение норм спортивных разрядов в видах спорта «Туризм спортивный» и «Туристско-прикладные многоборья» как критерий уровня подготовленности туристов-спортсменов. Необходимый объем и результат интегральной подготовки на начальном и базовом этапах туристской подготовки.

Тема 2.2. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТУРИЗМЕ. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Цели и задачи оздоровительной и спортивной тренировки в туризме. Требования к физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой подготовленности участников туристских походов и к их двигательным навыкам. Основные физические качества, технические умения и навыки, необходимые для успешной спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Определение физических качеств: общей и специальной выносливости, силы, быстроты движений, ловкости, гибкости.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Принципы организации, методы и средства спортивной тренировки в туризме. Цикличность тренировочного процесса в спортивном туризме. Структура тренировочного цикла и его содержание. Понятия «упражнение», «тренировочное занятие», «микроцикл», «мезоцикл» и «макроцикл»; их характеристика как взаимосвязанных структурных элементов тренировочного цикла. Характерные упражнения и методы их применения для развития физических качеств и технических умений туристов. Походы выходного дня, туристские прогулки как эффективные средства тренировки и оздоровления. Характерные для тренировочного процесса туристов микроциклы и мезоциклы тренировок (их задачи, содержание, продолжительность, место в календарном графике тренировок) (на примере горно-пешеходного и лыжного туризма).

Периоды сезонной туристской подготовки и тренировки: подготовительный, основной и переходный. Задачи, виды и содержание подготовки и тренировки в зависимости от периода подготовки.

Тема 2.3. МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТУРИСТОВ

Понятия «педагогический контроль» и «самоконтроль» функционального состояния (работоспособности), психологической и морально-волевой подготовленности туристов. Задачи педагогического контроля в предпоходный и походный период. Методы педагогического контроля и самоконтроля. Содержание и особенности применения стандартных тестов для определения уровня функциональной подготовленности туристов (теста Руфье, Гарвардского степ теста, теста Купера).

Раздел III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Тема 3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. Оценка риска туристской деятельности как вероятности осуществления нежелательного события и масштабов соответствующих последствий. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные).

Объективные факторы риска в туризме: неблагоприятные характеристики естественных препятствий на маршруте; климатических, погодных условий и природных явлений в районе похода; неблагоприятные свойства походных туристских технологий. Субъективные факторы риска в туризме как следствия неверных действий, решений туристов на маршруте и неудовлетворительной организации похода.

Тема 3.2. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Системный подход к обеспечению безопасности туристской деятельности. Компоненты системы безопасности (управления рисками) спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Нормативно-правовые основы безопасной туристской деятельности. Всесторонняя подготовленность туристов к участию в мероприятиях с повышенным риском. Теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая подготовленность участников похода и благоприятный психологический климат в группе как факторы безопасности туристской деятельности. Климатическая адаптация участников похода как важный элемент системы управления рисками. Организационное и материально-техническое обеспечение безопасности спортивно-оздоровительных туристских мероприятий. Модель успешности туристской деятельности (по В.И. Ганопольскому, 1987).

Тема 3.3. МЕТОДИКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ АПТЕЧКИ И ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ (ДОВРАЧЕБНОЙ) ПОМОЩИ В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки как аптечки первой помощи. Важнейшие факторы, определяющие комплектование медицинской походной аптечки. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки. Перевязочные и кровоостанавливающие материалы, антисептические средства, сердечнососудистые и противошоковые препараты, болеутоляющие и жаропонижающие средства, желудочно-кишечные препараты.

Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами. Противошоковые и реанимационные мероприятия.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 4.1. ПОНЯТИЕ «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД» И КЛАССИФИКАЦИЯ ПОХОДОВ. СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Определение понятия «туристский поход» как разновидности туристских путешествий с активными способами передвижения по маршруту. Классификация походов на основании их главных целей. Спортивные и учебно-спортивные походы; рекреационные и учебно-рекреационные походы. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Характеристика пеших, лыжных, водных, велосипедных походов.

Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход).

Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания. Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. Факторы оздоровления в походных условиях: природные рекреационные ресурсы, смена привычной обстановки (в том числе положительный эмоциональный фон путешествия, возникающий от пребывания в природной среде), регулярный режим питания и отдыха туристов, их рекреационная физическая активность и пр. Элементарные рекреационные занятия туристов в оздоровительном походе.

Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания. Характерные экскурсионно-познавательные объекты посещения на маршруте похода; их выбор в зависимости от познавательной тематики похода.

Спортивные походы по классифицированным маршрутам. Виды спортивных походов, выделяемые «Правилами проведения туристских походов» на основании способов передвижения участников по маршруту (пешеходные, лыжные, водные и др.) и условий похода (горные, спелеопоходы). Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Требование к технической сложности маршрутов как определяющее отличие спортивных походов от рекреационных походов. Нормативные требования к количественным параметрам спортивных туристских маршрутов (продолжительности похода; протяженности маршрута) и к их технической сложности. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.

Тема 4.2. ПОНЯТИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» И «КРАЕВЕДЕНИЕ». ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ И КРАЕВЕДЧЕСКИХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Понятие «экологический туризм». Комплекс признаков (требований), отличающих экологический туризм от иных видов туристской деятельности. Характеристика экологических походов, как разновидности активных рекреационно-познавательных мероприятий. Обязательный познавательный аспект программы экологических походов и экологическое образование населения. Формы познавательной деятельности на маршруте похода: экологические экскурсии, знакомство с охраняемыми растениями и характерными растительными сообществами, с памятниками природы и животным миром района путешествия. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа». Характеристика экскурсии по маркированным тропам на маршруте экологических походов.

Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Краеведение как синтетическое изучение определенной территории (географии, истории, культуры, экономики «родного края»). Характеристика краеведческих походов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

со школьниками и иными группами населения как разновидности рекреационно-познавательного похода. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях. Виды и формы организации простейших краеведческих наблюдений и оцениваемые характеристики погодных условий: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, направление и сила ветра. Признаки устойчивой и ясной погоды; признаки перемены погоды, приближения грозы; виды облачности.

Тема 4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Подготовка туристского похода как система мероприятий. Характерные задачи, решаемые на стадии подготовки похода: выбор района похода; разработка маршрута и плана похода; разработка продуктовой раскладки и раскладки походного снаряжения; комплектование туристской группы; оформление походной документации.

Выбор района путешествия как определяющая (стратегическая) задача его организации. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия. Характеристика рекреационных и спортивных целевых объектов посещения на маршруте похода, средств, возможностей и условий проведения туристских походов как компонентов туристского потенциала. Понятия «рекреационно-туристские ресурсы» и «спортивно-туристские ресурсы» района похода; их характеристика. Методика выбора района путешествия на основании его туристского потенциала.

Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута рекреационных походов. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятие кольцевых, линейных маршрутов, участков радиального движения группы. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.

План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения группы по маршруту. Определение участков движения по маршруту (дневных переходов) и их протяженности. Разработка плана рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте. Понятия «режим движения» и «режим питания» в походе. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок на участников похода. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода.

Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода (эмпирический метод). Классификация походного снаряжения. Методика выбора походного снаряжения. Факторы, определяющие выбор снаряжения: вид похода по способу передвижения; сезон осуществления похода и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

климатогеографическая характеристика района похода; особенности местности в районе похода (лесная, безлесная, равнинная, горная); техническая сложность похода. Основные требования к предметам снаряжения. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. Основные принципы экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

Нормативные требования к составу (участникам и руководителям) рекреационных и спортивных походов согласно «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» и «Правил проведения туристских походов». Распределение обязанностей в туристской группе.

Понятия «физическая нагрузка» и «физическая работоспособность». Объем и интенсивность физической нагрузки. Методика определения оптимальной физической нагрузки участников оздоровительных походов с учетом их возраста, уровня физической подготовленности. Методика планирования и регулирования (дозирования) физической нагрузки в походах со школьниками. Тактические приемы организации и проведения похода, применяемые для регулирования физической нагрузки его участников. Предназначение и содержание гигиенических мероприятий в туризме. Личная и общественная гигиена; гигиена хранения продуктов в походных условиях. Профилактика простудных заболеваний и потертостей.

Понятие «проводящая (поход) организация». Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов. Содержание маршрутного листа туристской группы. Документация самодеятельной туристской группы. Маршрутная книжка спортивного похода и ее содержание. Порядок рассмотрения маршрутных документов. Утверждение заявленного маршрута, состава участников и руководителя спортивной группы, рациона питания и раскладки снаряжения маршрутно-квалификационной комиссией как важнейший компонент системы безопасности туристского путешествия.

Отчетная документация спортивного похода. Назначение и роль отчета о походе. Фотоотчет и письменный отчет о путешествии. Содержание письменного отчета (характерные разделы). Содержание и порядок оформления раздела «техническое описание» маршрута. Современные (компьютерные) методы оформления отчетов.

Раздел V. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Тема 5.1. ПОНЯТИЕ «ТЕХНИКА ТУРИЗМА»; КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА

Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач, в том числе, для обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению): техника

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

Тема 5.2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И СТРАХОВКИ НА КЛАССИФИЦИРОВАННЫХ УЧАСТКАХ МАРШРУТА

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности. Переправы через водные препятствия, лесные массивы, заболоченные участки местности и пр. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. Классификация способов переправы через водные препятствия.

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия для пеших и лыжных походов по местности с горным рельефом. Горные склоны и перевальные участки. Классификация горных склонов по их природе (характеру поверхности) и крутизне. Элементы ледового рельефа. Морены. Переправы через горные реки и ручьи. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям.

Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости. Техника передвижения по кочкарниковому болоту. Техника передвижения группы по труднопроходимому болоту: устройство передвижной гати; организация страховки.

Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). Переправы по воде. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус самостраховки, петля самостраховки из репшнура. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

Техника самостраховки туриста на горных склонах. Статичная самостраховка (усом самостраховки) и самостраховка в движении по перилам и без применения веревочных перил. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Техника страховки на переправах через водные препятствия. Самостраховка в движении при переправе через горные реки вброд (индивидуальная переправа с шестом; переправа нескольких участников «стенкой», «кругом»; по двое, лицом друг к другу, положив руки на плечи друг другу). Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста. Техника страховки (самостраховки) туристов на переправах над водой.

Тема 5.3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА И ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ

Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. Понятия «численный и линейный масштаб карты» и «картографическая проекция». Классификация карт по масштабу и содержанию. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков: площадные (масштабные, контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и надписи. Графические средства, используемые для изготовления карт. Способы изображения рельефа на картах. Сущность изображения рельефа горизонталями и его чтение по горизонталям. Определение крутизны скатов на карте по системе горизонталей (по заложению горизонталей). Определение относительных и абсолютных высот местности по горизонталям.

Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Простейшие способы измерения расстояний и площадей по топографической карте. Понятие географических и прямоугольных координат. Прямоугольные координаты объекта и порядок их определения на карте. Понятие «азимут». Азимуты истинный (географический) и магнитный. Понятие «магнитное склонение». Компас и техника измерения азимутов (направлений движения) по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту.

Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты. Точность карты. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших и лыжных походов.

Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по естественным (природным) признакам. Способ определения сторон света по Солнцу и часам. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование). Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Техника движения на местности с чтением карты. Особенности техники ориентирования в пеших и лыжных походах.

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом. Способы измерения крутизны склонов на местности: глазомерный способ, измерение склона туристским угломером.

Тема 5.4. ОСНОВЫ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ТУРИСТОВ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ И ТЕХНИКА БИВАЧНЫХ РАБОТ

Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Характер воздействия неблагоприятных факторов внешней среды (низких и высоких температур, сильного ветра, пониженного содержания кислорода, повышенного уровня солнечной радиации в высокогорье и пр.) на участников спортивных походов. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов. Учет комплекса климатогеографических факторов и факторов физической, технической сложности маршрута при организации жизнеобеспечения участников спортивных и рекреационных походов.

Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Виды туристских биваков. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению. Классификация туристских палаток по назначению, конструкции, форме. Материалы, применяемые для изготовления туристских палаток. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке. Внешний вид бивака, меры по сохранению природной среды. Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.

Правильная организация походного питания как важный фактор жизнеобеспечения группы. Режим питания в различных походных условиях. Вода и водно-солевой режим в походных условиях. Особенности организации питания в оздоровительных походах, осуществляемых по населенной местности. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Туристские нагревательные приборы и соответствующая техника приготовления пищи. Классификация нагревательных приборов.

Тема 5.5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Способы и средства транспортировки пострадавшего в туристских походах. Транспортировка легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком, вдвоем по тропе или дороге (на волокушах, изготовленных из подручных средств, бухте веревки и пр.).

Техника изготовления простейших носилок из подручных средств с веревочной оплеткой и носилок «змейка» из основной веревки. Транспортировка пострадавшего на носилках из подручных средств. Техника изготовления волокуш из лыж и транспортировка пострадавшего на волокушах.

Тема 5.6. ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ И СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Понятие «тактика» в спортивно-оздоровительном туризме. План похода как выражение выбранной тактики преодоления маршрута. Тактические задачи, решаемые на стадии подготовки туристских походов. Выбор тактики преодоления маршрута в зависимости от целей похода, особенностей района похода и состава группы (физических возможностей и уровня туристской подготовленности участников).

Тактические задачи, решаемые туристами в период проведения похода. Выбор оптимальных технических приемов и средств безопасного преодоления естественных препятствий, эффективного ориентирования на маршруте похода, жизнеобеспечения туристской группы. Тактика индивидуальная и командная. Критерии правильности выбранной тактики преодоления маршрута.

Раздел VI. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 6.1. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Туристские соревнования как особая форма спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Содержание соревнований туристов – преодоление дистанций с применением туристской техники и тактики (соревнования в разнообразной технике и тактике туризма). Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований туристов.

Классификация туристских соревнований на основании их цели. Спортивные и рекреационно-спортивные туристские соревнования. Классификация туристских соревнований на основании формы их проведения. Очная и заочная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». Чемпионаты, первенства, кубковые встречи в виде спорта «туристско-прикладные многоборья» (ТПМ). Классификация туристских соревнований на основании социально-демографического состава участников (туристские соревнования учащихся, молодежные первенства по ТПМ) и масштаба (группы соревнований по ТПМ).

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ УЧАЩИХСЯ

Понятие «учебно-контрольные соревнования туристов». Основные цели и содержание учебно-контрольных соревнований по компонентам туристской техники. Комплексная дистанция, включающая упражнения во всех компонентах туристской техники как оптимальный метод проведения учебно-контрольных соревнований школьников. Упражнения по индивидуальной технике передвижения по естественным препятствиям и технике страховки (самостраховки): преодоление склона (подъем-траверс-спуск); преодоление водного препятствия (виды переправ); вязка специальных узлов. Упражнения по индивидуальной технике ориентирования (в варианте азимутального ориентирования, ориентирования в заданном направлении, ориентирования по выбору). Упражнение в командной технике транспортировки «пострадавшего» (на носилках из подручных средств). Упражнения в командной технике туристского бивака (установка палатки; разведение костра).

Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников: дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований и соревнований школьников по технике туризма. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся.

Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся. Принцип комплектования команд, подготовка протоколов соревнований (по каждому виду упражнений). Организация учебного судейства по круговой системе. Методика определения результатов туристских соревнований учащихся.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 6.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И ИНЫХ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов, как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий, предназначенных для популяризации туризма и пропаганды здорового образа жизни среди широких слоев населения. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы. Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов (ее содержание, виды оцениваемой техники, количественные параметры).

Мероприятия по подготовке туристских слетов: формирование судейской коллегии слета, выбор района его проведения, планирование и оборудования дистанций, материально-техническое обеспечение соревнований. Содержание

«Положения о туристском слете». Проведение соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов.

Цели и содержание иных рекреационно-спортивных туристских соревнований (туристских марафонов, мультигонок и пр.). Содержание тренинга «веревочный курс» как особого мероприятия, направленного на формирование навыков коллективного решения производственных (образовательных) задач, где используются туристские технологии.

Тема 6.4. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНЫМ МНОГОБОРЬЯМ (ТПМ) И КЛАССИФИКАЦИЯ ДИСТАНЦИЙ ТПМ

Нормативные документы вида спорта «ТПМ»: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма). Понятие «суммарный показатель сложности» (СПС) дистанций и этапов ТПМ и его составляющие. Шкала чисел Фибоначчи как осевая шкала эталонных значений для определения СПС дистанций и этапов ТПМ разных классов. Методика экспертной оценки СПС дистанций (технических этапов) в ТПМ.

Тема 6.5. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований (на примере комплексной дистанции). Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований на этапах техники передвижения по естественным препятствиям, транспортировки «пострадавшего» и ориентирования.

Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ. Принципы планирования дистанций и этапов ТПМ. Единая лично-командная дистанция пятого класса сложности: характерные личные и командные технические этапы (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма). Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест локализации технических этапов дистанции; планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков, вероятных путей движения команд и участников по дистанции.

Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности. Приемы обеспечения безопасности участников соревнований, используемые при постановке технических этапов, в том числе организация судейской страховки. Прием оборудования нескольких трасс движения команд и участников

Тема 6.6. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Судейство соревнований туристов. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций и этапов соревнований. Особенности определения результатов различных видов соревнований туристов (соревнований в рамках туристских слетов, соревнований школьников, учебно-контрольных соревнований).

Порядок балльной оценки техники и скорости преодоления дистанций (этапов) участниками и командами в виде спорта «ТПМ». Оценка техники участников и команд с использованием системы штрафов за неправильные технико-тактические действия. Оценка времени преодоления дистанции (этапа) с использованием коэффициента времени. Понятие лимитированного и технического контрольного времени преодоления дистанций и этапов ТПМ. Порядок подготовки и заполнения судейских протоколов судьей этапа.

Тема 6.7. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭТАПОВ И ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Техника преодоления личных этапов туристских соревнований (на примере дистанции класса «новичков» в соревнованиях по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма). Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск). Техника передвижения и страховки на этапах преодоления водной преграды (переправа по клади, навесная переправа). Техника ориентирования на этапах и дистанции ТПМ: ориентирование в заданном направлении; ориентирование по заданному маршруту. Техника преодоления командных этапов (на примере этапа «навесная переправа через реку», этапа «переправа через ручей по бревну» и этапа транспортировки «пострадавшего» в соревнованиях по ТПМ).

Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Тема 7.1. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПОХОДОВ

Понятие «учебный туристский поход»; цели и задачи учебно-оздоровительных и учебно-спортивных туристских походов. Понятие «маркированный учебно-туристский маршрут»; характеристика маркированных маршрутов пеших и лыжных походов и их обустройство. Понятие «учебно-туристский полигон». Выбор места нахождения, проектирование и создание полигонов.

Критерии выбора района для проведения учебно-туристских походов с учащимися. Требования, предъявляемые к маршруту учебно-туристского похода. Особенности разработки маршрутов учебно-туристских походов: определение характерных классифицированных участков в районе похода, мест проведения учебных занятий, рекреационных и познавательных объектов посещения, мест организации ночлега и отдыха туристов.

Методические основы организации учебной работы в походных условиях. Особенности материально-технического обеспечения учебно-туристского похода. Картографическое обеспечение учебной работы в походе. Составление

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

плана учебной работы: планирование упражнений, выполняемых участниками похода в движении и на коротких привалах. Планирование учебной работы на биваке. Планирование учебной работы на туристских полигонах. Режим движения, учебных занятий и отдыха в учебно-туристском походе.

Тема 7.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ НА МАРШРУТЕ ПОХОДА

Обучение технике ориентирования на маршруте пешего похода. Освоение техники движения по маршруту с чтением карты (поочередная смена лидера группы на отдельных переходах). Освоение техники движения группы по азимуту (на отдельных переходах). Определение точки стояния группы, сторон света по небесным светилам (на привалах).

Обучение технике преодоления препятствий на маршруте пешего похода. Освоение техники преодоления водных препятствий вброд и над водой (по бревну). Знакомство и обучение технике натяжения опорной веревки с применением системы полиспаста. Обучение технике и тактике движения группы по лесным, заболоченным массивам средней проходимости.

Обучение технике бивачных работ на маршруте пешего похода. Знакомство и обучение технике постановки палаточного лагеря, заготовки дров, приготовления горячего питания на костре.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Информационная часть

Литература

ОСНОВНАЯ

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64 с.
2. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. – М.: Профиздат, 1985 – 160 с.
3. Аппенянский, а.и. рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие / а.и. аппенянский; рос. Междунар. Академия туризма. – м.: советский спорт, 2006. – 196 с.
4. Берлянт, А.М. Картография: Учебник для вузов / А.М. Берлянт. – М.: АспектПресс, 2002. – 336 с.
5. Ганопольский, В.И. Организация массовой туристской работы в Республике беларусь: метод. Рекомендации / В.И. Ганопольский; Министерство спорта и туризма РБ; НИИФКиС РБ. – Минск: 2008. – 99 с .
6. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях: Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007г. N 35а: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: http://www.pravo.by. – дата доступа: 11.12.2008г.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
8. Кусков, А.С. Рекреационная география: Учебно-методический комплекс/ А.С. Кусков, В.Л. Голубева, Т.Н. Одинцова. – М.: Флинта: МПСИ, 2005. – 495с.
9. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукоянов. – М.: Профиздат, 1988. – 190 с.
10. Правила проведения туристских походов: Постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь от 15 авг. 2006г. № 26: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 11 с.
11. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. – Введ. 24. 01. 2008. – Минск: Изд-во «Адукація і выхаванне», 2008. – 70 с.
12. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
13. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: ФиС, 1987. – 144с.
14. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. – М.: Профиздат, 1986. – 175 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

15. Аркин, Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика / Я Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте. – Таллин: Ээсти раамат, 1980. – 328с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

16. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М., 2006. – 80 с.
17. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
18. Берлянт, А.М. Картографический словарь / А.М. Берлянт. – М.: Научный мир, 2005. – 424 с.
19. Булай, П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях: краткий справочник / П.И. Булай. – Минск: Изд-во «Беларусь», 1989. –78с.
20. Виноградов, Ю. Воскресные путешествия пешком / Ю. Виноградов, Т. Митрухова. – Л.: Лениздат, 1988. – 144 с.
21. Винокуров, В.К. Безопасность в альпинизме / В.К. Винокуров, А.С. Левин, И.А. Мартынов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.– 168 с.
22. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
23. Ганопольский, В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В.И. Ганопольский. – Мир спорта, 2001. – №1. – С. 18-20.
24. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216 с.
25. Дроздов, А.В. Основы экологического туризма: учебное пособие / А.В. Дроздов. – М.: Гардарики, 2005. – 271 с.
26. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2009-2012гг. Введ. в действие с 1 января 2009 года / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; под ред. Д.Я. Шичко [и др.] – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2009. – 312 с.
27. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
28. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебно-методическая карта (дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (8)	2		4	2			
1.1.	Тема 1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИЗМА (2)	2						
1.1.1	1. Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». 2. Классификация туристской деятельности. 3. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. 4. Классификация туристской деятельности, на основании форм ее организации и характера финансирования; региона проведения туристских мероприятий; социально-демографического состава участников туристских мероприятий. 5. Классификация туристской деятельности на основании уровня двигательной активности участников туристских мероприятий.	2					[5о] [12о] [23] [27]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.	Тема 1.2. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (2)			2				
1.2.1	1. Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий. 2. Система спортивного туризма в Республике Беларусь, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь: «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». 3. Содержание вида спорта «туризм спортивный»: походы по классифицированным маршрутам, включающим естественные препятствия различной категории трудности. Заочная и очная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». 4. Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики спортивного туризма.			2			[5о] [7о] [10о] [11о] [24] [26] [28]	Письменное задание
1.3.	Тема 1.3. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (4)			2	2			
1.3.1	1. Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь. 2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как республиканский орган государственного управления, уполномоченный осуществлять государственную политику в области туризма, координировать деятельность иных туристских организаций. 3. Общественные туристские организации: Республиканский туристско-спортивный союз, Маршрутно-квалификационные комиссии; их функции.			2			[6о] [10о] [23]	опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.3.2	1. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность. Основные положения «Правил проведения туристских походов» и «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» как нормативных документов, регулирующих спортивно-туристскую и рекреационно-туристскую деятельность. 2. Единая спортивная классификация (ЕСК) Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». Требования ЕСК к выполнению норм третьего и второго спортивного разряда (базовый уровень туристско-спортивной подготовки) в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».				2		[6о] [10о] [11о] [23] [26]	Письменное задание
2.	СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ЭТАПЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ (12)	2		4	6			
2.1.	Тема 2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ; ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (4)	2			2			
2.1.1.	1. Туристская подготовка как процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным и рекреационным туризмом и совершенствования в этих видах деятельности. 2. Структура и содержание туристской подготовки в рекреационном и спортивном туризме. 3. Виды туристской подготовки. Общетуристская подготовка. Специальная туристская подготовка. 4. Содержание организационной, топографической, технической, тактической, психологической подготовки туристов и подготовки по обеспечению безопасности туристских мероприятий. 5. Общефизическая и специальная физическая подготовка туристов в рекреационном и спортивном туризме.	2					[3о] [12о] [5о] [22] [17]	опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.1.2	1. Интегральная туристская подготовка как важнейший вид туристской подготовки, главный источник туристского опыта. Походы и соревнования туристов как сущность интегральной подготовки туристов. 2. Характеристика этапов подготовки туристских кадров. Этап начальной и базовой туристской подготовки. Этапы туристского совершенствования и мастерства. 3. Выполнение норм спортивных разрядов в видах спорта «Туризм спортивный» и «Туристско-прикладные многоборья». 4. Необходимый объем и результат интегральной подготовки на начальном и базовом этапах туристской подготовки.				2		[7о] [8о] [10о] [11о] [26]	Письменное задание
2.2.	Тема 2.2. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТУРИЗМЕ. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА (4)			2	2			
2.2.1.	1. Цели и задачи оздоровительной и спортивной тренировки в туризме. Требования к физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой подготовленности участников туристских походов и к их двигательным навыкам. 2. Основные физические качества, технические умения и навыки, необходимые для успешной спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Определение физических качеств: общей и специальной выносливости, силы, быстроты движений, ловкости, гибкости. 3. Принципы организации, методы и средства спортивной тренировки в туризме. Цикличность тренировочного процесса в спортивном туризме. 4. Структура тренировочного цикла и его содержание. Понятия «упражнение», «тренировочное занятие», «микроцикл», «мезоцикл» и «макроцикл»; их характеристика как взаимосвязанных структурных элементов тренировочного цикла.			2			[3о] [17] [12]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.2.2	1. Характерные упражнения и методы их применения для развития физических качеств и технических умений туристов. 2. Походы выходного дня, туристские прогулки как эффективные средства тренировки и оздоровления. Характерные для тренировочного процесса туристов микроциклы и мезоциклы тренировок (их задачи, содержание, продолжительность, место в календарном графике тренировок). 3. Периоды сезонной туристской подготовки и тренировки: подготовительный, основной и переходный. Задачи, виды и содержание подготовки и тренировки в зависимости от периода подготовки.				2		[3о] [17] [20] [27] [28]	Письменное задание
2.3.	Тема 2.3. МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТУРИСТОВ (4)			2	2			
2.3.1	1. Понятия «педагогический контроль» и «самоконтроль» функционального состояния, психологической и морально-волевой подготовленности туристов. 2. Задачи педагогического контроля в предпоходный и походный период. 3. Методы педагогического контроля и самоконтроля.				2		[3о] [5о] [17] [20]	Письменное задание
2.3.2	1. Содержание и особенности применения стандартных тестов для определения уровня функциональной подготовленности туристов (теста Руфье, Гарвардского степ теста, теста Купера). 2. Методы педагогического контроля и самоконтроля			2			[3о] [5о] [17] [20]	Практическое выполнение
3.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ (10)	2		4	4			
3.1.	Тема 3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА (2)	2						

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.1.1.	1. Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. 2. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные). 3. Объективные факторы риска в туризме: неблагоприятные характеристики естественных препятствий на маршруте; климатических, погодных условий и природных явлений в районе похода; неблагоприятные свойства походных туристских технологий. 4. Субъективные факторы риска в туризме как следствия неверных действий, решений туристов на маршруте и неудовлетворительной организации похода.	2					[3о] [13о] [19] [21]	
3.2.	Тема 3.2. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4)			2	2			
3.2.1.	1. Системный подход к обеспечению безопасности туристской деятельности. Компоненты системы безопасности (управления рисками) спортивно-оздоровительной туристской деятельности. 2. Всесторонняя подготовленность туристов к участию в мероприятиях с повышенным риском. 3. Теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая подготовленность участников похода и благоприятный психологический климат в группе как факторы безопасности туристской деятельности.			2			[3о] [13о] [19] [21]	Практическое выполнение
3.2.2	1. Нормативно-правовые основы безопасной туристской деятельности. 2. Климатическая адаптация участников похода как важный элемент системы управления рисками. 3. Организационное и материально-техническое обеспечение безопасности спортивно-оздоровительных туристских мероприятий.				2		[9о] [13о] [19] []21	Письменное задание

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.3.	Тема 3.3. МЕТОДИКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ АПТЕЧКИ И ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ (ДОВРАЧЕБНОЙ) ПОМОЩИ В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ (4)			2	2			
3.3.1	1. Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. 2. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки как аптечки первой помощи. Важнейшие факторы, определяющие комплектование медицинской походной аптечки. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности. 3. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки. Перевязочные и кровоостанавливающие материалы, антисептические средства, сердечнососудистые и противошоковые препараты, болеутоляющие и жаропонижающие средства, желудочно-кишечные препараты			2			[12о] [13о] [21] [22] [24]	Практическое выполнение
3.3.2	1. Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. 2. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок. 3. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами. 4. Противошоковые и реанимационные мероприятия.				2		[13о] [19] [22] [24]	Письменное задание
4.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ (22)	2		18	2			
4.1.	Тема 4.1. ПОНЯТИЕ «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД» И КЛАССИФИКАЦИЯ ПОХОДОВ. СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (2)	2						

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.1.	1. Определение понятия «туристский поход». Классификация походов на основании их главных целей. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход). 2. Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания. 3. Рекреационно-оздоровительные походы как путешествия с использованием специальных технологий для оздоровления его участников. 4. Рекреационно-познавательные походы как мероприятия сочетающие цели оздоровления (отдыха) туристов и познания. 5. Спортивные походы по классифицированным маршрутам. Виды спортивных походов, выделяемые «Правилами проведения туристских походов» на основании способов передвижения участников по маршруту (пешеходные, лыжные, водные и др.) и условий похода (горные, спелеопоходы). 6. Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Требование к технической сложности маршрутов как определяющее отличие спортивных походов от рекреационных походов. 7. Нормативные требования к количественным параметрам спортивных туристских маршрутов (продолжительности похода; протяженности маршрута) и к их технической сложности. 8. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.	2					[7о] [10о] [6о] [26] [24]	опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.2.	Тема 4.2. ПОНЯТИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» И «КРАЕВЕДЕНИЕ». ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ И КРАЕВЕДЧЕСКИХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (4)			2	2			
4.2.1.	1. Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов, как разновидности активных рекреационно-познавательных мероприятий. 2. Формы познавательной деятельности на маршруте похода: экологические экскурсии, знакомство с охраняемыми растениями и характерными растительными сообществами, с памятниками природы и животным миром района путешествия. 3. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа». Характеристика экскурсии по маркированным тропам на маршруте экологических походов.			2			[5о] [6о] [10о] [24] [25]	Практическое выполнение
4.2.2.	1. Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Характеристика краеведческих походов со школьниками и иными группами населения как разновидности рекреационно-познавательного похода. 2. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода. 3. Объекты краеведческих наблюдений в походных условиях. Виды и формы организации простейших краеведческих наблюдений и оцениваемые характеристики погодных условий: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, направление и сила ветра. Признаки устойчивой и ясной погоды; признаки перемены погоды, приближения грозы; виды облачности.				2		[5о] [6о] [10о] [24] [25]	Письменное задание
4.3.	Тема 4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (16)			16				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.3.1	1. Подготовка туристского похода как система мероприятий. Задачи, решаемые на стадии подготовки похода. 2. Выбор района путешествия как стратегическая задача его организации. 3. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; их характеристика. 4. Методика выбора района путешествия на основании его туристского потенциала.			2		Топографические и спортивные карты разных районов и различных маштабов	[4о] [8о] [18]	Практическое выполнение
4.3.2	1. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки. 2. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. Понятие кольцевых, линейных маршрутов, участков радиального движения группы. 3. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.			2		Топографические и спортивные карты разных районов и различных маштабов	[4о] [8о] [18]	Практическое выполнение
4.3.3	1. План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения. 2. Определение участков движения по маршруту и их протяженности. Понятие «режим движения» в походе. 3. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок на участников похода.			2		Топографические и спортивные карты разных районов и различных маштабов	[12о] [8о] [17] [18]	Практическое выполнение
4.3.4	1. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». 2. Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода. 3. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода.			2			[1о] [14о] [17]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.3.5	1. Классификация походного снаряжения. Методика выбора снаряжения. 2. Характерное личное и групповое снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по лесной, равнинной местности. 3. Основные принципы экипировки туристов, специальные виды экипировки туристов. 4. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.			2		Палатки, рюкзаки, спальники, коврики	[5о] [9о] [12о] [22] [24]	Практическое выполнение
4.3.6	1. Нормативные требования к составу рекреационных и спортивных походов согласно «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях» и «Правил проведения туристских походов». Распределение обязанностей в туристской группе. 2. Понятия «физическая нагрузка» и «физическая работоспособность». Методика определения оптимальной физической нагрузки с учетом их возраста, уровня физической подготовленности. 3. Методика планирования и регулирования физической нагрузки в походах со школьниками.			2			[6о] [12о] [17] [28]	Практическое выполнение
4.3.7	1. Понятие «проводящая организация». Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов. 2. Документация самодеятельной туристской группы. Маршрутная книжка и ее содержание. 3. Утверждение заявленного маршрута, состава участников и руководителя группы, рациона питания и раскладки снаряжения маршрутно-квалификационной комиссией.			2			[6о] [12о] [23] [26]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.3.8	1. Отчетная документация спортивного похода. Назначение и роль отчета о походе. Содержание письменного отчета. 2. Содержание и порядок оформления раздела «техническое описание» маршрута. 3. Современные методы оформления отчетов.			2			[6о] [12о] [23] [26]	Практическое выполнение
5.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ (36)	4		24	8			
5.1.	Тема 5.1. ПОНЯТИЕ «ТЕХНИКА ТУРИЗМА»; КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА (2)	2						
5.1.1	1. Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач, в том числе, для обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. 2. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. 3. Техника индивидуальная и командная (групповая).	2					[12о] [15] [24] [27] [28]	опрос
5.2.	Тема 5.2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И СТРАХОВКИ НА КЛАССИФИЦИРОВАННЫХ УЧАСТКАХ МАРШРУТА (16)	2		10	4		8	9
5.2.1	1. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной (пересеченной) местности. 2. Классификация способов переправы через водные препятствия. 3. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус самостраховки, петля самостраховки из репшнура.					Веревки д 6, мм 9 мм, репшнуры	[12о] [15] [17] [27] [28]	опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.2.1	4. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. 5. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».	2						
5.2.2.	1. Классификация лесных массивов и заболоченных участков местности на основании их проходимости. 2. Классификация способов переправы через водные препятствия. 3. Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом; по лесным массивам разной степени проходимости.			2			[4о] [9о] [12о] [22] [28]	Практическое выполнение
5.2.3	1. Классификация горных склонов по их природе и крутизне. 2. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям. 3. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.			2		Веревки, репшнуры, карабины, блоки, ИСС.	[7о] [9о] [11о] [15] [16] [21]	Практическое выполнение
5.2.4	1.Характерные локальные и протяженные препятствия на маршрутах пеших и лыжных походов по равнинной местности. 2. Характерные локальные и протяженные естественные препятствия для пеших и лыжных походов по местности с горным рельефом. 3. Горные склоны и перевальные участки.				2		[7о] [9о] [11о] [15] [16] [21]	Письменное задание
5.2.5	1. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Понятия «основная веревка» и «страховочные перила». 2. Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус самостраховки, петля самостраховки из репшнура. 3. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.			2			[12о] [15] [16] [28]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.2.6	1. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка. 2. Техника самостраховки туриста на горных склонах. 3. Статичная самостраховка и самостраховка в движении по перилам и без применения веревочных перил.				2		[12о] [15] [16] [28]	Письменное задание
5.2.7	1. Техника взаимной страховки. Одновременная страховка. Попеременная нижняя и верхняя страховка. 2. Понятие «страховочная цепь» и характеристика элементов страховочной цепи. 3. Техника страховки на переправах через водные препятствия. Понятие «система полиспаста» и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.			2			[7о] [12о] [15] [16] [28]	Практическое выполнение
5.2.8	1. Техника (способы) переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. 2. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). 3. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки - ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность			2			[7о] [12о] [15] [16] [28]	Практическое выполнение
5.3	Тема 5.3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА И ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ (12)			10	2			
5.3.1	1. Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. 2. Понятия «численный и линейный масштаб карты» и «картографическая проекция». Классификация карт по масштабу и содержанию. 3. Виды условных знаков. Способы изображения рельефа на картах .			2		Спортивные карты, компасы.	[2о] [4о] [8о] [18]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.3.2	1. Топографические условные знаки и общие правила их применения. 2. Виды условных знаков: площадные (масштабные, контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и надписи. 3. Графические средства, используемые для изготовления карт.				2		[2о] [4о] [18] [22] [27]	Письменное задание
5.3.3	1. Техника чтения топографической и спортивной карты по условным знакам. Простейшие способы измерения расстояний и площадей по карте. 2. Понятие «азимут». Азимуты истинный и магнитный. Понятие «магнитное склонение». 3. Компас и техника измерения азимута по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту.			2			[2о] [4о] [12о] [18] [27] [22]	Практическое выполнение
5.3.4	1. Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты. 2. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем. 3. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших и лыжных походов.			2			[4о] [17] [18]	Практическое выполнение
5.3.5	1. Содержание понятия «ориентирование на местности». Ориентиры местности и их классификация. 2. Способы определения точки стояния на местности и направления движения. Техника определения точки стояния способом обратной засечки. 3. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по природным знакам. 4. Измерение азимута на видимый ориентир. Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса. Техника движения на местности с чтением карты .			2			[2о] [12о] [17] [18] [22] [24]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.3.6	1. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ измерение шагами. 2. Определение расстояний по известным линейным размерам отдаленного объекта, по скорости и времени движения группы. 3. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом. 4. Способы измерения крутизны склонов на местности: глазомерный способ, измерение склона туристским угломером.			2			[12о] [17] [22] [24]	Практическое выполнение
5.4	Тема 5.4. ОСНОВЫ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ТУРИСТОВ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ И ТЕХНИКА БИВАЧНЫХ РАБОТ (2)			2				
5.4.1	1. Объективые факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Факторы физической трудности маршрута, его технической сложности и их воздействие на участников спортивных походов. 2. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Техника организации ночлега в палатках. Требования, предъявляемые к палаткам для активного туризма и личному бивачному снаряжению. 3. Правильная организация питания как важный фактор жизнеобеспечения группы. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье. 4. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.			2		палатки	[7о] [1] [12] [13] [17] [22]	Практическое выполнение
5.5	Тема 5.5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ (4)			2	2			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.5.1	1. Способы и средства транспортировки пострадавшего в туристских походах. 2. Транспортировка легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком, вдвоем по тропе или дороге (на волокушах, изготовленных из подручных средств, бухте веревки и пр.).				2	Веревки, репшнуры.	[5о] [9о] [13о] [17] [24]	Письменное задание
5.5.2	1. Транспортировка легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком, вдвоем по тропе или дороге. 2. Техника изготовления простейших носилок из подручных средств с веревочной оплеткой и носилок «змейка» из основной веревки. 3. Техника изготовления волокуш из лыж и транспортировка пострадавшего на волокушах.			2			[5о] [9о] [13о] [17] [24]	Практическое выполнение
5.6	Тема 5.6. ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ И СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ (2)			2				
5.6.1	1. Понятие «тактика» в спортивно-оздоровительном туризме. План похода как выражение выбранной тактики преодоления маршрута. 2. Выбор тактики преодоления маршрута в зависимости от целей похода, особенностей района похода и состава группы. 3. Тактические задачи, решаемые туристами в период проведения похода. 4. Выбор оптимальных технических приемов и средств безопасного преодоления естественных препятствий, эффективного ориентирования на маршруте похода, жизнеобеспечения туристской группы.			2			[3о] [7о] [12о] [17] [21] [24]	Практическое выполнение
6.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (30)	2		22	6			
6.1.	Тема 6.1. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ (2)	2						

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.1.1.	1. Туристские соревнования как особая форма спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований туристов. 2. Классификация туристских соревнований на основании их цели. 3. Классификация туристских соревнований на основании формы их проведения. 4. Классификация туристских соревнований на основании социально-демографического состава участников и масштаба (группы соревнований по ТПМ). 5. Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы).	2					[10о] [11о] [12о] [7] [24] [28]	опрос
6.2	Тема 6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ УЧАЩИХСЯ (2)				2			
6.2.1	1. Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников. 2. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников: дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута. 3. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований и соревнований школьников по технике туризма. Требования по обеспечению безопасности участников соревнований учащихся. 4. Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований. 5. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся.						[7о] [10о] [11о] [24] [26] [28]	Письменное задание

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	6. Принцип комплектования команд, подготовка протоколов соревнований (по каждому виду упражнений). 7. Организация учебного судейства по круговой системе. Методика определения результатов туристских соревнований учащихся.				2			
6.3	Тема 6.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И ИНЫХ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ (2)				2			
6.3.1	1. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов. 2. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы.						[7о] [12о] [22] [24]	Письменное задание
6.3.1	3. Полоса техники пешеходного туризма как характерная дистанция туристских слетов (ее содержание, виды оцениваемой техники, количественные параметры). 4. Мероприятия по подготовке туристских слетов: формирование судейской коллегии слета, выбор района его проведения, планирование и оборудования дистанций, материально-техническое обеспечение соревнований. 5. Содержание «Положения о туристском слете». Проведение соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов. 6. Цели и содержание иных рекреационно-спортивных туристских соревнований. Содержание тренинга «веревочный курс.				2		[7о] [11о] [12о] [22] [24] [28]	
6.4	Тема 6.4. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНЫМ МНОГОБОРЬЯМ (ТПМ) И КЛАССИФИКАЦИЯ ДИСТАНЦИЙ ТПМ (2)			2				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.4.1	1. Нормативные документы вида спорта «ТПМ»: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. 2. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ. 3. Классы сложности дистанций ТПМ. Методика классифицирования дистанций ТПМ.			2			[11о] [12о] [26] [28]	Практическое выполнение
6.5	Тема 6.5. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (4)			2	2			
6.5.1	1. Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ. Принципы планирования дистанций и этапов ТПМ. 2. Разновидности тактической схемы дистанции. Порядок определения мест локализации технических этапов дистанции; планирование протяженности дистанции и отдельных ее участков, вероятных путей движения команд и участников по дистанции.				2		[11о] [15] [16] [24] [28]	Письменное задание
6.5.2	1. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований. 2. Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований на этапах техники передвижения по естественным препятствиям, транспортировки «пострадавшего» и ориентирования. 3. Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности.			2			[11о] [13о] [24] [26] [28]	Практическое выполнение
6.6	Тема 6.6. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (2)			2				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.6.1	1. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций и этапов соревнований. 2. Порядок бальной оценки техники и скорости преодоления дистанций участниками и командами в виде спорта «ТПМ». Оценка техники участников и команд с использованием системы штрафов за неправильные технико-тактические действия. 3. Порядок подготовки и заполнения судейских протоколов судей этапа.			2			[11о] [26] [28]	Практическое выполнение
6.7	Тема 6.7. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭТАПОВ И ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (14)			14				
6.7.1	1. Техника преодоления личных этапов туристских соревнований (на примере дистанции класса «новичков» в соревнованиях по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма). 2. Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности.			2			[11о] [12о] [24] [28]	Практическое выполнение
6.7.2	1. Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск). 2. Упражнения по индивидуальной технике передвижения по естественным препятствиям и технике страховки			2			[11о] [12о] [24]	Практическое выполнение
6.7.3	1. Техника передвижения и страховки на этапах преодоления водной преграды: a. переправа по клади. b. навесная переправа.			2			[7о] [11о] [24]	Практическое выполнение
6.7.4	1. Техника ориентирования на этапах и дистанции ТПМ: a. ориентирование в заданном направлении; b. ориентирование по заданному маршруту.			2			[12о] [26]	Практическое выполнение
6.7.5	1. Упражнения в командной технике транспортировки « пострадавшего» (на носилках из подручных средств).			2			[7о] [28]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.7.6	1. Упражнения в командной технике туристского бивака: a. установка палатки; b. разведение костра.			2			[11о] [24]	Практическое выполнение
6.7.7	1. Техника преодоления командных этапов: a. «навесная переправа через реку»; b. «переправа через ручей по бревну»; c. транспортировка «пострадавшего». d.			2			[7о] [11о] [24]	Практическое выполнение
7	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (38)	2		36				
7.1	Тема 7.1. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПОХОДОВ (2)	2						
7.1.1	1. Понятие «учебный туристский поход»; цели и задачи учебно-оздоровительных и учебно-спортивных походов. 2. Критерии выбора района для проведения учебно-туристских походов с учащимися. Требования, предъявляемые к маршруту учебно-туристского похода. 3. Особенности разработки маршрутов учебно-туристских походов: определение характерных классифицированных участков в районе похода, мест проведения учебных занятий, рекреационных и познавательных объектов посещения, мест организации ночлега и отдыха туристов. 4. Методические основы организации учебной работы в походных условиях. Особенности материально-технического обеспечения учебно-туристского похода.	2					[5о] [10о] [12о] [17] [20] [22]	опрос
7.2	Тема 7.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ НА МАРШРУТЕ ПОХОДА (36)			36				
7.2.1	1. Разработка маршрута похода. «Нитка маршрута». 2. Составление календарного графика движения группы по маршруту. 3. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода.			2			[5о] [12о] [24]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.2.2	1. Составление «рациона питания» и «меню походного дня». 2. Составление «продуктовой раскладки». 3. Выбор походного снаряжения. Основные принципы экипировки туристов. Специальные виды экипировки, обеспечивающие безопасность туристов.			2			[1о] [14о] [17] [22]	Практическое выполнение
7.2.3	1. Организация учебной работы на маршруте похода. 2. Распределение обязанностей в туристской группе. 3. Проведение инструктажа по проведению походов. 4. Выбор режима движения группы на маршруте, динамика весовых нагрузок на участников похода.			2			[11о] [12о] [17] [24]	Практическое выполнение
7.2.4	1. Обучение технике ориентирования на маршруте пешего похода. 2. Освоение техники движения по маршруту с чтением карты (поочередная смена лидера группы на отдельных переходах).			2			[2о] [11о] [17] [24]	Практическое выполнение
7.2.5	1. Определение точки стояния группы на местности. 2. Техника определения точки стояния способом обратной засечки. 3. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по естественным (природным) признакам. 4. Способ определения сторон света по Солнцу и часам.			2			[2о] [11о] [17] [24]	Практическое выполнение
7.2.6	1. Освоение техники движения группы по азимуту (на отдельных переходах). 2. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование). 3. Техника точного движения по азимуту на местности с применением компаса			2			[7о] [11о] [12о] [22]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.2.7	1. Освоение техники преодоления водных препятствий вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. 2. Организация взаимной страховки первого участника при переправе горной реки вброд. 3. Самостраховка в движении при переправе через горные реки вброд (индивидуальная переправа с шестом; переправа нескольких участников «стенкой», «кругом», по двое, лицом друг к другу, положив руки на плечи друг другу).			2			[7о] [11о] [22] [24]	Практическое выполнение
7.2.8	1. Освоение техники преодоления водных препятствий над водой: по камням; по бревну; навесная переправа. 2. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки- ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. 3. Выбор места времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.			2			[12о] [11о] [28] [24]	Практическое выполнение
7.2.9	1. Знакомство и обучение технике натяжения опорной веревки с применением системы полиспаста. 2. Порядок организации страховочных перил на переправе через водное препятствие. 3. Техника страховки (самостраховки) туристов на переправах над водой.			2			[7о] [11о] [12о] [22]	Практическое выполнение
7.2.10	1. Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск). 2. Вязка специальных узлов. 3. Переправа «маятник».			2			[11о] [22] [28]	Практическое выполнение
7.2.11	1. Обучение технике и тактике движения группы по лесным, заболоченным массивам средней проходимости. 2. Переправа по кочкам. 3. Гать.			2			[3о] [7о] [22]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.2.12	1. Требования к организации бивака туристской группы. 2. Знакомство и обучение технике постановки палаточного лагеря. 3. Техника организации ночлега в палатках.			2			[9о] [12о] [17]	Практическое выполнение
7.2.13	1. Режим питания в различных походных условиях. 2. Вода и водно-солевой режим в походных условиях. 3. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне.			2			[1о] [14о] [22]	Практическое выполнение
7.2.14	1. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре. 2. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. 3. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.			2			[1о] [17] [24]	Практическое выполнение
7.2.15	1. Разведение костра. Поддержание костра. 2. Выбор и заготовка дров, костровое хозяйство. 3. Меры предосторожности.			2			[11о] [13о] [17]	Практическое выполнение
7.2.16	1. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки. 2. Предназначение и содержание гигиенических мероприятий в туризме. 3. Профилактика простудных заболеваний и потертостей			2			[12о] [13о] [17] [24]	Практическое выполнение
7.2.17	1. Личная и общественная гигиена; гигиена хранения продуктов в походных условиях. 2. Упаковка и транспортировка продуктов.			2			[7о] [17] [24]	Практическое выполнение
7.2.18	1. Сворачивание палаточного лагеря. 2. Отчетная документация похода. Фотоотчет и письменный отчет. 3. Содержание и порядок оформления раздела «техническое описание» маршрута.			2			[5о] [7о] [17] [22]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебно-методическая карта (заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (4)	2		2				
1.1.	Тема 1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИЗМА (2)	2						
1.1.1	1. Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». 2. Классификация туристской деятельности. 3. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. 4. Классификация туристской деятельности, на основании форм ее организации и характера финансирования; региона проведения туристских мероприятий; социально-демографического состава участников туристских мероприятий. 5. Классификация туристской деятельности на основании уровня двигательной активности участников туристских мероприятий.	2					[5о] [12о] [23] [27]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.	Тема 1.2. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (1)			1				
1.2.1	1. Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий. 2. Система спортивного туризма в РБ, включающая в себя два вида спорта, внесенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь: «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья». 3. Содержание вида спорта «туризм спортивный»: походы по классифицированным маршрутам, включающим естественные препятствия различной категории трудности. Заочная и очная формы соревнований в виде спорта «туризм спортивный». 4. Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики спортивного туризма.			1			[5о] [7о] [10о] [11о] [24] [26] [28]	Письменное задание
1.3.	Тема 1.3. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (1)			1				
1.3.1	1. Система управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь. 2. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность. Основные положения «Правил проведения туристских походов» и «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». 3. Единая спортивная классификация (ЕСК) Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».			1			[6о] [10о] [23]	опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ЭТАПЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ (3)	1		2				
2.1.	Тема 2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ; ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (1)	1						
2.1.1.	1. Туристская подготовка как процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным и рекреационным туризмом. 2. Структура и содержание туристской подготовки в рекреационном и спортивном туризме. 3. Виды туристской подготовки. Общетуристская подготовка. Специальная туристская подготовка. 4. Содержание организационной, топографической, технической, тактической, психологической подготовки туристов и подготовки по обеспечению безопасности туристских мероприятий.	1					[3о] [12о] [5о] [22] [17]	опрос
2.2	Тема 2.2. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТУРИЗМЕ. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА (1)			1				
2.2.1	1. Цели и задачи оздоровительной и спортивной тренировки в туризме. Требования к физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой подготовленности участников туристских походов. 2. Принципы организации, методы и средства спортивной тренировки в туризме. Цикличность тренировочного процесса в спортивном туризме. 3. Структура тренировочного цикла и его содержание. Понятия «упражнение», «тренировочное занятие», «микроцикл», «мезоцикл» и «макроцикл»; их характеристика как взаимосвязанных структурных элементов тренировочного цикла. 4. Периоды сезонной туристской подготовки и тренировки: подготовительный, основной и переходный.			1			[3о] [17] [12]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.3.	Тема 2.3. МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТУРИСТОВ (1)			1				
2.3.1	1. Понятия «педагогический контроль» и «самоконтроль» функционального состояния, психологической и морально-волевой подготовленности туристов. 2. Задачи педагогического контроля в предпоходный и походный период. 3. Методы педагогического контроля и самоконтроля.			1			[3о] [5о] [17] [20]	Письменное задание
3.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ(3)	1		2				
3.1.	Тема 3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА (1)	1						
3.1.1.	1. Понятие «риск» («опасность») по отношению к туристской деятельности. 2. Классификация факторов риска на основании периода их воздействия (предварительные, непосредственные) и роли личности в возникновении потенциальной опасности (объективные и субъективные). 3. Объективные факторы риска в туризме. 4. Субъективные факторы риска в туризме.	1					[3о] [13о] [19] [21]	
3.2.	Тема 3.2. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1)			1				
3.2.1.	1. Системный подход к обеспечению безопасности туристской деятельности. 2. Всесторонняя подготовленность туристов к участию в мероприятиях с повышенным риском. 3. Организационное и материально-техническое обеспечение безопасности спортивно-оздоровительных туристских мероприятий.			1			[3о] [13о] [19] [21]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.3.	Тема 3.3. МЕТОДИКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ АПТЕЧКИ И ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ (ДОВРАЧЕБНОЙ) ПОМОЩИ В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ (1)			1				
3.3.1	1. Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. 2. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки как аптечки первой помощи. Важнейшие факторы, определяющие комплектование медицинской походной аптечки. Особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и его сложности. 3. Характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки. Перевязочные и кровоостанавливающие материалы, антисептические средства, сердечнососудистые и противошоковые препараты, болеутоляющие и жаропонижающие средства, желудочно-кишечные препараты			1			[12о] [13о] [21] [22] [24]	Практическое выполнение
4.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ (6)	2		4				
4.1.	Тема 4.1. ПОНЯТИЕ «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД» И КЛАССИФИКАЦИЯ ПОХОДОВ. СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (2)	2						
4.1.1.	1. Определение понятия «туристский поход». Классификация походов на основании их главных целей. Классификация туристских походов на основании способов передвижения участников. Классификация походов по их продолжительности (туристская прогулка, поход выходного дня, многодневный поход). 2. Классификация рекреационных походов на основании их важнейших функций, содержания.						[7о] [10о] [6о] [26] [24]	опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.1.	3. Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Требование к технической сложности маршрутов как определяющее отличие спортивных походов от рекреационных походов. 4. Нормативные требования к количественным параметрам спортивных туристских маршрутов (продолжительности похода; протяженности маршрута) и к их технической сложности. 5. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.	2						
4.2.	Тема 4.2. ПОНЯТИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» И «КРАЕВЕДЕНИЕ». ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ И КРАЕВЕДЧЕСКИХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (1)			1				
4.2.1.	1. Понятие «экологический туризм». Характеристика экологических походов. 2. Формы познавательной деятельности на маршруте похода: экологические экскурсии, знакомство с охраняемыми растениями и характерными растительными сообществами, с памятниками природы и животным миром района путешествия. 3. Понятия «экологическая экскурсия» и «экологическая тропа». Характеристика экскурсии по маркированным тропам на маршруте экологических походов.			1			[5о] [6о] [10о] [24] [25]	Практическое выполнение
4.3.	Тема 4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (13)			3				
4.3.1	1. Подготовка туристского похода. Задачи, решаемые на стадии подготовки похода. 2. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки.			1		Топографические и спортивные карты	[4о] [8о] [18]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.3.2	1. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». 2. Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода. 3. Основные принципы экипировки туристов, специальные виды экипировки туристов. 4. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.			1			[4о] [8о] [18]	Практическое выполнение
4.3.3	1. Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов. 2. Документация самодеятельной туристской группы. Маршрутная книжка и ее содержание. 3. Отчетная документация спортивного похода. Назначение и роль отчета о походе. Содержание письменного отчета.			1			[4о] [8о] [18]	Практическое выполнение
5.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ (6)	2		4				
5.1.	Тема 5.1. ПОНЯТИЕ «ТЕХНИКА ТУРИЗМА»; КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА (1)	1						
5.1.1	1. Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач, в том числе, для обеспечения безопасности путешествия. Классификация техники туризма. 2. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. 3. Техника индивидуальная и командная (групповая).	1					[12о] [15] [24] [27] [28]	опрос
5.2.	Тема 5.2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И СТРАХОВКИ НА КЛАССИФИЦИРОВАННЫХ УЧАСТКАХ МАРШРУТА (1)	1					8	9

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.2.1	1. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка». 2. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки. Характерные индивидуальные средства страховки: страховочная система, ус самостраховки, петля самостраховки из репшнура. 3. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.	1					[12о] [15] [17] [27] [28]	опрос
5.3	Тема 5.3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА И ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ (2)			2				
5.3.1	1. Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». Содержание топографической подготовки туриста. 2. Понятия «численный и линейный масштаб карты». Классификация карт по масштабу и содержанию. 3. Виды условных знаков. Способы изображения рельефа на картах. 4. Понятие «азимут». Компас и техника измерения азимута по карте. Способ перехода от истинного азимута к магнитному азимуту.			2		Спортивные карты, компасы.	[2о] [4о] [8о] [18]	Практическое выполнение
5.4	Тема 5.4. ОСНОВЫ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ТУРИСТОВ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ И ТЕХНИКА БИВАЧНЫХ РАБОТ (1)			1				
5.4.1	1. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы.. 2. Особенности техники приготовления горячего питания для туристской группы в лесной и безлесной зоне, зимой и в межсезонье. 3. Виды костров; применение их в зависимости от назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.			1		палатки	[7о] [1] [12] [13] [17] [22]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.5	Тема 5.5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ (1)			1				
5.5.1	1. Способы и средства транспортировки пострадавшего в туристских походах. 2. Транспортировка легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком, вдвоем по тропе или дороге (на волокушах, изготовленных из подручных средств, бухте веревки и пр.). 3. Техника изготовления простейших носилок из подручных средств с веревочной оплеткой и носилок «змейка» из основной веревки.			1		Веревки, репшнуры.	[5о] [9о] [13о] [17] [24]	Практическое выполнение
6.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (6)	2		4				
6.1.	Тема 6.1. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ (2)	2						
6.1.1.	1. Туристские соревнования как особая форма спортивно-оздоровительной туристской деятельности. Понятия «дистанция» и «технический этап» соревнований туристов. 2. Классификация туристских соревнований на основании их цели. 3. Классификация туристских соревнований на основании формы их проведения. 4. Классификация туристских соревнований на основании социально-демографического состава участников и масштаба (группы соревнований по ТПМ). 5. Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы).	2					[10о] [11о] [12о] [7] [24] [28]	опрос
6.2	Тема 6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ УЧАЩИХСЯ (0,5)			0,5				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6.2.1	1. Соревнования школьников по технике туризма. Цели и задачи соревнований школьников. 2. Содержание и параметры характерных дистанций соревнований школьников: дистанции туристской техники (полоса препятствий) и контрольно-туристского маршрута. 3. Методика организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи, решаемые оргкомитетом соревнований и судейской коллегией в период подготовки и проведения соревнований. 4. Организация учебного судейства по круговой системе. Методика определения результатов туристских соревнований учащихся.			0,5			[7о] [10о] [11о] [24] [26] [28]	Практическое выполнение
6.3	Тема 6.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И ИНЫХ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ (0,5)			0,5				
6.3.1	1. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов. 2. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы. 3. Содержание «Положения о туристском слете». Проведение соревнований на туристских дистанциях слета: организация судейства и принципы определения результатов. 4.. Цели и содержание иных рекреационно-спортивных туристских соревнований. Содержание тренинга «веревочный курс.			0,5			[7о] [11о] [12о] [22] [24] [28]	Практическое выполнение
6.4	Тема 6.4. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНЫМ МНОГОБОРЬЯМ (ТПМ) И КЛАССИФИКАЦИЯ ДИСТАНЦИЙ ТПМ (1)			1				
6.4.1	1. Нормативные документы вида спорта «ТПМ»: «Правила соревнований по ТПМ» и разрядные требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. 2. Содержание соревнований по ТПМ; виды дистанций ТПМ.			1			[11о] [12о] [26] [28]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.5	Тема 6.5. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (0,5)			0,5				
6.5.1	1. Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ. Принципы планирования дистанций и этапов ТПМ.			0,5			[11о] [15] [16]	Практическое выполнение
6.6	Тема 6.6. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (0,5)			0,5				
6.6.1	1. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций и этапов соревнований. 2. Оценка техники участников и команд с использованием системы штрафов за неправильные технико-тактические действия.			0,5			[11о] [26] [28]	Практическое выполнение
6.7	Тема 6.7. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭТАПОВ И ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (1)			1				
6.7.1	1. Техника передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск). 2. Техника ориентирования на этапах и дистанции ТПМ: a. ориентирование в заданном направлении; b. ориентирование по заданному маршруту. 3. Техника передвижения и страховки на этапах преодоления водной преграды: a. переправа по клади. b. навесная переправа. 4. Упражнения в командной технике туристского бивака: a. установка палатки; b. разведение костра. 5. Техника преодоления командных этапов: a. «навесная переправа через реку»; b. «переправа через ручей по бревну»; c. транспортировка «пострадавшего». d.			1			[11о] [12о] [24] [28]	Практическое выполнение
7	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (6)			6				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.1	Тема 7.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ НА МАРШРУТЕ ПОХОДА (6)			6				
7.1.1	1. Обучение технике ориентирования на маршруте пешего похода. 2. Освоение техники движения по маршруту с чтением карты (поочередная смена лидера группы на отдельных переходах). 3. Определение точки стояния группы на местности. 4. Определение направления движения на местности по компасу, по небесным светилам, по просекам и квартальным столбам, по естественным (природным) признакам. 5. Способ определения сторон света по Солнцу и часам.			2			[5о] [10о] [12о] [17] [20] [22]	Практическое выполнение
7.1.2	1. Освоение техники преодоления водных препятствий вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. 2. Освоение техники преодоления водных препятствий над водой: по камням; по бревну; навесная переправа. 3. Особенности техники переправ в зависимости от характера реки - ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. 4. Знакомство и обучение технике натяжения опорной веревки с применением системы полиспаста. 5. Обучение технике и тактике движения группы по лесным, заболоченным массивам средней проходимости: переправа по кочкам, гать.			2			[3о] [7о] [22]	Практическое выполнение
7.1.3	1. Требования к организации бивака туристской группы. 2. Обучение технике постановки палаточного лагеря. 3. Техника организации ночлега в палатках. 4. Режим питания в различных походных условиях. 5. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре. 6. Выбор и заготовка дров, костровое хозяйство. 7. Сворачивание палаточного лагеря. 8. Отчетная документация похода. Фотоотчет и письменный отчет.			2			[9о] [12о] [17]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе БГПУ
_____ Ю.А. Быкадоров
«___»_____2009 г.

Регистрационный № УД-_____/р.

ТУРИЗМ

Учебная программа для специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы __2 _
Семестры _ 4___
Лекции ____ 14____
Практические занятия _____ 36____
Семинарские занятия _____4_____
Всего аудиторных часов по дисциплине_____ 54
Всего часов по дисциплине _____86 ___

Экзамен ____ - __
Зачет ___ 4__
Дифференцированный зачет __ -____

Курсовая работа__-_
Форма получения высшего образования дневная

Составил: преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» А.В. Тисецкий

2009г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебная программа составлена на основе учебной программы «Туризм», утвержденной «29» июня 2009 г., регистрационный № УД -35-02/41/баз.
Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин «_10_» июня 2010г., протокол № _9_.

Заведующий кафедрой
_____ С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» «_23_» июня_2010г., протокол № 10_.

Председатель
_____ М.М.Круталевич

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Пояснительная записка

Курс «Туризм» является дисциплиной специализаций: «Менеджмент спорта и туризма» и «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма» В настоящее время данная дисциплина приобрела особую актуальность, т.к. туризм введен в программу по физическому образованию в общеобразовательной школе.

В сочетании с другими дисциплинами учебного плана "Туризм" обеспечивает будущих специалистов специальными знаниями, умениями и навыками организации и проведения занятий по туризму, как со школьниками, так и с целью оздоровления различных слоев населения.

Целью преподавания дисциплины является подготовка будущего специалиста для организации и проведения занятий по туризму и спортивному ориентированию в учебных заведениях, по месту жительства, на спортсооружениях и в местах массового отдыха.

Задачи учебной дисциплины:

-приобретение теоретических и практических знаний по туризму;

-ознакомление с системой функционирования спортивного туризма.

В результате изучения дисциплины студенты должны знать:

-теоретические и методические основы туризма и спортивного ориентирования;

-методику обучения элементам туристской техники,

-методику обучения основам туристской техники;

-методику обучения основам спортивного ориентирования;

-правила организации и проведения соревнований по туристско-прикладным многоборьям и спортивному ориентированию;

-научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

-знать средства, формы и методы проведения занятий с различным контингентом.

Уметь:

-организовывать и проводить занятия по туризму и спортивному ориентированию;

-применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих, исследовательских и других задач, планировать, организовывать и вести педагогическую, научно-исследовательскую и учебно-воспитательную работу;

-владеть широким арсеналом средств и методов для развития основных физических качеств;

-осуществлять необходимую организаторскую, судейскую и методическую работу в процессе подготовки и проведения соревнований и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

массовых спортивных мероприятий оздоровительного и агитационно-пропагандистского назначения;

-анализировать, распространять и обобщать передовой опыт в области физической культуры и спорта.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, семинарские и практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа студентов, зачет.

На изучение данной дисциплины отводится всего 86 часов, из них аудиторных - 54 (14 лекций, 36 практических, 4 семинарских занятий).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тематический план

№ пп	Наименование раздела, темы	Всего (ауд. часы	Лекции	Практ.	Сем
1.	РАЗДЕЛ 1. Туризм как форма деятельности людей	6	2	4	-
1.1.	Тема 1.1.Туризм как средство физического воспитания	2	2	-	-
1.2.	Тема 1.2.История развития туризма	4	-	4	-
2.	РАЗДЕЛ 2. Организация туристской работы с различным контингентом населения	8	4	4	-
2.1.	Тема 1.2. Виды туризма	2	2	-	-
2.2.	Тема 2.2. Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведения, клубах	6	2	4	
3.	РАЗДЕЛ 3. Программно-нормативные и организационно-управленческие основы туризма	8	4		4
3.1.	Тема 3.1. Программно-нормативные основы туризма	4	4	-	-
3.2.	Тема 3.2. Организационно-управленческие основы туризма	4	-	-	4
4.	РАЗДЕЛ 4. Топографическая подготовка туриста	6	-	6	-
4.1.	Тема 4.1. Топографическая карта	2	-	2	-
4.2.	Тема 4.2. Компас и работа с ним	4	-	4	-
5.	РАЗДЕЛ 5. Организация туристского похода	4	-	4	-
5.1.	Тема 5.1. Особенности организации похода	2	-	2 .	-
5.2.	Тема 5.2.Туристское снаряжение и организация питания	2	-	2	-
6.	РАЗДЕЛ 6. Пешеходный и лыжный туризм	6	2	4	-
6.1.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	4	2	2	-
6.2.	Тема 6.2. Лыжный туризм	2	-	2	-
7.	РАЗДЕЛ 7. Горный и водный туризм	4	2	2	-
7.1.	Тема 7.1. Горный туризм	2	-	2	-
7.2.	Тема 7.2. Водный туризм	2	2	-	-
8.	РАЗДЕЛ 8. Массовые туристские соревнования и туристские слёты среди школьников, учащихся и студентов	8		8	
8.1.	Тема 8.1. Подготовка и проведение туристских соревнований среди школьников, учащихся и студентов	4		4	
8.2.	Тема 8.2. Подготовка и проведение туристских слётов среди школьников, учащихся и студентов	4	-	4	-
9.	РАЗДЕЛ 9. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям	4	-	4	-
9.1.	Тема 9.1. Виды соревнований и классификация дистанций.	4	-	4	-
	ВСЕГО	54	14	36	4

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Содержание учебного материала (по разделам, темам)

РАЗДЕЛ 1. ТУРИЗМ КАК ФОРМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ

Тема 1.1.Туризм как средство физического воспитания
Предмет, задачи, классификация, функции туризма. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Место туризма в системе воспитания школьников.
Тема 1.2.История развития туризма
Возникновение туризма. Развитие туризма в зарубежных странах. Развитие туризма в Республике Беларусь.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 2.1.Виды туризма
Плановый и самодеятельный туризм. Классификация походов в зависимости от их цели. Степенные и категорийные походы.
Тема 2.2. Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведениях, клубах.
Организация и проведение внеклассной туристской работы в секциях, кружках, клубах.
Организация и проведение походов выходного дня со школьниками, учащимися и студентами.
Организация и проведение туристских соревнований среди школьников.

РАЗДЕЛ 3. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА

Тема 3.1. Программно-нормативные основы туризма
Определение программно-нормативных основ туризма, их содержание. Содержание «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий». Характеристика «Правил соревнований» по туристско-прикладным многоборьям. Закон Республики Беларусь «О туризме».
Тема 3.2. Организационно-управленческие основы туризма
Понятие об организационно-управленческих основах туризма. Система управления туризма в Республике Беларусь, система управления детским туризмом. Содержание «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками».

РАЗДЕЛ 4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА

Тема 4.1. Топографическая карта

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Условные топографические знаки. Рельеф и способы его изображения. Масштаб туристских карт. Использование топографической карты в походе.

Тема 4.2. Компас и работа с ним

Устройство компаса и измерение расстояния по карте и на местности. Ориентирование по небесным светилам и поместным предметам. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Тема 5.1. Особенности организации похода

Составление плана похода. Определение цели похода, подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. Определение района похода. Составление сметы похода. Документация похода.

Тема 5.2.Туристское снаряжение и организация питания

Подбор личного и группового снаряжения. Особенности рациона питания (режим, набор продуктов и их необходимость). Хранение продуктов в полевых условиях.

РАЗДЕЛ 6. ПЕШЕХОДНЫЙ И ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 6.1. Пешеходный туризм

Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. Признаки изменения погоды.

Тема 6.2. Лыжный туризм

Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе Организация питания и вынужденного ночлега. Техника и тактик; передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 7. ГОРНЫЙ И ВОДНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 7.1. Горный туризм

Особенности путешествия в горах. Снаряжение туриста-горника. Туристские узлы. Техника и тактика передвижения в горах.

Тема 7.2. Водный туризм

Выбор маршрута. Выбор судов и снаряжение. Особенности водных походов.

РАЗДЕЛ 8. МАССОВЫЕ ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ТУРИСТСКИЕ СЛЁТЫ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Тема 8.1. Подготовка и проведение туристских соревнований среди школьников, учащихся и студентов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Положение о проведении туристских соревнований. Организация проведения соревнований. Программа соревнований по элементам туризма.

Тема 8.2. Подготовка и проведение туристских слётов среди школьников, учащихся и студентов

Положение о проведении туристского слета. Особенности! организации и проведения туристских слетов.

РАЗДЕЛ 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНЫМ МНОГОБОРЬЯМ

Тема 9.1. Виды соревнований и классификация дистанций.

Организация соревнований. Судьи соревнований. Подготовка дистанций. Общие требования по безопасности дистанций.

Методика дозирования физических нагрузок в походе. Динамика весовых нагрузок. Скорость и график движения. Организация привалов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Алешин В. М,, Серебренников А. В. Туристическая топография. -М., Профиздат, 1985. - 160с.
2. Балабин М. А. Туристская секция коллектива физкультуры. - М., Профиздат, 1988. - 144с.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 208с.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для институтов и техникумов физкультуры. - М: Физкультура и спорт, 1987. -240 с. "
5. Истомин П. И., Симаков В. И. Организация массового самодеятельного туризма: Учебное пособие. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
6. Кодыш Э. Н. и др. Туристические слеты и соревнования /Э. Н. Кодыш, Ю. С. Константинов, Ю. А. Кузнецов. - М, Профиздат, 1984. - 112с.
7. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М., Физкультура и спорт, 1990. - 175с.
8. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986. -176с.
9. Попчинковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., Профиздат, 1987. - 224с.
10. Условные знаки для топографической карты масштаба 1:10000. -М., 1968.- 92с.

Дополнительная:

1. В лесу и в поле - как дома: В помощь начинающим туристам/Сост, Астафьев В.И. - Мн.: Полымя, 1981. - 143 с.
2. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: Советы начинающему туристу-воднику. - Мн., Полымя, 1984. - 63с.
3. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. 2-е изд., испр. и доп. -М., Физкультура и спорт, 1988. - 192с.
4. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма - М., Профиздат, 1988. 192с.
5. Пасечный П. С. На туристической тропе. - М., Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
6. Поспелов Е. М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988. - 192с.
7. Турист./Сост. Власов А.А.- М.,«Физкультура и спорт»,1974 - 384 с.
8. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня.-М., Профиздат, 1985. - 80с.
9. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -2-е изд., перераб. и доп. - М., Физкультура и спорт, 1983. - 144с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА (дневной формы получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1.	**ТУРИЗМ КАК ФОРМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ (6)**	**2**		**4**				
1.1.	Тема 1.1.Туризм как средство физического воспитания (2)	2						
1.1.1	1. Предмет, задачи, классификация, функции туризма. 2. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. 3. Место туризма в системе воспитания школьников.	2					[3о] [4о]	
1.2.	Тема 1.2.История развития туризма (4)			2	2			
1.2.1	4. Возникновение туризма 5. Развитие туризма в зарубежных странах. 6. Развитие туризма в Республике Беларусь.			2			[3о] [5о]	опрос
1.2.2	3. Развитие туризма в Республике Беларусь. 4. Туристические клубы в Республике Беларусь				2		[3о] [8д]	Письменное задание
2.	**ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ (8)**	**4**		**4**				
2.1.	Тема 2.1.Виды туризма (2)	2						
2.1.1	1. Плановый и самодеятельный туризм. 2. Классификация походов в зависимости от их цели. 3. Степенные и категорийные походы.	2					[3о] [4о]	опрос
2.2.	Тема 2.2. Организация и проведение туристской работы в учреждениях образования, учебных заведениях, клуба (6)	2		4				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.2.1	1. Организация и проведение внеклассной туристской работы в секциях, кружках, клубах. 2. Организация и проведение походов выходного дня со школьниками, учащимися и студентами. 3. Организация и проведение туристских соревнований среди школьников.	2					[2о] [6о] [9о]	реферат
2.2.2	1. Организация и проведение внеклассной туристской работы в секциях. 2. Организация и проведение внеклассной туристской работы в кружках и клубах. 3. Организация и проведение походов выходного дня со школьниками, учащимися и студентами.			2			[2о] [6о] [8д]	Практическое выполнение
2.2.3	1. Организация и проведение туристских соревнований среди школьников. 2. Организация и проведение туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий. 3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ.			2			[3о] [6о] [9о]	Практическое выполнение
3.	**ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТУРИЗМА (8)**	**4**	**4**					
3.1.	Тема 3.1. Программно-нормативные основы туризма (4)	2			2			
3.1.1	1. Определение программно-нормативных основ туризма, их содержание. 2. Закон Республики Беларусь «О туризме».	2					[3о] [4о]	
3.1.2	1. Содержание «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий». 2. Характеристика «Правил соревнований» по туристско-прикладным многоборьям.				2		[3о] [5о] [7д]	Письменное задание
3.2.	Тема 3.2. Организационно-управленческие основы туризма (4)		4					

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3.2.1	1. Понятие об организационно-управленческих основах туризма. 2. Система управления туризма в Республике Беларусь		2				[3о] [7д]	опрос
3.2.2	1. Система управления детским туризмом. 2. Содержание «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками».		2				[5о] [9д]	опрос
4.	**ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА (6)**			**6**				
4.1.	Тема 4.1. Топографическая карта (2)			2				
4.1.1	1. Условные топографические знаки. Использование топографической карты в походе. 2. Масштаб туристских карт. Рельеф и способы его изображения.			2			[1о] [3о] [10о]	Практическое выполнение
4.2.	Тема 4.2. Компас и работа с ним (4)			4				
4.2.1	1. Устройство компаса. Определение сторон горизонта по компасу и местным ориентирам. 2. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.			2			[3о] [4о]	Практическое выполнение
4.2.2	1. Определение азимутов на местные ориентиры. 2. Движение по азимуту с определением расстояния по карте.			2			[3о] [5д]	Практическое выполнение
5.	**ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА (4)**			**4**				
5.1.	Тема 5.1. Особенности организации похода (2)			2				
5.1.1	1. Составление плана похода. 2. Определение цели похода, подбор группы участников похода. 3. Распределение обязанностей среди участников похода. 4. Определение района похода. 5. Составление сметы похода. Документация похода.			2			[5о] [9о] [8д]	Практическое выполнение
5.2.	Тема 5.2.Туристское снаряжение и организация питания (2)			2				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.2.1	1. Подбор личного и группового снаряжения. 2. Особенности рациона питания (режим, набор продуктов и их необходимость). 3. Хранение продуктов в полевых условиях.			2			[5о] [5д] [8д]	Практическое выполнение
6	**ПЕШЕХОДНЫЙ И ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ (6)**	2		4				
6.1	Тема 6.1. Пешеходный туризм (4)	2		2				
6.1.1	1. Характеристика пешеходного туризма. 2. Техника и тактика движения. 3. Преодоление препятствий в походе.	2					[7о] [5д]	
6.1.2	1. Бивачные работы. 2. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. 3. Признаки изменения погоды.			2			[7о] [9д]	Практическое выполнение
6.2	Тема 6.2. Лыжный туризм (2)			2				
6.2.1	1. Особенности лыжного туризма. 2. Снаряжение в лыжном походе 3. Организация питания и вынужденного ночлега. 4. Техника и тактик; передвижения на лыжах.			2			[9о] [3д] [4д]	Практическое выполнение
7	**ГОРНЫЙ И ВОДНЫЙ ТУРИЗМ (4)**	**2**		**2**				
7.1	Тема 7.1. Горный туризм (2)			2				
7.1.1	1. Особенности путешествия в горах. 2. Снаряжение туриста-горника. 3. Туристские узлы. 4. Техника и тактика передвижения в горах.			2			[3о] [4о]	Практическое выполнение
7.2	Тема 7.2. Водный туризм (2)	2						
7.2.1	1. Выбор маршрута. 2. Выбор судов и снаряжение. 3. Особенности водных походов.	2					[1д] [2д]	
8	**МАССОВЫЕ ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ТУРИСТСКИЕ СЛЁТЫ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ (8)**			**8**				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

8.1	Тема 8.1. Подготовка и проведение туристских соревнований (4)			2	2			
8.1.1	5. Положение о проведении туристских соревнований. 6. Организация проведения соревнований. Выбор места. 7. Программа соревнований по элементам туризма. 8. Подведение итогов. Отчет о соревнованиях.			2			[3о] [6о] [9д]	Практическое выполнение
8.1.2	1. Положение о проведении туристских соревнований. 2. Программа соревнований по элементам туризма.				2			Письменное задание
8.2	Тема 8.2. Подготовка и проведение туристских слётов среди школьников, учащихся и студентов (4)			2	2			
8.2.1	1. Выбор района для проведения слета. 2. Особенности организации и проведения туристских слетов. 3. Подведение итогов слета.			2			[4о] [6о] [9д]	Практическое выполнение
8.2.2	1. Положение о проведении туристского слета. 2. Особенности организации и проведения туристских слетов. 3. Программа туристического слета				2		[6о] [7о] [1д]	Письменное задание
9	**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНЫМ МНОГОБОРЬЯМ (4)**			**4**				
9.1	Тема 9.1. Виды соревнований и классификация дистанций (4)			4				
9.1.1	1. Организация соревнований. Судьи соревнований. 2. Подготовка дистанций. Общие требования по безопасности дистанций.			2			[3о] [6о] [9д]	Практическое выполнение
9.1.2	1. Методика дозирования физических нагрузок в походе. 2. Динамика весовых нагрузок. 3. Скорость и график движения. Организация привалов.			2			[3о] [4о] [5д]	Практическое выполнение
	Всего:	**12**	**4**	**30**	**8**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Перечень учебной литературы на электронных носителях

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм Москва, "Физкультура и спорт", 1990

2. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2010. – 60 с.

3. Узлы применяемые в туристской практике и в повседневной жизни: Методические рекомендации / Авт-сост. А.Н. Вавилонский; Королев В.Е., Прокопов О.В., Лисейцев А.М. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им.П.М. Машерова», 2008.– 32 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Глоссарий

1. **Гать** – это настил из подручных средств (хвороста, жердей, бревен) для прохода через топкое место (трясину).
2. **гид-переводчик** - физическое лицо, имеющее соответствующую квалификацию для проведения экскурсий на иностранном языке;
3. **Динамическая веревка** эластична, обладает относительно большим растяжением под воздействием груза. Растяжение динамической веревки абсорбирует (поглощает) энергию падающего груза, поэтому ее применяют для страховки первого участника, преодолевающего горный склон (с учетом возможности его срыва).
4. **Дистанция** – это оборудованный для проведения соревнований, обозначенный на естественном рельефе, искусственных сооружениях маршрут или система маршрутов с установленными техническими этапами.
5. **маршрут тура** - спланированный путь следования туриста, включающий перечень основных населенных пунктов и мест, последовательно посещаемых туристом во время осуществления тура;
6. **нерезиденты Республики Беларусь** - физические лица, имеющие постоянное место жительства за пределами Республики Беларусь, а также юридические лица и организации, не являющиеся юридическими лицами, с местом нахождения за пределами Республики Беларусь, созданные в соответствии с законодательством иностранных государств;
7. **Переправа в туризме** – это преодоление водных преград за счет применения специальной туристской техники.
8. **Полиспаст** – это система подвижных и неподвижных блоков соединенных веревкой, применяемая для увеличения тянущих усилий в процессе поднятия груза или натяжения веревочных перил.
9. **Статическая веревка** в малой степени растягивается под воздействием груза; ее применяют для натяжения навесных переправ через водные препятствия, в качестве опорной веревки (перил) при движении туриста по склону, для транспортировки грузов.
10. **Страховочными перилами** называется основная веревка, закрепленная с помощью специальных узлов и карабинов на опорных точках (крючьях, деревьях, закладных элементах и пр.)
11. **субъекты туристической деятельности** - туроператоры, турагенты;
12. **субъекты туристической индустрии** - субъекты туристической деятельности, а также иные юридические лица, физические лица, в том числе индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность, связанную с удовлетворением потребностей туристов, возникающих во время осуществления путешествия и (или) в связи с этим путешествием;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

13. **Технический этап** – основной элемент дистанции, на котором соревнующиеся участники выполняют заданное условиями соревнований определённое технико-тактическое задание.
14. **тур** - путешествие в соответствии с программой тура с одновременным предоставлением комплекса туристических услуг (не менее двух), сформированного туроператором;
15. **турагентская деятельность** - предпринимательская деятельность юридических лиц или индивидуальных предпринимателей (турагентов) по реализации туров, сформированных туроператорами - резидентами Республики Беларусь, участникам туристической деятельности, а также по оказанию консультационно-информационных услуг, связанных с организацией путешествия;
16. **туризм** - путешествие физических лиц за пределы их места жительства в течение периода, не превышающего 12 месяцев подряд, с целью отдыха, с деловыми, познавательными и другими целями без занятия трудовой, предпринимательской, иной, приносящей доход деятельностью, оплачиваемой и (или) приносящей прибыль (доход) из источника в посещаемой стране (месте), а также деятельность юридических и физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей, по организации такого путешествия;
17. **турист** - физическое лицо, совершающее путешествие за пределы своего места жительства в течение периода, не превышающего 12 месяцев подряд, с целью отдыха, с деловыми, познавательными и другими целями без занятия трудовой, предпринимательской, иной приносящей доход деятельностью, оплачиваемой и (или) приносящей прибыль (доход) из источника в посещаемой стране (месте);
18. **туристическая деятельность** - туроператорская и турагентская деятельность;
19. **туристическая индустрия** - совокупность объектов для размещения туристов, транспортных средств, объектов общественного питания, объектов и средств развлечения, объектов оздоровительного, делового, познавательного и иного назначения, используемых для удовлетворения потребностей туристов, возникающих во время осуществления путешествия и (или) в связи с этим путешествием;
20. **туристическая зона** - часть территории Республики Беларусь с точно определенными границами, на которой расположены один или несколько туристических ресурсов, включенных в Государственный кадастр туристических ресурсов Республики Беларусь, и которая создана в целях развития международного въездного и внутреннего туризма, туристической индустрии, охраны и рационального использования туристических ресурсов;
21. **Туристский поход** – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1-2-х до 15-20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

22. **туристические ресурсы** - природные, социально-культурные объекты, в том числе недвижимые материальные историко-культурные ценности, удовлетворяющие духовные потребности туристов и (или) содействующие восстановлению и укреплению их здоровья;
23. **туристические услуги** - услуги, оказываемые туристу во время осуществления тура или в связи с ним в соответствии с договором оказания туристических услуг;
24. **туроператорская деятельность** - предпринимательская деятельность юридических лиц (туроператоров) по формированию и реализации туров, в том числе сформированных другими туроператорами, включая нерезидентов Республики Беларусь, а также по оказанию консультационно-информационных услуг, связанных с организацией путешествия;
25. **участники туристической деятельности** - туристы, а также юридические и физические лица, имеющие намерение заказать, заказывающие либо заказавшие туристические услуги для целей, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности;
26. **экскурсия** - посещение физическими лицами в познавательных целях туристических ресурсов, других объектов, имеющих художественную, историческую и иную значимость, под руководством экскурсовода, гида-переводчика, иного лица, наделенного правом проведения экскурсий;
27. **экскурсовод** - физическое лицо, имеющее соответствующую квалификацию для проведения экскурсий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ