Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-53-2014 г.)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
_____ Е.А. Пимахин
28 мая 2014 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
_____ М.М. Круталевич
29 мая 2014 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТУРИЗМ»

для специальности 1-03 02 01 Физическая культура
специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

Составители: В.М. Киселев, кандидат педагогических наук, профессор; Е.А. Азарова, старший преподаватель; Л.В. Резвицкая, преподаватель.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 26.06. 2014 г., протокол № 9

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1. Общая характеристика учебно-методического комплекса 4

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 8
2. Структура и краткое содержание лекционных занятий 8
3. Методические рекомендации 120
3.1. Методические рекомендации к лекционным, семинарским и практическим занятиям 120
3.2. Методические рекомендации к организации и выполнению заданий УСРС 121
3.3. Методические рекомендации к выполнению рефератов 122
3.4. Нормативно-правовые документы в области санитарии и гигиены 124
3.4.1. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений 124
3.4.2. Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений 181

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 190
4. Структура и краткое содержание практических занятий 190
4.1. Темы и вопросы практических занятий 190
4.2. Темы и вопросы семинарских занятий 194
4.3. Темы и вопросы заданий УСРС 212
4.3.1. Темы и вопросы лекций УСРС 212
4.3.2. Темы и вопросы практических занятий УСРС 215

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ 219
5. Формы и критерии контроля знаний 219
5.1. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале 219
5.2. Перечень заданий для текущего контроля знаний 223
5.3. Зачетные требования 223
5.4. Тесты 226
5.5. Ответы к тестам 242

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 244
6. Учебная программа дисциплины 244
6.1. Пояснительная записка 246
6.2. Примерный тематический план 249
6.3. Примерное содержание учебной дисциплины 251
6.4. Информационно-методическая часть 263
6.4.1. Примерный перечень практических занятий 263

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6.4.2. Перечень рекомендуемых средств диагностики 263
6.4.3. Примерный перечень необходимого оборудования, наглядных пособий 266
6.4.4. Примерные программные зачетные требования 267
6.4.5. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов 270
6.4.6. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале 271
6.4.7. Рекомендуемая литература 275

7. Учебная программа дисциплины (рабочая) 277
7.1. Пояснительная записка 279
7.2. Содержание учебного материала 282
7.3. Учебно-методическая карта дисциплины 293
7.4. Информационно-методическая часть 308
7.4.1. Литература 308
7.4.2. Перечень заданий и контрольных мероприятий по УСРС 309
7.4.3. Перечень практических занятий 316
7.4.4. Перечень необходимого оборудования, наглядных пособий 316
7.4.5. Программные зачетные требования 317

8. Перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины 320
8.1. Рекомендуемая литература 320
8.2. Глоссарий 322

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика учебно-методического комплекса

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Туризм» составлен с учетом требований межгосударственного стандарта ГОСТ 7.83-2001 "Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Электронные издания. Основные виды и выходные сведения", введенного в действие на территории Республики Беларусь постановлением Комитета по стандартизации, метрологии и сертификации при Совете Министров Республики Беларусь от 22 августа 2002 г. N 37. Его структура и содержание соответствуют требованиям образовательного стандарта по специальностям: 1-03 02 01 Физическая культура. 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.

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;
- заложить основы профессиональных компетенций преподавания дисциплины Туризм.

Содержание УМК по дисциплине «Туризм» соответствует структуре, обусловленной Положением об учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает следующие разделы:

- Введение в УМК (пояснительная записка);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Теоретический раздел УМК содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины «Туризм» в объеме, установленном типовым учебным планом по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», методические указания по организации самостоятельной работы студентов.
- Практический раздел, УМК содержит материалы для проведения практических, семинарских и иных учебных занятий и организовывается в соответствии с типовым учебным планом по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» и с учебным планом учреждения высшего образования по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».
- Раздел контроля знаний УМК содержит материалы текущей и итоговой аттестации, тесты, критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности студентов требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.
- Вспомогательный раздел УМК содержит элементы учебно-программной документации образовательной программы высшего образования, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен **знать:**

- структуру туристской деятельности (как системы); функции, цели и классификацию туризма;
- классификацию туристских походов и соревнований; критерии определения категории сложности спортивных походов и класса дистанций соревнований;
- содержание спортивных, оздоровительных походов; учебно-туристских соревнований школьников, туристских слетов и соревнований по туристско-прикладным многоборьям;

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен **уметь:**

- выбирать район похода согласно его туристскому потенциалу; определять в районе похода классифицированные естественные препятствия, рекреационные и познавательные объекты посещения;
- разрабатывать маршруты туристских походов (составлять нитку маршрута) с учетом различных целей похода и для различного контингента населения;
- анализировать спортивно-туристские маршруты по их параметрам и технической сложности;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- выбирать необходимое личное и групповое походное снаряжение и экипировку в соответствии с особенностями маршрута и района похода; составлять походную продуктовую раскладку (эмпирическим методом);
- вязать специальные узлы; преодолевать естественные препятствия с организованной страховкой (самостраховкой);
- комплектовать походную медицинскую аптечку, вязать носилки из подручных средств и транспортировать пострадавших с помощью подручных средств;
- работать с картой и компасом (читать топографическую, спортивную карту по условным знакам, определять масштаб карты, измерять направления движения, расстояния, определять прямоугольные координаты объекта;
- ориентироваться на местности с чтением карты; двигаться в заданном направлении (по азимуту), определять точку стояния на местности;
- устанавливать палаточный лагерь и готовить горячее питание для туристской группы в природных условиях (в зоне леса);
- планировать дистанции и этапы туристских учебно-контрольных, рекреационно-спортивных соревнований и соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ); определять результаты учебно-контрольных туристских соревнований и соревнований по ТПМ;
- планировать уровень физической нагрузки для участников туристских мероприятий с учетом их пола, возраста, туристской подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен **владеть**:

- основами знаний по туризму в учебном процессе;
- приёмами обучения туристическим упражнениям;
- методами обучения туристическим упражнениям.
- принципами планирования и разработки маршрутов туристских походов, дистанций туристских соревнований;
- основами туристской техники и тактики (основные средства и приемы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ);
- основами топографии (классификация картографического материала; условные знаки и графические средства, используемые для изготовления топографических карт);
- основами жизнеобеспечения участников туристских походов.

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,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

в виде методических рекомендаций, советов, разъяснений, являющихся ориентиром при изучении курса.

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 и навыки, преподаватель демонстрирует студенту степень сформированной профессиональной компетентности студента в овладении туристскими навыками.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2. Структура и краткое содержание лекционных занятий

Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь

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. Предмет позволяет ответить на следующие важные для Вашего специального образования вопросы. Какова сущность туристских походов и соревнований, как туристских мероприятий спортивно-оздоровительной направленности (каковы их цели, формы, содержание)? Как правильно подготовить данные туристские мероприятия? Как эффективно провести данные мероприятия с необходимым уровнем безопасности для их участников? Прежде всего, определим основополагающие для изучения данного предмета категории.

Что означает понятие «путешествие»? Термин «туризм» происходит от французского слова tour – прогулка, поездка, путешествие. Но при этом понятия «путешествие» и «туризм» не равнозначны по смыслу. 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.* Человека, совершающего путешествие, независимо от целей, направлений, средств передвижения и сроков путешествия, определим, как *путешественника.* Тогда в соответствии с целями, направлениями, средствами передвижения и иными характеристиками путешествия, путешественника можно именовать

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

мореплавателем, космонавтом, бизнесменом, натуралистом и т.д. В свою очередь туризм (как вид деятельности) обычно подразумевает определенное путешествие (туристов), но далеко не всякое путешествие относится к туризму.

Какие путешествия относятся к туристской деятельности? Исследователи туристской деятельности, составители статистических отчетов 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). Перемещения людей в пределах местности постоянного проживания, например ежедневные поездки на работу, прогулки с целью отдыха в выходной день не могут быть отнесены к туризму.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- 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).
- *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).

Главными (с точки зрения туристской статистики) целями туристских путешествий являются цели отдыха (развлечения) а так же познавательные цели. Вторыми по значимости являются цели оздоровительные и лечебные, далее следуют профессионально-деловые, гостевые и пр.

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*.

С учетом предмета изучения из множества предложенных в литературе определений туризма, наиболее приемлемым, отвечающим направленности данного курса, является определение данное В.И. Ганопольским [2002]: «*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.* В этом определении кратко и четко выражено содержание туристской деятельности (путешествия) и ее важнейшие цели (познавательные, рекреационные и спортивные).

Какой смысл мы вкладываем в определение «рекреационный туризм»? В представленном выше определении туризма важнейшей целью

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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. При этом высшей потребностью, которая должна удовлетворяться в первую очередь, является развитие духовного мира человека, его творческих способностей. 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.

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»? С точки зрения международных рекомендаций по ведению статистики в туризме 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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. С точки зрения обоснования предмета нашего изучения, всю систему туристской деятельности можно представить как взаимодействие трех подсистем: *экскурсионно-познавательного, рекреационно-оздоровительного и спортивного туризма* (по В.И. Ганопольскому, 2002) (рисунок).

К туристским мероприятиям, в рамках подсистем экскурсионно-познавательного, рекреационного и спортивного туризма, следует относить те мероприятия, где соответствующие цели являются доминирующими. Так экскурсионные поездки, основная цель которых познание «нового» для себя, самообразование отнесем к подсистеме экскурсионно-познавательного туризма. Походы по классифицированным маршрутам, спортивные туристские соревнования сопровождающиеся преодолением естественных и искусственных препятствий, отнесем к подсистеме спортивного туризма. Поездки с целью санаторно-курортного отдыха, развлечения, оздоровительные походы – к подсистеме рекреационно-оздоровительного туризма.

Выделенные три целевых подсистемы туризма очевидно тесно взаимосвязаны друг с другом. Редко то или иное туристское мероприятие является «в чистом виде» оздоровительным, спортивным или 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 (краеведческие цели похода, запланированные программой тура).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Следовательно, такой пример туристского мероприятия мы можем отнести к *спортивно-познавательному* туризму.

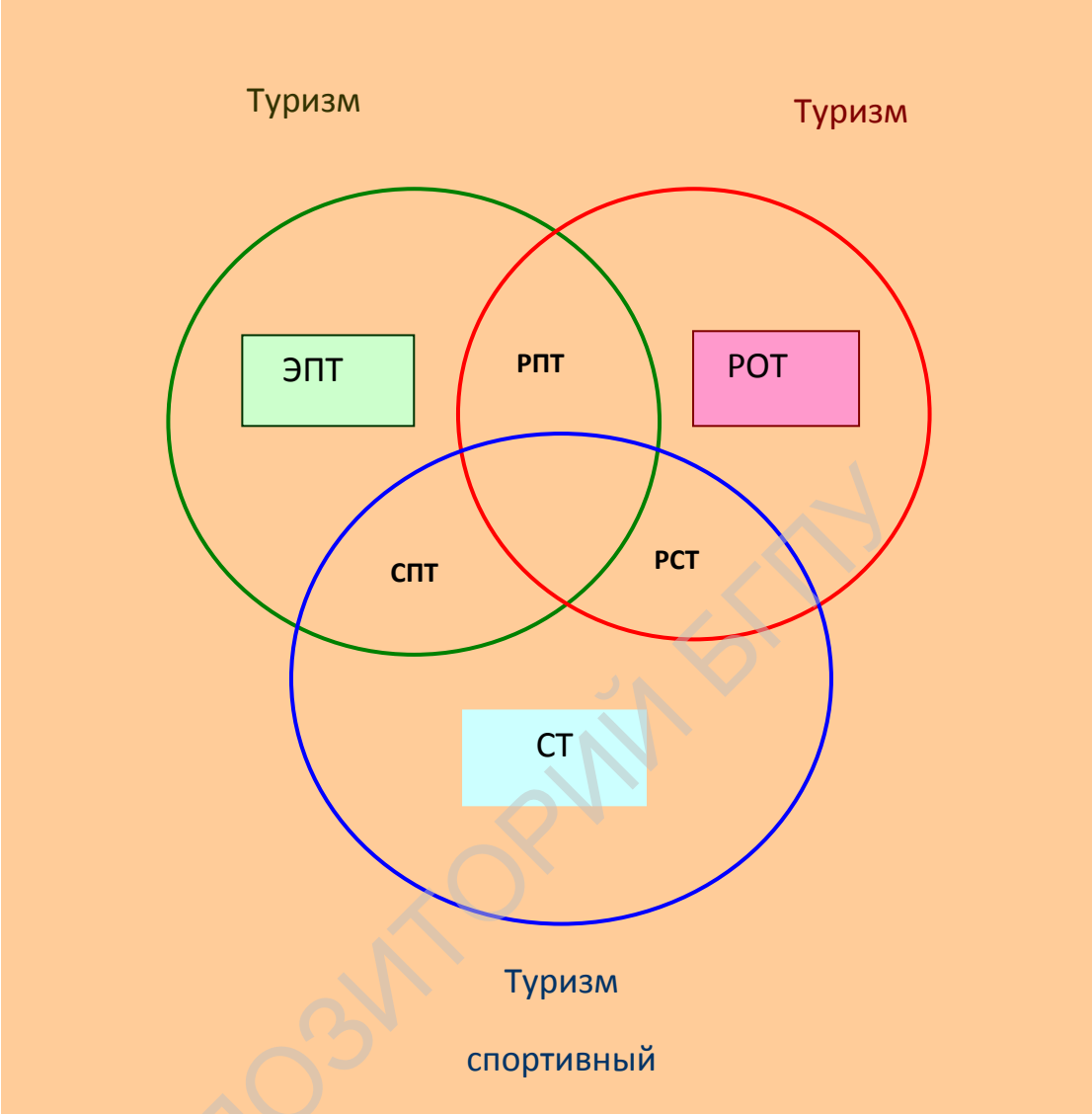


Рисунок – Структурно-функциональная модель туристской деятельности (по В.И. Ганопольскому, 2002).

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.

Таким образом, можно констатировать то, что целый ряд туристских мероприятий *сознательно* преследует две (несколько) сравнимых для туристов по важности целей. Такое «переплетение» функций конкретного туристского мероприятия отражено в представленной структурно-функциональной модели туристской деятельности, в виде зон перекрытия подсистем туристской деятельности. На модели взаимодействие *подсистем* туристской деятельности (сознательное сочетание целей туризма), приводит к образованию трех *взаимных подсистем – рекреационно-познавательного, спортивно-познавательного и рекреационно-спортивного туризма*.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какой подход принят для классификации туристской деятельности? Классификации туризма весьма разнообразны и в специальной литературе активно используются, скажем, такие определения, как *плановый* и *самодеятельный* туризм, *спортивный, оздоровительный, реабилитационный* туризм, *въездной и выездной* туризм, *активный и пассивный* туризм и т.д. Причем с каждым указанным термином должна ассоциироваться совершенно определенная туристская деятельность и ее смысл. Разделение туристской деятельности на указанные выше системные единицы (таксоны) основано на определенных существенных признаках мероприятий, называемых основаниями для классификации.

Например, деление мероприятий на «активные» и «пассивные» осуществляют на основании уровня физической активности их участников. Деление мероприятий на «плановые» (организованные) или «самодеятельные» подразумевает разную форму их организации и финансирования. Таким образом, *классификация туризма – это выделение внутренне однородных таксонов туристской деятельности по принятым основаниям. Вид туризма – результат классификации туризма (выделенная область) 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,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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*. При необходимости данные подсистемы туризма можно разделять и далее, в соответствии с более узкими целями, внутренним содержанием тех или иных туристских мероприятий (можно выделять виды туризма).

- 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 дополнительные основания (кроме цели туристского мероприятия) используются для построения системы туристской деятельности? Кроме главных целей деятельности, в туризме используются иные, перечисленные выше, основания для классификации. Классификация туризма, основанная на не целевых основаниях – это систематизация по «внешним» признакам деятельности и такие основания не являются родовыми (системообразующими). По ним происходит выделение *типов, категорий*, *форм* туризма.

Однако и такая классификация может быть весьма полезной, в зависимости от того, кто и для чего её использует. Например, для туроператора (туристская организация), при определении своего поля деятельности на рынке туристских услуг, равноценное значение может как цель (содержание) потенциальных туристских мероприятий, так и регион их осуществления, вид используемого транспорта, возраст участников и т.д.

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:

въездной,
выездной,
внутренний.

Внутренний туризм – временный выезд граждан конкретной страны с постоянного места жительства в пределах национальных границ той же страны для отдыха, удовлетворения познавательных интересов, занятий спортом и в других туристских целях (Квартальнов).

Внутренний туризм предполагает, что местом осуществления туристской деятельности является Республика Беларусь. При этом сами

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

туристские мероприятия преследуют разные цели и имеют разное содержание. Например, как соревнования по туристско-прикладному многоборью, так и экскурсионную поездку белорусских туристов по маршруту Минск – Мирский замок – Несвиж с полным правом можно отнести к внутреннему туризму. Соответственно все путешествия белорусских туристов вне пределов нашей страны (спортивный поход по Уралу, рекреационная поездка на горнолыжный курорт в Австрийские Альпы и пр.) отнесем к выездному международному туризму.

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 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.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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? Наиболее значимыми классификационными основаниями для выделения и описания видов и форм рекреационного туризма с точки зрения предмета изучения являются: цель туристского мероприятия и уровень физической активности участников мероприятия. Классификация рекреационного туризма (как «рода» туризма) на основании цели позволяет создать систему видов рекреационной туристской деятельности, отражающую разнообразие сущностей, функций конкретных туристских мероприятий. Классификация, основанная на уровне физической активности участников, позволит выделить мероприятия с максимальной оздоравливающей эффективностью и четко ограничить рамки материала для изучения.

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, в этом таксоне рекреационного туризма «лежат» любые рекреационные туристские путешествия, где кроме программы отдыха планируется и некая познавательная (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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

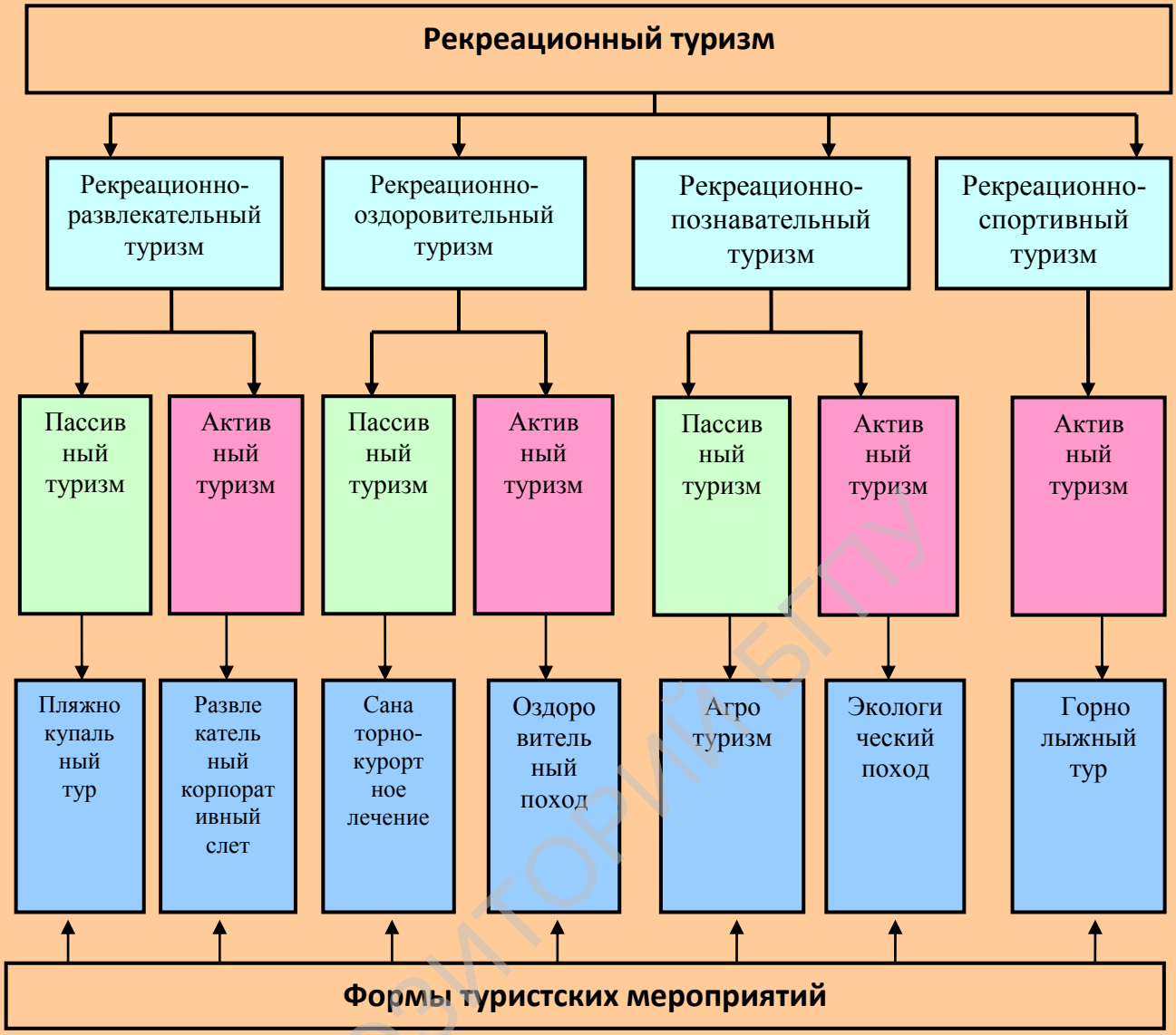


Рисунок – Классификация видов и форм рекреационных туристских

..

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

Какие формы рекреационной туристской деятельности выделяют с точки зрения уровня физической активности участников? Кроме классификации, основанной на цели туристских мероприятий («внутренние

характеристики»), специалистам в области физической культуры, весьма важна и классификация туристской деятельности с точки зрения *уровня двигательной активности ее участников* (вспомогательная классификация, основанная на «внешних» признаках мероприятия). В туристской деятельности, можно с определенным допущением, 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);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- 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;
- 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

спортивных походах может способствовать росту мастерства в туристских многоборьях.

Какие еще мероприятия и соревнования следует отнести к спортивному туризму? К подсистеме спортивного туризма можно, видимо, 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 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).

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 (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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

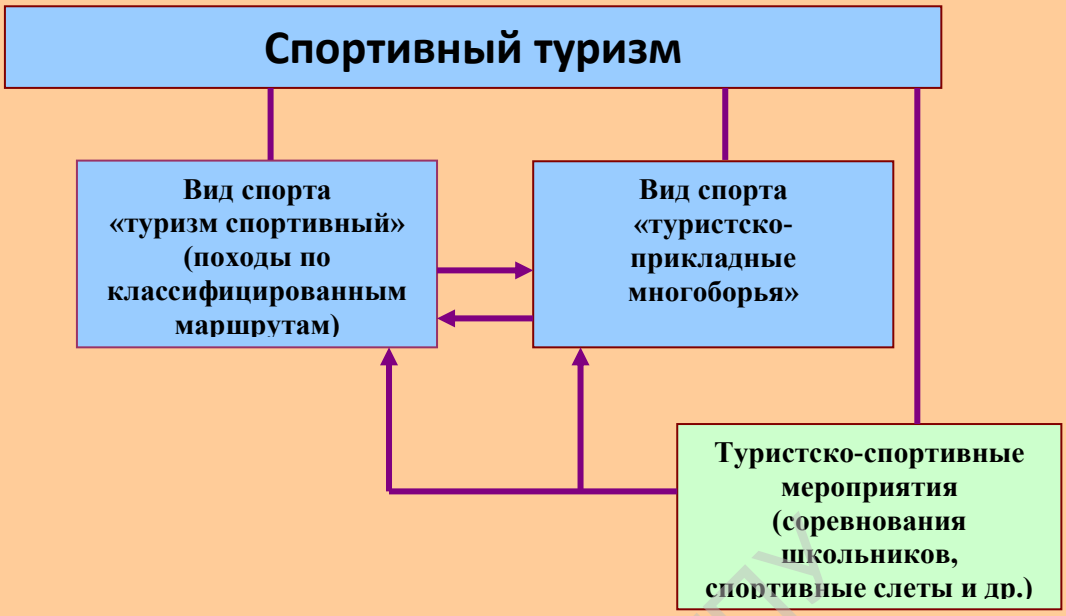


Рисунок – Система спортивного туризма в Республике Беларусь

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*.

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 – 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

Литература по теме лекции:

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 3.1. **Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов**

План лекции.

Вопросы:

1. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.
2. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
3. Принципы комплектования группы участников спортивного и рекреационного похода. Функциональные обязанности туристов в группе.
4. Понятие «нитка маршрута». Методика разработки нитки маршрута рекреационного похода (на примере похода выходного дня).
5. Понятие «классифицированный маршрут» спортивного похода. Нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода.
6. Документация туристкой походной группы. Маршрутная книжка и маршрутный лист похода; их содержание, порядок оформления и регистрации.

Текст лекции:

1. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов

Что мы понимаем под термином «поход»? Известные толковые словари (например, под редакцией С.И. Ожегова, Т.Ф. Ефремовой) определяют поход как «путешествие, переход, совместное движение группы лиц, организованного отряда с какой-нибудь определенной целью». В таком «широком» понимании, термин «поход» практически не отличим по смыслу от термина «путешествие». При этом среди разнообразных путешествий определением «поход» выделяется лишь разновидность «организованных» путешествий, в которых участвует обязательно «группа лиц».

Очевидно, что по отношению к туристскому походу целями путешествия организованных групп лиц должны быть туристские цели, а именно: рекреационные, спортивные, деловые, ностальгические и т.д. С точки зрения предмета нашего изучения (содержания и методологии организации активных туристских мероприятий) термин «туристский поход» определим как *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.

Как принято классифицировать туристские походы на основании их цели? Как и виды туризма, виды туристских походов, прежде всего, принято выделять на основании цели совершения походов. Именно цель определяет программу, содержание, состав участников, маршрут и иные важнейшие

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

элементы сложной социальной системы «поход». Основной нормативный документ спортивного туризма («Правила проведения туристских походов») определяет цели проведения походов как «познавательные, спортивные, учебные или иные». Мы полагаем, что такое определение целей не точно соответствует сути туристской деятельности («иные» цели могут по смыслу данного определения вообще не иметь отношения к туризму).

Учитывая ранее принятую нами, отвечающую предмету изучения, классификацию туристской деятельности классифицируем туристские походы *согласно цели*, на походы *рекреационные (учебно-рекреационные)* и походы *спортивные (учебно-спортивные)*.

Содержание различных по своей программе рекреационных походов рассматривается ниже (вопрос 2). В *учебно-рекреационных* походах главной целью является обучение участников методологии проведения рекреационных походов (подготовка будущих туристских специалистов, гидов-проводников туристских групп в походных условиях).

Содержанием *спортивных* походов является преодоление классифицированных (имеющих определенную категорию сложности) маршрутов, включающих естественные препятствия и участки, требующие для безопасного прохождения применения особой туристской техники и тактики (спортивного мастерства). Соответственно, доминирующей целью участников данных походов является безопасное преодоление маршрута и их спортивное совершенствование (повышение их спортивного мастерства и квалификации).

В *учебно-спортивных* походах, кроме того, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике и тактике (в том числе технике и тактике преодоления естественных препятствий) и методологии проведения спортивных походов, руководства группой. Учебно-спортивные походы являются непременным компонентом системы подготовки руководителей и инструкторов спортивного туризма и проводятся согласно утвержденным планам такой подготовки.

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.

Рекреационные и спортивные походы подразделяются, согласно действующим «Правилам» ***на десять видов***. На основании способа передвижения «Правила» выделяют 8 видов походов:

- пешеходные,
- лыжные,
- водные,
- велосипедные,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- 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).

В дальнейшем мы будем вести речь исключительно о 4-х видах походов по способу передвижения: пешеходных (горно-пешеходных), лыжных, водных и велосипедных – т.е. о тех, где для передвижения по маршруту туристы используют собственную мышечную силу.

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). Весьма перспективной для развития в Беларуси формой отдыха в рамках недельного цикла рекреации являются так же рекреационно-познавательные экологические походы различной тематики. 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.

Для классификации спортивных походов, кроме вышеуказанных оснований, обязательно используется такое основание как «категория сложности». Методология классификации спортивных походов (маршрутов походов и их участков) по категории сложности будет рассмотрена нами ниже, в отдельном разделе.

2. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов

Какие виды походов можно отнести к рекреационным походам? Среди рекреационных походов, в соответствии с их программой и задачами,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

выделим походы рекреационно-оздоровительные, рекреационно-познавательные, рекреационно-спортивные (например, приключенческие)

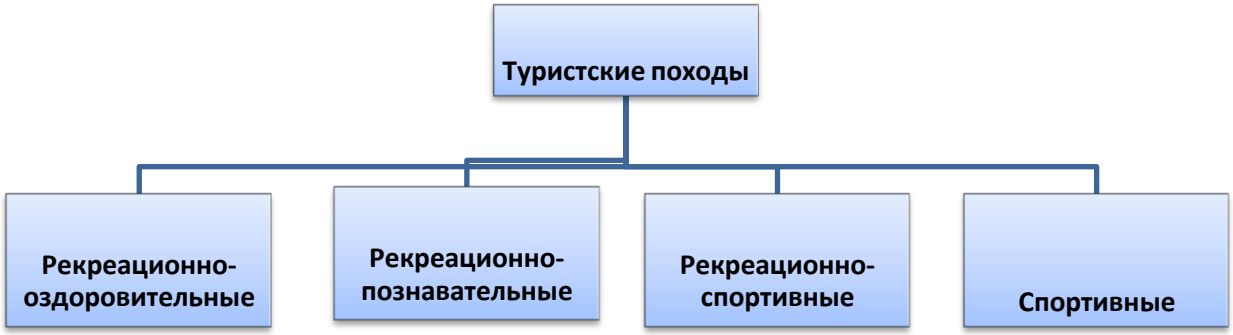


Рисунок – Классификация туристских походов на основании цели их проведения

Доминирующими целями *рекреационно-оздоровительных* походов являются полноценный отдых и оздоровление их участников. Обычно это походы выходного дня, в которых для отдыха и оздоровления участников активно используются природные ресурсы и технологии оздоровления. Основными факторами оздоровления является комплекс, включающий природные ресурсы (солнце, чистый воздух, вода, лесные массивы) и физическую активность в рамках рекреации (смотри ниже).

Перед *рекреационно-познавательными* (например, экологическими, краеведческими) походами, кроме рекреации участников, ставятся еще и познавательные цели и задачи. Содержание данных походов рассмотрено ниже в специальных темах.

В *рекреационно-спортивных* походах потребности участников в активном отдыхе реализуется в процессе преодоления ими относительно сложного маршрута, содержащего естественные препятствия (спортивный компонент). Это так называемые *приключенческие* походы, которые, по сути, могут проводиться по спортивным маршрутам, имеющим категорию сложности (или по фрагментам данных маршрутов). Организаторами таких походов могут являться туристические организации, предлагающие на рынке «активные» туристские продукты. При этом участники похода не ставят для себя далеко идущих спортивных целей, не стремятся получить спортивное звание в виде спорта «туризм спортивный», участвовать в официальных соревнованиях.

Какие особенности туристских рекреационных походов способствуют полноценному отдыху и оздоровлению их участников? Рекреационный туризм, особенно его *активные* формы, позволяют устранить или ослабить воздействие на человека неблагоприятных факторов повседневной действительности: нервно-эмоциональных перегрузок, гипокинезии, избыточного нерационального питания и т.д. Эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности способствует целый ряд условий и особенностей, присущих походам (обозначим их как факторы оздоровления).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Во-первых, это *обеспечение достаточной мышечной активности* туристов, устранение неблагоприятных последствий «мускульного голода» с тренировкой функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно-эндокринной и пр.

Во-вторых, оздоровительным эффектом обладает сама по себе *смена обстановки и положительный эмоциональный фон* от общения с природой и участниками путешествия. Туристские походы переносят горожанина в новую ландшафтную среду, обеспечивают «тесный контакт» с природой, учат наблюдать ее и наслаждаться ею; развивают бережное отношение к ней и облагораживают человека духовно.

Оздоровлению участников похода способствуют, в-третьих, *сами природные рекреационные ресурсы* территории отдыха (совокупность природных компонентов природно-территориального комплекса, положительно воздействующих на организм человека и обладающих оздоровительным эффектом). Благотворный результат на здоровье оказывает умеренное пребывание на солнце (солнечные ванны), потребление чистого воздуха и воды, воздействие фитонцидов в хвойном лесу и пр.

Оздоровлению и полноценному отдыху туристов способствует так же *качественный туристский сервис и применение специальных средств, технологий оздоровления (*массаж, банные процедуры, минеральные и грязевые ванны и пр.), и *регулярный режим питания, нагрузки и отдыха*; *здоровая диета*.

Какие характерные элементы включает маршрут рекреационного похода? Маршрут рекреационного похода сам по себе является системой, взаимозависимых и взаимосвязанных элементов (рисунок).

Рисунок – Элементы системы «маршрут» рекреационного похода

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Центральным элементом (элементами) маршрута рекреационных походов являются *целевые рекреационные объекты.* «Вокруг» данных объектов и строится весь маршрут.

Какой смысл мы вкладываем в понятие рекреационно-познавательных целевых объектов на маршруте похода? *Это объекты маршрута наиболее интересные туристам для посещения; удовлетворяющие их познавательные запросы, способствующие их полноценной рекреации в природных условиях* («изюминки» будущего маршрута). Такими объектами могут являться: локальные участки района с живописными пейзажами, озера или группы озер, маркированные экологические экскурсионные тропы, сельские музеи народного творчества, ремесел и т.д. Например, характерными целевыми объектами маршрутов по Беларуси являются озера Браславской и Нарочанской групп, например, «Голубые озера», Мирский замок, дом-музей Якуба Коласа в Николаевщине и т.д.

Необходимыми элементами маршрута являются так же пункты старта-финиша, места расположения группы на ночлег и отдых (биваки), опорные ориентиры для движения группы. Сам маршрут имеет особенную, подходящую для выполнения программы похода конфигурацию (тактическую схему) – является *линейным, кольцевым или комбинированным*.

Как выбрать на маршруте места для организации биваков и больших привалов? Маршрут, конечно, предусматривает и места отдыха туристов. Места отдыха должны способствовать как полноценному отдыху, так и выполнению задач охраны окружающей среды. Биваки и пункты больших обеденных привалов необходимо намечать в местах *безопасных и с наличием чистой, пригодной для приготовления горячего питания воды*. При этом надо постараться выбрать места биваков *наиболее подходящие для полноценного отдыха*. Это может быть озеро с возможностью рыбалки и купания летом; живописный высокий брег реки, участок светлого соснового бора и пр.

От ряда рисков туризма для экосистем (таблица) «спасают» оборудованные стоянки. Оборудованная стоянка (рисунок) позволяет:

- организовать в походе наиболее комфортный отдых,
- пользоваться готовыми местами кострищ и не создавать новые кострища,
- проводить пляжно-купальный отдых, другие рекреационные занятия (обеспечивает оздоровление и досуг),
- со стоянки регулярно убирают мусор, и он не накапливается в природной среде,
- стоянка находится в месте, выдерживающем высокие рекреационные нагрузки (вдали от мест гнездования охраняемых птиц, например).

Удобно намечать места обеденных привалов, биваков рядом с запланированными для посещения экскурсионными или рекреационными объектами. Если поход проходит по территории национального парка, или

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

иным известным рекреационным территориям пункты отдыха туристов могут быть специально оборудованы и обозначены на туристской карте (как и историко-культурные памятники и иные экскурсионные объекты).

Целевые объекты и места расположения биваков связывают пути подхода (трассы движения группы), которые так же имеют немаловажное значение для рекреации.

Как выбрать оптимальный путь (трассу) движения к местам расположения биваков и целевым объектам на маршруте? На основе анализа картографической и иной информации туристы определяют конкретные пути (трассы) движения к экскурсионным, рекреационным объектам и местам организации биваков.

Трасса движения, по определению, должна быть *максимально «щадящей»* для природной среды. Трассу движения рационально прокладывать *по участкам с эстетически привлекательными природными и культурными ландшафтами*. Путь движения не должен быть слишком трудоемким для участников похода (данного возраста, состояния здоровья). Только в гармоничном сочетании оздоровительных физических нагрузок с эстетическим наслаждением от красоты окружающего мира кроется ключ к решению рекреационно-познавательных задач экологического похода.

Какие количественные параметры характерны для рекреационных походов? Надо учитывать, что протяженность и продолжительность похода в целом и отдельных дневных переходов должна диктоваться конкретным составом участников похода (их возрастом, состоянием здоровья). Дневные переходы должны быть посильными для участников и не вызывать у них чрезмерного физического и психического утомления. Объем и интенсивность проделанной участниками работы на маршруте должны соответствовать нормам физической рекреации. Обычные для оздоровительных походов параметры протяженности маршрута указаны в таблице.

Таблица – Количественные параметры рекреационно-оздоровительных пеших походов

Форма похода	**Продолжительность**	**Протяженность**
Туристская прогулка	До одного дня	До 15-20 км
Поход выходного дня	До 3-х дней	30-50 км
Многодневный оздоровительный поход	Нет требований; обычно не более 7 дней	Нет определенных требований. До 20 км в день

Какие требования предъявляются к составу участников туристской группы в случае рекреационного похода? Организация туристского похода непременно включает и *комплектование группы*. *В случае рекреационных походов, о*пределенные нормативные ограничения по составу группы существуют только для походов с учащимися и студентами.

Комплектование группы в данном случае проводится в соответствие с Инструкцией об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (Постановление Министерства

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

образования Республики Беларусь от 17 июля 2007 г. N 35а). В частности «Инструкция определяет:

12. Руководителем туристского похода, экскурсии назначается педагогический работник учреждения образования, организующего туристский поход, экскурсию, имеющий опыт участия в туристских походах и опыт участия в экскурсиях соответственно.

13. Заместитель руководителя туристского похода, экскурсии назначается из числа педагогических работников или родителей, участвующих в туристском походе. Помощником руководителя туристского похода, экскурсии может быть обучающийся старших классов, имеющий опыт участия в туристских походах, экскурсиях и пользующийся авторитетом у участников туристского похода, экскурсии.

14. Максимальное количество обучающихся в группе определяется руководителем учреждения образования и руководителем туристского похода исходя из обеспечения безопасности их жизни и здоровья.

Если участник несовершеннолетний, то допускать к участию в туристских походах, его можно с письменного разрешения их родителей (законных представителей).

В иных случаях, каких либо нормативных ограничений по составу туристской группы рекреационного похода нет. Группа 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 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 сходную мотивацию к участию в походе (например, знакомство с природной средой родного края) могут иметь люди различных возрастов и профессий, что позволяет успешно комплектовать группу «широкого» социально-демографического спектра.

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 требования предъявляются к составу участников туристской группы в случае спортивного похода? При комплектовании спортивной туристской группы обязательно выполняются нормативные требования, указанные в «Правилах проведения туристских походов».

Формирование группы спортивного похода происходит а) *с учетом и на основе общности целей*, а также б) наличия у *ее участников определенного спортивного опыта.* Данные показатели (критерии) отличают туристскую группу от собрания случайных личностей. Нарушение этого правила обычно

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

отрицательно сказывается на успехе достижения задач похода, а нередко является основной причиной возникновения конфликтных ситуаций и несчастных случаев.

Необходимый опыт определен «Правилами» следующим образом (Таблица):

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И РУКОВОДИТЕЛЯМ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОСТАВУ ТУРИСТСКИХ ГРУПП

Сложность похода	Опыт участия и руководства туристским походом			Минимальный возраст (лет)		Минимальный состав группы (в скобках для велопоходов)	Минимальное количество средств передвижения		
	участ-ник	руководитель		участ-ник	руково-дитель		водный туризм	автомо-бильный	мотоци-клетный
		участие	руко-водство						
Категория:									
I	-	I <*>	-	13	18	4 (2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4 (2)	2	2	2
III	II	III	II	15	18	4 (2)	2	2	3
IV	III	IV	III	16	19	4 (4)	2	2	3
V	IV	V	IV	17	19	6 (4) <**>	2	2	3
VI	V	VI	V	18	20	6 (6) <**>	2	-	-
Степень:									
I	-	Участие в степенном туристском походе в качестве заместителя руководителя, руководство 2 - 3-дневным туристским походом		11	18	6 - 15	2	-	-
II	-			10	18	6 - 15	2	-	-
III	-			9	18	6 - 15	2	-	-

Кроме существенных различий в комплектовании группы рекреационных и спортивных походов имеются существенные различия и в подготовке участников. В спортивном туризме – обязателен процесс физической, технико-тактической и психологической подготовки (рассматривали в предыдущем разделе). В рекреационных походах такой процесс подготовки обязателен фактически для инструктора (гида-проводника туристской группы).

Какие обязанности выполняют участники туристской группе в период подготовки и проведения похода? Руководитель похода определяет функциональные обязанности для участников похода. Наиболее эффективными будут усилия группы в тех случаях, когда каждый из участников выполняет те обязанности, к которым он лучше подготовлен и к выполнению которых у него есть и вкус, и интерес. Формула «от каждого по способностям» должна работать максимально эффективно.

Руководитель похода определяет концепцию похода, состав участников, согласует цели и сроки похода, распределяет обязанности между членами группы. Перед походом руководитель проверяет техническую, физическую и психологическую подготовку каждого участника, организует дополнительные тренировки, чтобы убедиться, что ожидаемые нагрузки не окажутся непосильными для кого-либо из туристов. Также руководитель организует подготовку и проверку снаряжения, необходимого на маршруте.

При прохождении технически сложных участков маршрута руководитель определяет необходимые тактические действия каждого участника и группы в целом. Главная задача руководителя – обеспечить безопасное, безаварийное прохождение маршрута. Вторая по значимости цель руководителя – добиться того, чтобы неизбежно возникающие в

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

автономном коллективе конфликты интересов не помешали каждому из участников получить максимальное удовольствие от похода.

Наконец, обязанность руководителя – подготовка всех необходимых документов и общение с официальными лицами (заявка и защита похода в МКК, регистрация группы в КСС, контакты с пограничниками, милиционерами, лесниками и так далее). После похода руководитель (совместно с другими участниками) готовит отчет о походе и защищает его в МКК, оформляет участникам справки о зачете похода.

Завхоз перед походом составляет продуктовую раскладку и распределяет, кто из участников какие продукты хранит в своем рюкзаке. Отвечает за покупку и упаковку продуктов. В походе завхоз *обеспечивает учет и сохранность продуктов*, совместно с руководителем устанавливает порядок дежурства, выдает дежурным продукты, контролирует правильное выполнение ими своих обязанностей.

Врач (санинструктор) собирает походную аптечку, выдает необходимые медикаменты при мелких повреждениях (ссадины, царапины, мозоли), обеспечивает диагностику и лечение (оказание первой помощи) более серьезных заболеваний. В серьезных походах, связанных с риском потери снаряжения, аптечка должна распределяться, как минимум, между двумя участниками, умеющими оказывать первую помощь. На несложных маршрутах рекомендуется также иметь минимальный набор перевязочных средств у каждого субколлектива (например, на каждой байдарке).

Ремонтник собирает ремонтный набор, включая швейные принадлежности, а также необходимые инструменты и инвентарь для ремонта использующихся в походе технических средств (байдарок, примусов, велосипедов, фонарей и т.д.) В походе осуществляет (организует) ремонт и наладку вышедшего из строя общественного снаряжения, обеспечивает хранение и выдачу ремонтного набора участникам.

3. Понятие «нитка маршрута». Методика разработки нитки маршрута рекреационного похода

После выбора района похода, по имеющемуся картографическому материалу и иной информации, туристы разрабатывают конкретный маршрут похода (нитку маршрута).

Что означает понятие «нитка маршрута»? *Нитка маршрута, разработанная по топографической карте района похода, представляет собою следующую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места организации туристских биваков, пункты расположения рекреационно-познавательных целевых объектов посещения 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

маршрута вновь главными факторами, которые принимаются во внимание, являются цели похода (в данном случае цели оздоровления, отдыха, познания). Готовый маршрут должен способствовать наиболее эффективному их достижению, без лишних физических, организационных, финансовых затрат. При разработке маршрута рекреационного похода выполняется следующая творческая работа с топографической картой и иными информационными материалами.

- Определяется необходимая протяженность маршрута и продолжительность похода (с учетом состава группы, намеченных целей похода).
- Из всех присутствующих в районе похода, выбираются конкретные рекреационно-познавательные целевые 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).

Пояснения к указанным действиям указаны при ответе на вопрос «элементы маршрута рекреационного похода».

4. Понятие «классифицированный маршрут» спортивного похода. Нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода

Что означает понятие «классифицированный маршрут»? Если к маршруту рекреационных походов никаких нормативных требований не предъявляется, то ситуация со спортивными походами совершенно иная. Спортивные походы обязательно проводятся *по классифицированным маршрутам*. Понятие «классифицированный» маршрут означает лишь то, что он имеет определенную спортивную категорию сложности. Требование к уровню сложности маршрута, является определяющим отличием спортивных походов от рекреационных.

По форме организации и финансирования, спортивные туристские походы являются, за редким исключением, *самодеятельными* туристскими

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

мероприятиями. Маршрут похода составляется самими участниками с учетом нормативных требований «Правил». Поэтому туристы-спортсмены должны владеть методикой разработки маршрута похода заданной сложности и знать критерии, стандарты определения сложности маршрута.

Кем устанавливается категория сложности спортивных походов? «Правила» в каждом виде спортивных походов по способу передвижения выделяют 6 категорий сложности – от 1-й (наименее сложные походы), до 6-й (наиболее сложные). 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*, а так же оценка совершенного туристской группой похода по представленному отчету 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). В настоящее время маршрутно-квалификационные комиссии (МКК) работают при Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь (республиканская МКК), управлениях по физической культуре, спорту и туризму облисполкомов и Мингорисполкома (региональные МКК).

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* и *продолжительностью* похода. Наконец, на оценку категории сложности похода оказывают существенное влияние *климатогеографическая характеристика района похода*, и *степень «автономности»* группы при совершении похода.

Какие количественные параметры установлены «Правилами» для пеших и лыжных маршрутов различных категорий сложности? Показатели «продолжительность» и «протяженность» обязательно учитываются экспертами МКК при установлении категории сложности похода, но при этом они носят *контрольный* характер и не являются определяющими. Требования к данным параметрам указаны в действующих в Республике Беларусь «Правилах» и основаны на соответствующих нормах, действовавших еще в СССР. В таблице показаны требования «Правил» к

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

протяженности маршрута и продолжительности спортивных пеших, горных и лыжных походов.

Таблица – Параметры протяженности маршрута и продолжительности спортивных туристских походов

Параметры похода	**Вид похода**	**Категория сложности похода**					
		I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**
Минимальная продолжитель ность 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	150	150	200	240	300

Что такое классифицированный участок маршрута «Правила проведения туристских походов» определяют термин «классифицированный участок» (КУ) как «*участок маршрута туристского похода, имеющий естественные препятствия, преодоление которых требует специальных знаний и умений в технике ориентирования, передвижения, организации страховки и т.д*». По сути, понятие КУ весьма сходно с понятием классифицированных естественных препятствий. КУ маршрута – в целом понятие более широкое, нежели понятие «классифицированное препятствие». Естественные препятствия являются *обязательными и главными компонентами* КУ.

Какие классифицированные участки и препятствия характерны для пеших походов по территории Беларуси? На равнинных (холмистых) территориях характерными естественными препятствиями в пеших походах являются: участки лесных массивов,

заболоченные участки лесной или безлесной местности,

водные преграды (ручьи, реки и пр.).

Участки лесных массивов, через которые проложен маршрут, в туризме принято классифицировать *на основании степени их проходимости*. В туризме выделяют три класса лесных массивов: *легко проходимые лесные массивы, массивы средней проходимости и труднопроходимые лесные массивы*. Труднопроходимые лесные массивы – это участки леса без дорог и троп, часто с густым подлеском, завалами из упавших деревьев (буреломами) и т.д.

Вне зависимости от природы происхождения болот их так же принято подразделять по степени проходимости. Среди низинных и верховых болот выделяют *легкопроходимые болота и болота средней проходимости, а так же труднопроходимые болота (включая фактически непроходимые)*. Легкопроходимые болота – это вязкие, заболоченные участки местности

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(глубина водного покрова 0.2-0.4м). Они обычно покрыты густым разнотравьем, включая различные виды осок. Болота средней проходимости (кочкарниковые) представляют собою кочки (фрагменты суши, поросшие травой или мхом), окруженные водой (глубина водного покрова до 0,6м).

Редкий пеший поход обходится без преодоления локальных водных препятствий (рек, ручьев, мелиоративных каналов). Преодолеваются они с применением комплексной туристской техники носящей собирательное название «*переправа*». Все переправы через водные препятствия на основании *способа преодоления водной преграды* можно подразделить на следующие виды: *переправа вброд*, *переправа над водой* (по камням, по стволу упавшего или уложенного дерева, навесная переправа), *переправа по воде* (с использованием плавсредств).

Что такое локальные и протяженные препятствия? На маршруте похода принято выделять *локальные* и *протяженные* классифицированные препятствия. Из всех разновидностей туристской техники, для преодоления протяженных препятствий маршрута туристами применяется преимущественно *техника передвижения* (рациональная, без лишней траты физической и психической энергии). Примером протяженного препятствия в пеших походах будет являться: участок легкопроходимых болот (продолжительное движение по воде и кочкам), участок преодоления лесных массивов по бездорожью. Преодоление локальных препятствий на маршруте, напротив, требует за редким исключением применения *комплекса* разнообразной туристской техники, включая и *технику страховки*.

Каковы нормативные требования по технической сложности, спортивных походов? Техническая сложность маршрута пешеходных, лыжных, горных походов определяется количеством и категорией трудности, включенных в него *классифицированных участков (препятствий)* (они, как и маршруты в целом, делятся на 6 категорий трудности).

«Правилами» прямо не указывается количество и категория трудности КУ, определяющих ту или иную категорию сложности похода. Данный вопрос окончательно решает маршрутно-квалификационная комиссия, выпускающая группу в поход, основываясь на имеющемся перечне т.н. эталонных маршрутов в каждом виде туризма. Тем не менее, согласно существующей практике и с учетом требований к росту спортивного мастерства туристов, а так же к их безопасности маршрут похода определенной категории сложности обычно включает как минимум *один (чаще два) классифицированных участка аналогичной категории трудности*, а так же набор классифицированных участков меньшей категории трудности.

Какие дополнительные факторы определяют категорию сложности спортивного похода? Для определения категории сложности похода большое значение имеет *географическая характеристика самого района путешествия и степень «автономности» группы* при совершении похода.

Основой для учета географического фактора при классификации походов по уровню сложности является система туристско-классификационного районирования территорий. Итогом такого

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

районирования является, в том числе, создание реестра туристских районов с указанием возможных в этом районе походов максимальной сложности для разных видов туризма (реестр туристско-классификационных районов).

Пример учета географического фактора при классификации лыжных походов представлен, в частности, в методике категорирования лыжных походов, разработанной М.Ю. Васильевым и принятой в Российской Федерации и в Республике Беларусь (таблица).

Таблица – Максимальные категории сложности маршрутов походов в популярных районах лыжного спортивного туризма

Наименование районов	Походы максимальной категории сложности
Южная равнинная часть европейской территории России	I
Средняя равнинная часть европейской территории России	II
Карелия, Ленинградская и Вологодская области, Карпаты, Южный и Средний Урал	III
Архангельская обл., Республика Коми, Западный Кавказ, Восточный Кавказ, Северный Урал, Западная Сибирь	IV
Кольский п-ов, Центральный Кавказ, Закавказье, Джунгария, Кузнецкий Алатау, Западный Саян, Центральная и Южная Тува, Красноярский край (остальные р-ны), Хабаровский край, Приморский край	V
Полярный и Приполярный Урал, Памиро-Алай, Памир, Тянь-Шань, Алтай, Западная Тува, Восточный Саян, Прибайкалье, Забайкалье, Кодар, Таймыр и плато Путорана, Якутия	VI

Под «*автономностью*» похода следует понимать уровень объективной изоляции группы от «человеческого сообщества». Уровень автономности похода можно определить на качественном уровне (низкий, высокий, наивысший) учитывая такие географические характеристики района похода как плотность сети населенных пунктов и дорожной сети, количество населенных пунктов, лежащих непосредственно на маршруте.

5. Документация туристкой походной группы. Маршрутная книжка и маршрутный лист похода; их содержание, порядок оформления и регистрации

Какой документ дает право на выпуск и является отчетным для рекреационных походов? Документом, дающим право на выпуск группы выпускающей туристской организацией, является маршрутный лист похода. Форма и содержание маршрутного листа определено Инструкцией Министерства образования Республики Беларусь «Об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях».

В маршрутном листе указаны справочные сведения о выпускающей организации и маршруте похода, схема маршрута, список участников похода и календарный план похода .

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какой документ дает право на выпуск спортивной туристской группы? Документом, дающим право выхода туристской группы на маршрут спортивного похода, является «Маршрутная книжка». Маршрутная книжка содержит следующие основные разделы:

- общие сведения (справочные сведения о группе туристов, районе путешествия, нитка маршрута);
- состав группы (ФИО, год рождения, место работы, должность, домашний адрес и телефон, сведения о туристском опыте, обязанности в группе, роспись участников в знании «Правил»);
- план похода (заявленный и согласованный с МКК), включает календарный план движения по участкам маршрута, их протяженность в км, способы передвижения;
- схема маршрута;
- описание сложных участков маршрута и способов их преодоления;
- материальное обеспечение группы (основные предметы специального и личного снаряжения, рацион питания (г/чел/день), масса группового и личного снаряжения);
- заключение МКК (о готовности группы к путешествию);
- контрольные пункты и сроки (когда группа должна вернуться с маршрута и сообщить об этом в МКК).

Кто и в какой срок рассматривает и утверждает маршрутные документы? Для проведения спортивного туристского похода руководитель спортивного туристского похода за 10 дней до начала похода представляет в маршрутно-квалификационную комиссию маршрутную книжку в двух экземплярах. Кроме того, в МКК представляют заключение, подтверждающее наличие туристского опыта у руководителя и участников спортивного туристского похода (справки об участии и руководстве предыдущими походами), картографический и другие материалы о маршруте спортивного туристского похода. Эксперты МКК по данному виду спортивного туризма рассматривают документы и дают заключение о готовности группы к походу заданной сложности в специальном разделе маршрутной книжки.

Что содержит отчет о туристском спортивном походе? Не позже, чем через 3 месяца после окончания похода, руководитель подает в МКК отчет о проведенном путешествии. Отчет за походы начальной сложности представляется обычно в виде фотоотчета, показывающего прохождение заявленной нитки маршрута. Отчет о более сложных путешествиях подается в напечатанной форме и содержит следующие разделы.

- Справочные сведения о походе (сведения о группе и выпускающей организации аналогичные указанным в маршрутной книжке, нитка маршрута, определяющие сложность препятствия и их техническое описание (паспорт перевалов, горных вершин)).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Сведения о районе похода (климат, рельеф, характер растительности, достопримечательности и пр.).
- Организация похода (использованные тактические приемы, пункты продуктовых заброс, тактическая схема маршрута, запасные варианты маршрута и пр.).
- График движения и техническое описание маршрута (чистое ходовое время движения по участкам маршрута и их описание с точки зрения техники и тактики, применявшейся группой).
- Итоги, выводы, рекомендации

Приложения:

- Список личного, группового снаряжения
- Рацион питания
- Перечень фотографий

Литература по теме лекции:

Основная

1. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
2. Виноградов, Ю. Воскресные путешествия пешком / Ю. Виноградов, Т. Митрухова. – Л.: Лениздат, 1988. – 144с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
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. – 240с.
7. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 357с.

Тема 4.1. **Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма**

План лекции.

Вопросы:

1. Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах.
2. Переправы через водные препятствия.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Классификация и техника вязки используемых в туристской практике узлов.
4. Понятие страховки на горных склонах и переправах через водные препятствия. Средства страховки.
5. Основы техники самостраховки туристов.
6. Понятие взаимной страховки туристов.
7. Техника страховки на переправах через водные препятствия.

Текст лекции:

1. Туристская техника передвижения в пеших и лыжных походах

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. Причем специфическая и разнообразная техника используется туристами, когда они преодолевают препятствия маршрута (идут по болоту, переправляются через водное препятствие по бревну, спускаются или поднимаются на лыжах по склону и т.д.). Тогда можно уточнить понятие техники передвижения и определить его как *совокупность технических приемов и средств, применяемых для передвижения по естественным препятствиям на маршруте похода*. Характер самого препятствия диктует применение особенной, по сравнению с обычными условиями, техники передвижения.

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, спуск по склону на лыжах с торможением плугом и пр.) – это примеры 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); 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, кошках и т.д.

Какие технические приемы и средства передвижения используют туристы при преодолении лесных массивов? На маршрутах походов по Беларуси наиболее часто техника передвижения применяется для

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

преодоления протяженных лесных участков разной проходимости, заболоченных участков (локальных и протяженных), при движении по холмистой местности (на лыжах), на переправах через водные препятствия.

Для преодоления протяженных препятствий часто бывает достаточно применять исключительно индивидуальную технику передвижения – экономичную, не требующую лишних трат энергии и одновременно эффективную. В случае преодоления локальных препятствий туристская техника передвижения часто сочетается с применением техники страховки.

Легкопроходимый лес преодолевается пешком и на лыжах по лесным дорогам, тропам или легко без них. Здесь важно применять равномерное движение группы с правильно выбранным темпом ходьбы, в зависимости от контингента участников и массы переносимого груза.

При движении пешком и на лыжах через участки густого труднопроходимого используется определенный порядок передвижения – между участниками соблюдается определенный интервал, чтобы избежать ударов ветками, отведенными впереди идущими туристами (3-5м). В то же время данный интервал движения позволяет не растягиваться группе, эффективно управлять ею (например, эффективно производить смену «пробивающих» лыжню участников и пр.).

При движении по холмистой местности на лыжах туристы применяют индивидуальную технику подъема («елочкой», «лесенкой») и спуска по склону (прямой скоростной спуск, спуск с торможением «плугом» и «полуплугом», с торможением палками как альпенштоком и пр.) (рисунки).

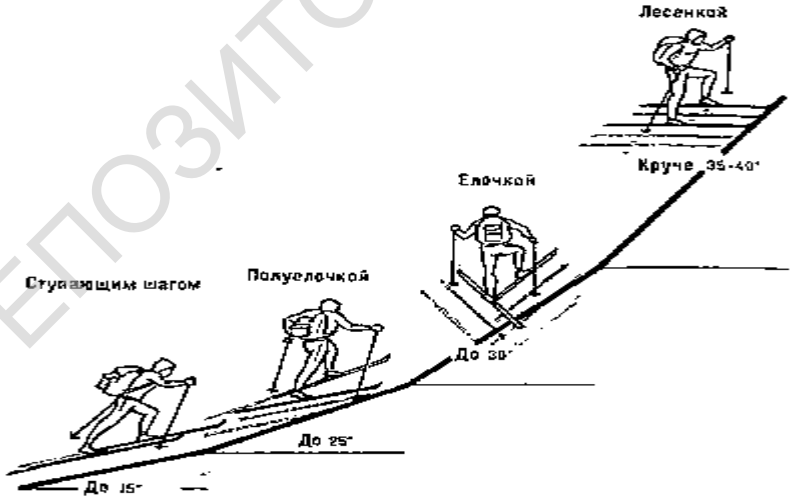
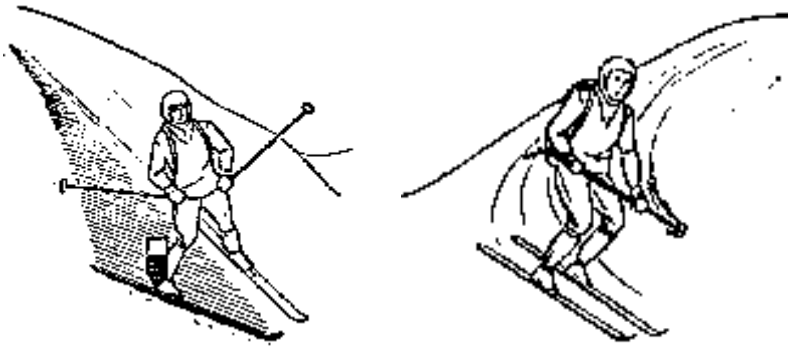


Рисунок – Способы подъема на лыжах в зависимости от крутизны склона (по П.И. Лукоянову, 1987)



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рисунок – Торможение полуплугом и с помощью палок (по П.И. Лукоянову, 1987)

К групповой технике движения по склону на лыжах относится, например, подъем «зигзагом» со сменой лидера в точке разворота группы.

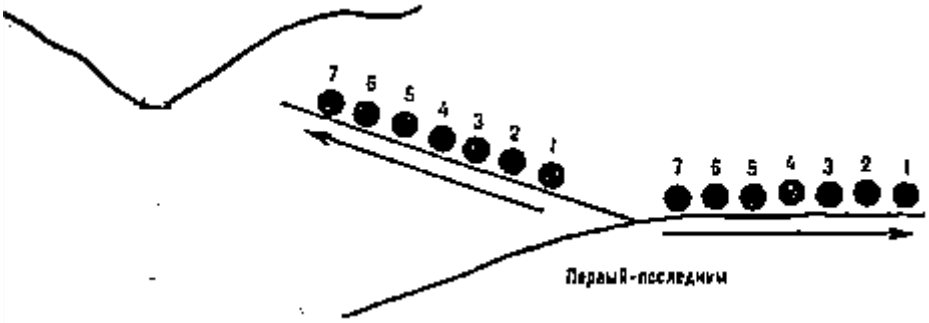


Рисунок – схема подъема группы на лыжах зигзагом (по П.И.Лукоянову, 1987).

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 обуславливает применение специфичной индивидуальной и групповой техники передвижения по кочкам. Группа движется цепью, с интервалом 4-5м, 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, средства страховки и самостраховки.

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. Гать – это настил из подручных средств (жердей, бревен) через 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.

2. Переправы через водные препятствия

Реки и ручьи являются характерными естественными преградами для движения туристов в походе, как по горной, так и по равнинной местности. Переправы через водные преграды принято разделять на три разновидности: *переправы вброд (пешком по дну реки), переправы над водой и переправы по воде* (на плавсредствах).

Перед началом переправы следует обязательно провести разведку. ***Разведка включает в себя следующие действия***.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Осмотр местности с целью определения типа возможной переправы.
- Определение участка реки и берега, удовлетворяющего требованиям выбранного типа переправы.
- Определение конкретного способа (техники) передвижения участников и характера подготовительных работ (заброс веревки, укладка бревна через реку и пр.).

Выбор мета организации переправы и способа переправы зависят от характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды. 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).

По каким признакам на местности выбирают подходящее место для переправы вброд? Выбирать место переправы следует весьма тщательно. 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, а так же троп, дорог подходящих к воде.

Прохождение реки вброд рекомендуется при следующей глубине:

• если скорость течения до 1 м/с – не более 0,9 м;

• скорость течения до 2 м/с – не более 0,7 м;

• скорость течения до 3 м/с – не более 0,5 м.

При скорости течения реки более 3-4 м/с, даже при глубине потока 0,5 м, переправа вброд опасна, и надо искать другие места или использовать другой способ переправы.

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. Техника переправы вброд через горные реки и ручьи рассматривается более подробно на следующих курсах обучения.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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°. 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).

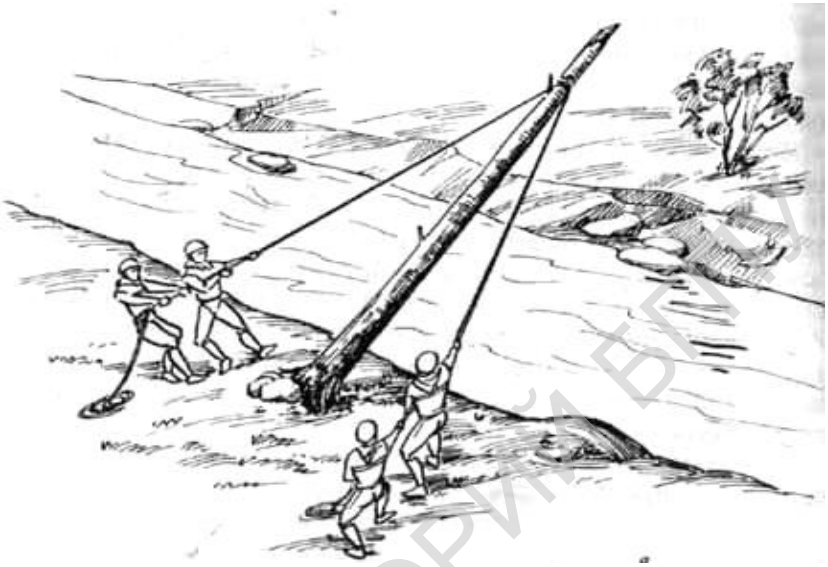


Рисунок – наведение переправы через реку по бревну
(по Э.Н. Кодышу, 1990)

Наиболее сложный технически и трудоемкий способ переправы над водой – это *навесная переправа*. 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. Техника организации навесной переправы и страховки туристов рассмотрена ниже.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Классификация и техника вязки используемых в туристской практике узлов

Для эффективной работы с веревкой на туристском маршруте необходимо уметь вязать специальные узлы.

Каковы общие требования к используемым в туристской практике узлам? В первую очередь необходимо, чтобы узлы полностью соответствовали своему функциональному назначению (например, для связывания веревок друг с другом применяют одни узлы, а для закрепления веревки на опоре другие и т.д. (см. ниже)). Кроме того, узлы должны завязываться относительно просто, не растягиваться и не развязываться самопроизвольно при нагрузке и при движении веревки. В завязанном узле не должно быть неправильных перехлестов веревок («крестов»), которые ослабляют трение веревок в узле и, тем самым, делают узел менее прочным.

Длина свободных концов веревки, выходящих из узла, должна быть достаточной, чтобы узел не развязался самопроизвольно.

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 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. Итак, 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 схватывающие (фиксирующие) узлы.
- Вспомогательные узлы трения (для организации страховки, для контролируемого спуска по веревке или спуска веревкой тяжелого груза).
- Прочие вспомогательные узлы узкоспециального назначения (в том числе контрольные узлы).

Какие узлы используют для связывания веревок одного диаметра? Из обилия применяемых для этой цели узлов мы рассматриваем 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.

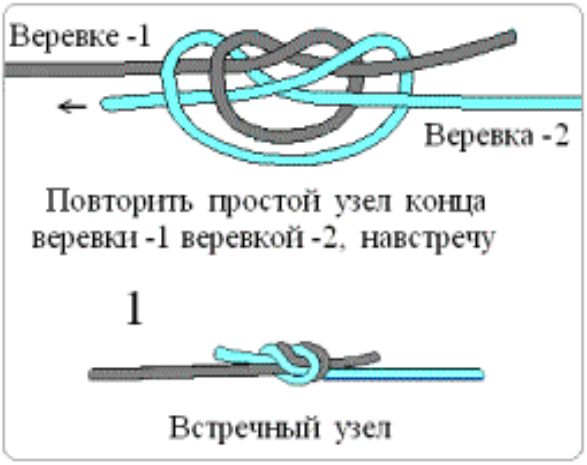


Рисунок – Техника вязки встречного узла (рисунок представлен на Интернет сайте http//www.pohod.ru).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

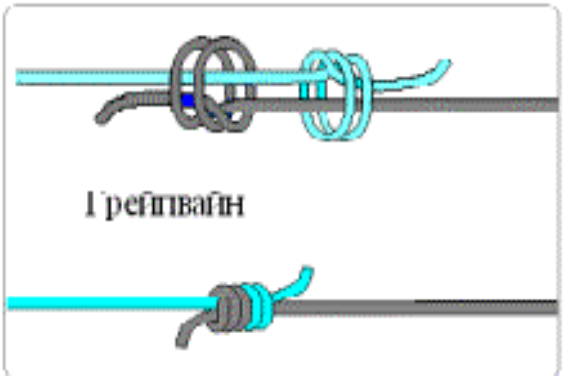


Рисунок – Техника вязки узла грейпвайн (представлен на Интернет сайте http//www.pohod.ru).

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 (веревка узлом проводника вставляется в карабин, закрепленный на ушке скального крюка, дереве, страховочной системе туриста и т.д.). Туристы используют ряд узлов проводника: простой проводник, проводник восьмеркой (восьмерка), австрийский проводник, двойной проводник.

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.

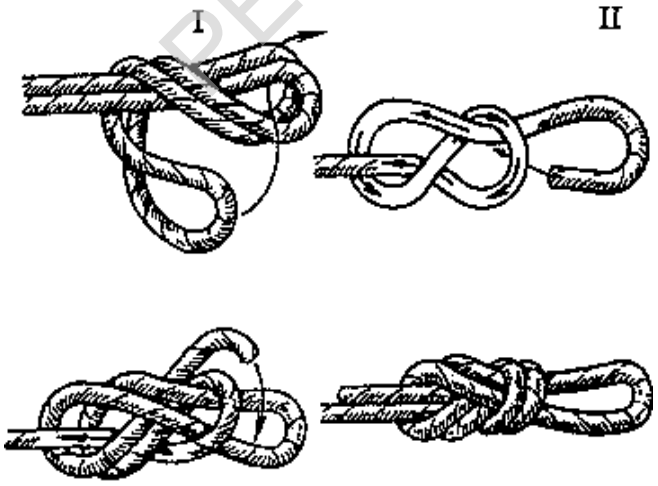


Рисунок – Техника вязки проводника восьмеркой петлей (I), и одним концом веревки (II) (по Балабанову, 2003).

Узел австрийский проводник («альпийская бабочка», «узел третьего») часто используется для организации связок из трех и более участников (для закрепления участников посредине веревки). Надежный узел; под грузом не

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

затягивается; меньше ослабляет прочность веревки, чем «простой проводник» и «восьмерка».

Двойной проводник (заячьи ушки) образует фиксированную двойную петлю. Используется для навески веревки одновременно на две независимые опоры.

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 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.

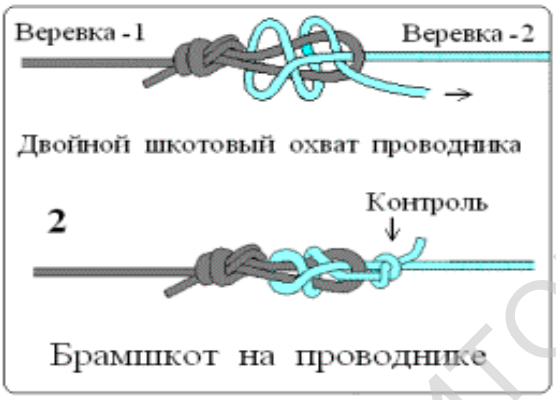


Рисунок – Техника вязки Брам-шкотового узла на проводнике. (рисунок представлен на Интернет сайте http//www.pohod.ru).

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

Рисунок – Техника вязки карабинной удавки для закрепления веревки на опоре (рисунок представлен на Интернет сайте http//www.pohod.ru).

Широко используемыми узлами для закрепления веревки, которые не требуют карабина, является узлы «булинь», «штыковой», «стремя».

Узел булинь (рисунок) называют «королем узлов». Его главное преимущество - простота завязывания и развязывания после снятия нагрузки,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

компактность, прочность. Применяется для крепления веревки к кольцам, проушинам и т.п., 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.

Узел «стремя» («выбленочный узел») – один из наиболее часто применяемых в туризме узлов. Основная (но не единственная) его функция – крепление конца или середины веревки к опорной точке (дереву, карабину и пр.). Часто применяется для закрепления усов-оттяжек на вершине бревна, при его укладке через водное препятствие. Существенным преимуществом стремени является то, что узел позволяет легко регулировать длину закрепленной веревки без развязывания. Узел надежно работает при постоянной нагрузке.

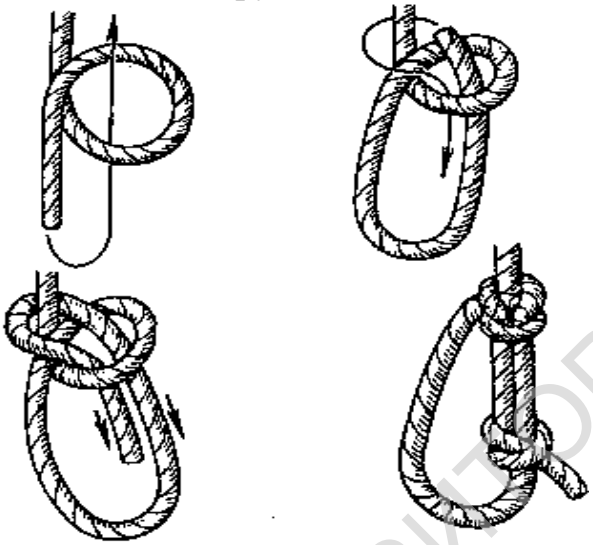


Рисунок Техника вязки узла «булинь». (По Балабанову, 2003).

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

века) легко вяжется петлей или одним концом веревки и свободно перемещается по основной веревке; под грузом затягивается (фиксируется на основной веревке). После снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние. В литературе высказывается обоснованное мнение, о том, что срабатывание (фиксация) данного узла на современных «гладких» веревках при срыве человека во время по вертикальным перилам (отвесный склон) не превышает 20-30% случаев.

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

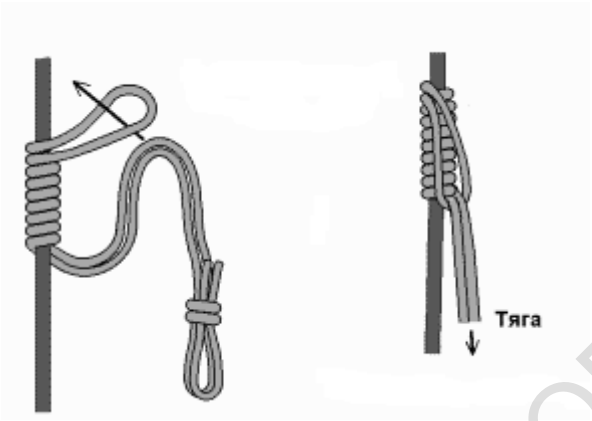


Рисунок – Техника вязки австрийского схватывающего узла.
(рисунок представлен на Интернет сайте http//www. pohod.ru)

Узел Бахмана вяжется с использованием репшнура и карабина (рисунок). Его можно использовать как на мокрой и на заледенелой основной веревке; на одинарной и сдвоенной веревке. Узел используется для организации самостраховки, для закрепления подвижного блока и натяжения перил навесной переправы. Надежность фиксации узла при натяжении веревки полиспастом зависит от количества оборотов репшнура вокруг карабина и веревки. Обычно ограничиваются четырьмя оборотами.

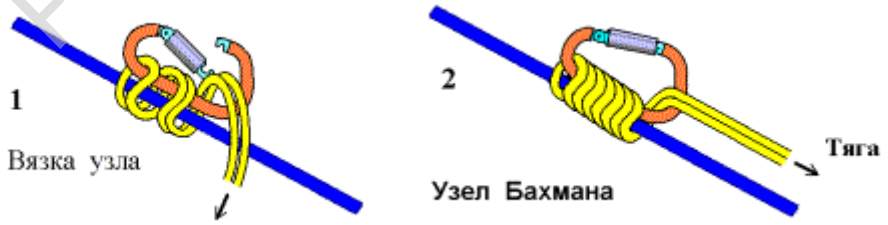


Рисунок – Техника вязки узла Бахмана. (рисунок представлен на Интернет сайте http//www. pohod.ru).

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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».

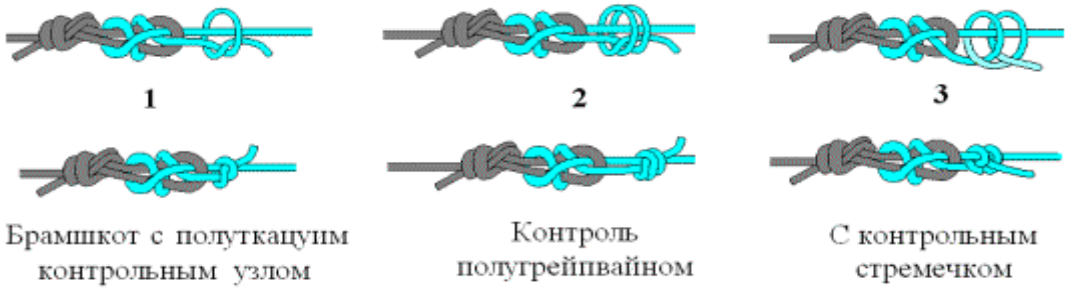


Рисунок – Разновидности контрольных узлов. (рисунок представлен на Интернет сайте http//www. pohod.ru).

4. Понятие страховки на горных склонах и переправах через водные препятствия. Средства страховки

Участники спортивных походов в горах стремятся осуществить восхождения на горные вершины, преодолеть запланированные на маршруте перевалы, горные реки и ручьи – препятствия, представляющие собою объективную опасность и требующие специальных усилий по управлению рисками. Безопасность преодоления таких препятствий во многом определяется правильной организацией страховки для участников туристской группы.

Как определить понятие «страховка» в спортивном туризме? Технику страховки рассмотрим лишь в применении к горно-пешеходному и лыжному 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, лыжном 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, которые приходятся на тело сорвавшегося участника и страхующего его туриста, а так же на страховочное снаряжение (характеризоваться низким усилием рывка),
- быть удобной в обращении,
- износостойкой,
- относительно легкой и пр.

Ниже мы приводим основные характеристики динамической веревки, которые указываются в ее сертификате качества.

Требования UIAA и EN892 (европейский стандарт) для динамической веревки:

- Диаметр веревки (обычно в пределах10-12мм).
- Усилие рывка должно быть не более 12kN (примерно 1200 кг) при наиболее неблагоприятных условиях падения и массе падающего груза 80кг.
- Веревка должна выдерживать не менее 5 таких рывков.
- Относительное удлинение под статическим воздействием стандартного груза 80кг не должно быть более 8%.
- Смещение оплетки веревки относительно ее сердцевины в стандартных испытаниях должно быть меньше 40мм.
- Масса метра веревки – 70-80г на метр (для 11мм веревки).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Ньютон (N) единица измерения усилий, воздействующих на веревку (СИ); сила сообщающая телу, массой 1кг ускорение 1м/с^2 в направлении действия силы. Один килоньютон (kN) равен 1000N; 1N равен 0.102кгс (килограмм силы).

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 команды 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).

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 (наклонными) перилами (рисунок).

Рисунок – Движение вверх по веревочным перилам способом грудь-нога (любезно предоставлен Татьяной Фроловой)

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.

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.).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 (рисунок).

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.).

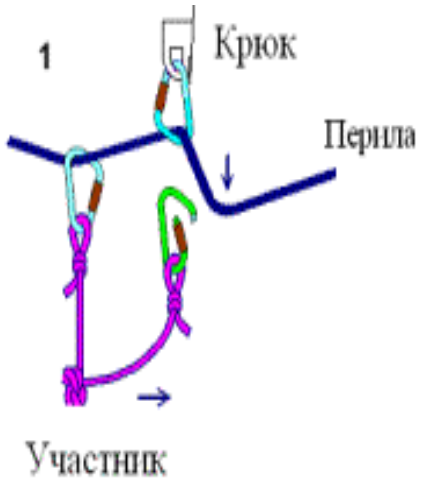


Рисунок – усы самостраховки как средство страховки на горизонтальных перилах (участник, одетый в индивидуальную страховочную систему, пристегивается с помощью карабина к перилам (карабин скользит по перилам при движении туриста))

Рисунок – петля из репшнура и схватывающий узел Прусика как средство страховки на вертикальных перилах Участник, одетый в индивидуальную страховочную систему, привязывается схватывающим узлом к перилам. При срыве, узел затягивается и предотвращает падение 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 значительным количеством туристов, в течение относительно продолжительного времени. Например, перила из основной веревки (соответствующей по прочности металлической проволоки, троса) могут быть натянуты инструкторами альпинистского лагеря в месте переправы через горную реку по бревну. Эти перила организуются в расчете на весь сезон горовосхождений с учетом их массового использования альпинистами лагеря. Сама же техника самостраховки туристов, альпинистов – это не что иное, как техника самостраховки в движении по перилам (смотрите ниже).

5. Основы техники самостраховки туристов

Какие приемы и средства используются для самостраховки туриста? 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). При этом 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

склону. Преодоление таких склонов в целом не представляет значительной технической сложности.

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 условий передвижения (состояния перильной веревки) используют следующие схватывающие узлы: узел Прусика, узел Бахмана, французский схватывающий, австрийский схватывающий (обмоточный, узел Маршара). После того как турист «прикрепил» себя к основной веревке петлей самостраховки, он идет вверх по склону, одной рукой опираясь на веревку (ниже схватывающего узла), другой рукой проталкивая по перилам ослабленный схватывающий узел (рисунок).

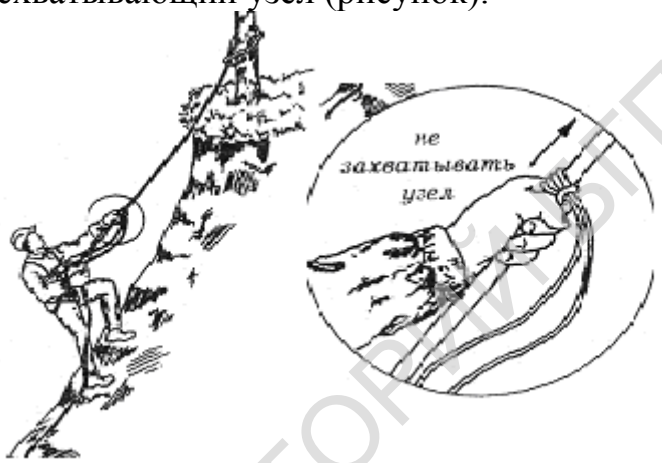


Рисунок – Техника самостраховки туриста при подъеме по склону средней крутизны по веревочным перилам. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшнура, завязанной на перилах схватывающим узлом и подключенной к страховочной системе туриста.

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 травм кожного покрова от пропускаемой через руки веревки. Такой прием работы с веревкой позволяет контролировать скорость спуска по склону и повышает устойчивость спуска.

В то же время 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

Рисунок – Техника спуска по вертикальным перилам спортивным способом. Веревка проходит за спиной туриста и выполняет опорную функцию. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшнура, завязанной на перилах схватывающим узлом и подключенной к страховочной системе 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 значительной длины, *следует закреплять не только на ее концах, но и в ряду промежуточных точек* (т.н. промежуточные точки закрепления горизонтальных перил). Иначе глубина падения туриста при срыве будет большой (травмы при падении!) и на точки закрепления веревки придется рывок такой силы, которой они могут не выдержать. Участки перил (например, до 5-10м), между точками 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

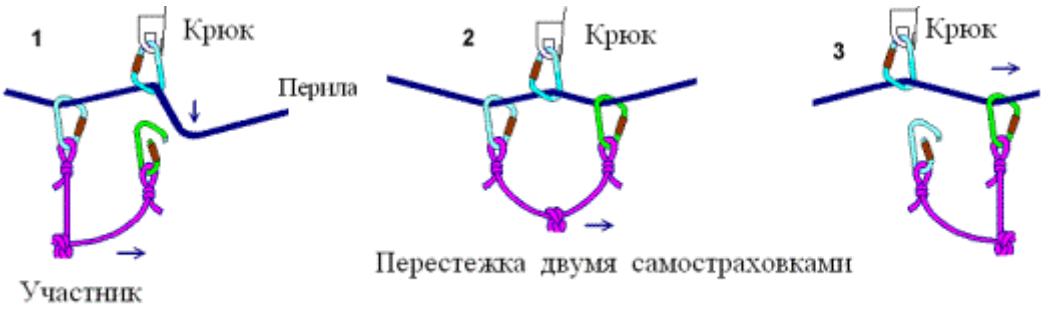


Рисунок – Техника самостраховки при траверсе склона по горизонтальным перилам. Два уса самостраховки использованы для перехода через промежуточную точку закрепления перил (крюк) без потери самостраховки (по Н.Н. Устиновскому, 2000).

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 осуществляются с помощью специального снаряжения: ледоруба, альпенштока, лыжных палок и т.д. (рисунок).

Рисунок – Прием самозадержания ледорубом на снежном склоне.
При падении турист занимает положение «лицом к склону» и останавливает падение клювом ледоруба, («давит» на ледоруб всей тяжестью тела, максимально увеличивая силу трения)

6. Понятие взаимной страховки туристов

В чем заключается одновременная взаимная страховка туристов? При одновременной страховке все партнеры по связке одновременно передвигаются по опасному участку маршрута. Например, при движении по скальному гребню (траверс) лидер связки закладывает веревку за скальные выступы или включает ее в карабины установленных им самим точек страховки (крючьев, закладных элементов). В случае срыва одного из

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

участников связки, веревка, заложенная за скальные выступы или вставленная в карабины искусственных точек страховки, за счет трения предотвращает падение туристов на большую глубину.

Еще одним характерным примером применения одновременной страховки является страховка туристов при движении по закрытому леднику. В данном случае туристам грозит не срыв со склона, а падение в невидимые под снегом глубокие ледовые трещины. Движение по закрытому леднику осуществляется туристами в связке, на расстоянии друг от друга (обычно 15 и более метров). Провалившийся в трещину турист, удерживается на веревке своим партнером (партнерами) по связке. При этом оставшиеся на поверхности ледника партнеры выступают в качестве своеобразного «якоря».

В чем заключается попеременная взаимная страховка туристов? Попеременная страховка применяется в случае преодоления технически сложных склонов или иных препятствий, когда одновременная страховка не эффективна. В этом случае движение туристов осуществляется по очереди. Вначале лидер связки проходит опасный участок маршрута равный длине используемой веревки (обычно 40-50м в случае работы на горном склоне), а партнер осуществляет его страховку основной веревкой в статичном положении (находится на самостраховке!). Затем роли партнеров по связке меняются: лидер останавливается, закрепляет себя усом самостраховки на опорной точке страховки и осуществляет страховку идущего (лезущего, прыгающего через ледовую трещину) к нему партнера.

В приведенном выше примере лидер связки передвигается вверх по склону *с нижней страховкой*, (веревка «приходит» к его страховочной системе снизу от оставшегося внизу страхующего его партнера). Затем лидер страхует своего партнера, применяя *верхнюю страховку* (веревка «приходит» к нижнему партнеру по связке сверху, от лидера). Подробнее система организации попеременной страховки рассматривается на старших курсах.

Что означает понятие «страховочная цепь»? Сутью страховки с применением основной веревки на горном склоне является прекращение падения и удержание туриста при его срыве. С точки зрения физики, *страховка – это гашение кинетической энергии падающего тела, осуществляемое за счет трения при протравливании веревки через руки страхующего, специальные механические устройства, элементы рельефа и амортизации (удлинения) нагруженной веревки*.

Без участия трения веревки об элементы рельефа или искусственные приспособления (точки страховки) остановить падение невозможно! Чтобы эффективно использовать силу трения и работу по растяжению основной веревки создают т.н. страховочную цепь.

Определим страховочную цепь как *функциональную совокупность партнеров по связке и страховочных средств, которые обеспечивают безопасность туристов на склоне.* Элементами страховочной цепи при организации нижней страховки на горном склоне являются: *партнеры по связке; объединяющая их основная веревка, проходящая через базовый пункт страховки и промежуточные точки страховки.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Базовый пункт (база, станция) представляет собою максимально удобное место на склоне, с которого осуществляется страховка. Она оборудуется обычно несколькими (не менее чем двумя) надежными точками страховки (крючьями, закладными элементами, повешенными на скальные выступы петлями с карабинами), которые блокируются между собой фрагментом основной веревки или равнопрочной ей стропой. В случае выхода из строя отдельных точек страховки, это не должно сказаться на надежности базы в целом.

Эффективность страховки зависит от надежности каждого компонента страховочной цепи и всей страховочной цепи в целом. Пример страховочной цепи при организации нижней страховки представлен на рисунке.

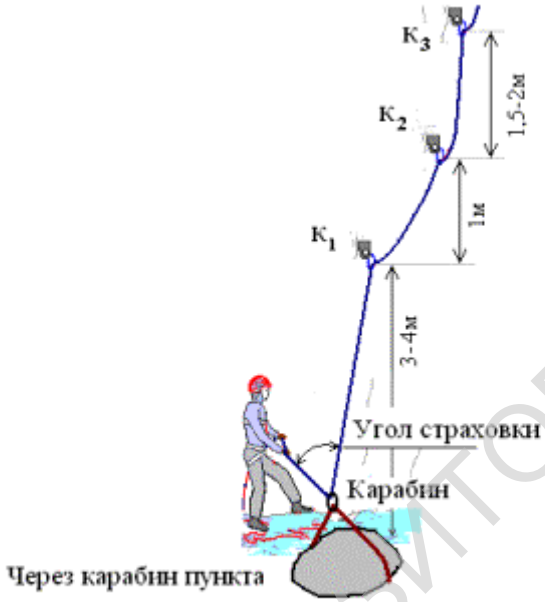


Рисунок – Страховочная цепь при организации нижней страховки (по Н.Н. Устиновскому, 2000, рисунок размещен на сайте Интернета http://www.westra.ru/).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какие приемы (способы) взаимной страховки на горном склоне наиболее широко используют в практике туризма, альпинизма?

Организация взаимной страховки (страховочной цепи) на горных склонах включает в себя: выбор места организации страховки, выбор *подходящих технических приемов (способов) и страховочных средств*, организацию самостраховки и страховки партнера по связке.

Применяемые при нижней страховке *способы* должны обеспечить трение и растяжение основной веревки, и, вследствие этого, эффективное удержание туриста при срыве на склоне. Выбор способов страховки и технических средств зависит от особенностей преодолеваемого участка рельефа и опыта страхующего

При наличии в месте организации страховки удобного скального выступа, весьма эффективна *страховка через выступ*. Этот способ обеспечивает достаточную силу трения веревки и надежное удержание сорвавшегося лидера.

Если надежного и удобного для организации страховки выступа нет, широко применяется способ страховки *через карабин*, повешенный на крюк,

закладной элемент и т.д. Карабин, применяемый для такого вида страховки, должен быть обязательно с муфтой (муфта должна быть закручена!). Данный способ страховки относительно прост в организации, но сила трения веревки в карабине обычно не столь велика, как при страховке через выступ. В случае сильного рывка страхующему туристу трудно удержать веревку, идущую через карабин без дополнительных тормозных устройств.

При необходимости, для увеличения величины силы трения веревки на базовом пункте страхующий может *применять специальные тормозные устройства* («восьмерка», шайба Штихта и пр.), изменить угол перегиба веревки через карабин или страховать через узел UIAA.

Часто для организации страховки на базе применяют *комбинированный способ страховки*, например, через тормозное устройство и карабин. В данном случае сила трения веревки на базовой точке страховки возрастает Сила трения веревки регулируется как самим тормозным устройством, так и изменением угла перегиба веревки через карабин.

Способы страховки *через поясницу, через плечо* страхующего туриста самостоятельно не применяются для нижней страховки по причине их ненадежности. Для организации нижней страховки их можно применять лишь *в комбинации* со страховкой через выступ или через карабин для увеличения усилий трения веревки или более мягкого протравливания. Для организации верхней страховки, (когда лидер связки принимает к себе второго партнера) эти способы находят действительное применение.

7. Техника страховки на переправах через водные препятствия

Какие способы самостраховки в движении применяют туристы на переправах через горные реки и ручьи? Если на переправе вброд через неглубокие равнинные реки с небольшим течением и силой потока надобности в особых приемах и средствах страховки нет (достаточно не снимать обуви при движении по дну), то ситуация в случае переправы через горные реки и ручьи иная. Здесь при движении вброд есть реальная угроза быть сбитым силой водного потока с последующими неблагоприятными последствиями. Поэтому, даже если характер водной преграды не предполагает применения групповой страховки, использование приемов самостраховки в движении необходимо.

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/с, 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(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.

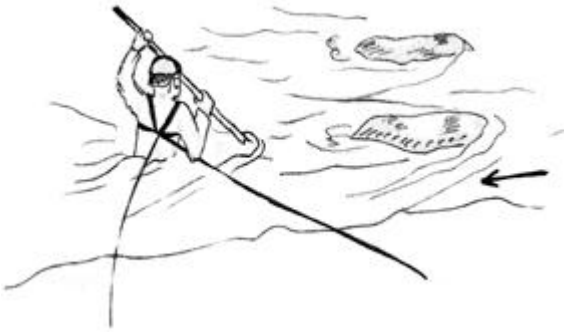


Рисунок – техника самостраховки в движении при переправе вброд через горную реку (переправа с шестом, рисунок представлен на интернет сайте http://www.outdoors.ru/transit/wade.php)

Рисунок – техника коллективной переправы вброд через горную реку (шеренгой) (рисунок представлен на интернет сайте http://www.outdoors.ru/transit/wade.php.)

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 (2-3 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 (рисунок)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рисунок – Страховка туриста при переправе вброд: 1 – страховочная веревка; 2 – вспомогательная (транспортировочная) веревка (По Э.Н. Кодышу, 1990)

. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

противоположном берегу должен подумать, что будет лучше: расположить перила строго поперек течения *или под некоторым углом 15- 20° вниз по течению* (расположение перил под углом вверх по течению – грубая ошибка).

Как организуется взаимная 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 (реже наклонных) 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).

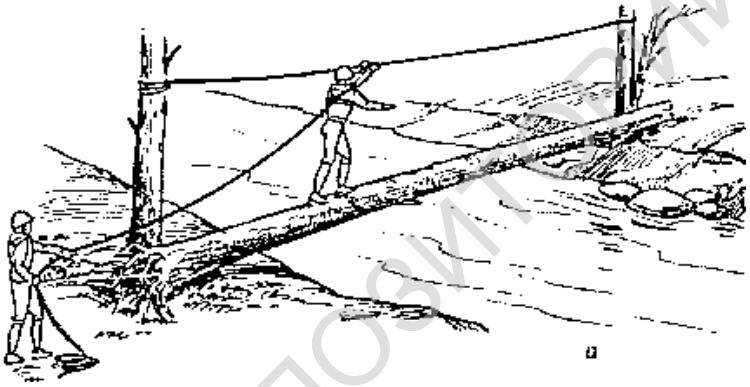


Рисунок – Переправа через реку по бревну с самостраховкой на горизонтальных перилах (по Э.Н. Кодышу, 1990)

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.

Как организовать навесную переправу через водное препятствие? 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 (рисунок).

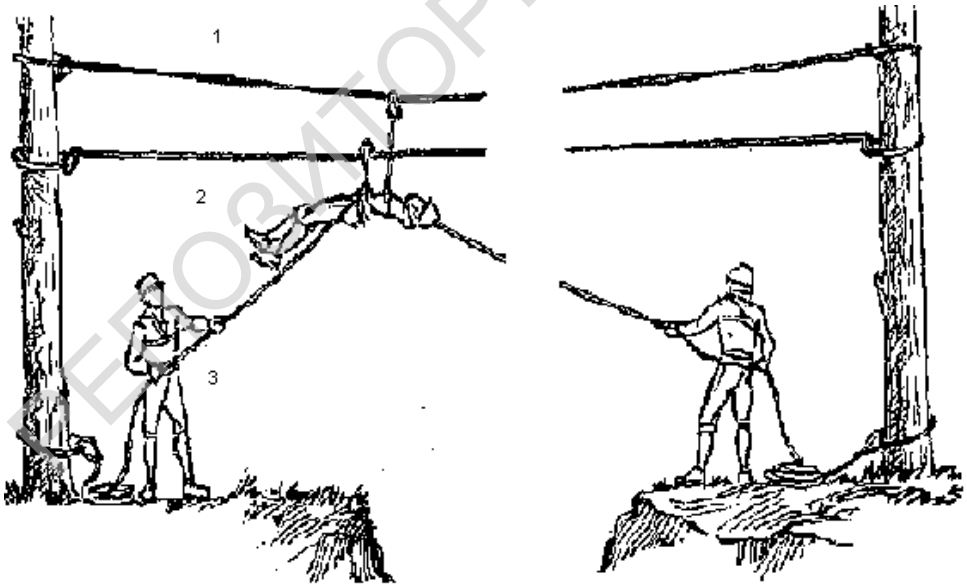


Рисунок – Законченный вид навесной переправы (по Э.Н. Кодышу, 1990)
1 – страховочная веревка, к которой переправляющийся турист подключен своим усом самостраховки. 2 – транспортная веревка, к которой турист подключен беседочным карабином. 3 – веревка сопровождения.

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*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

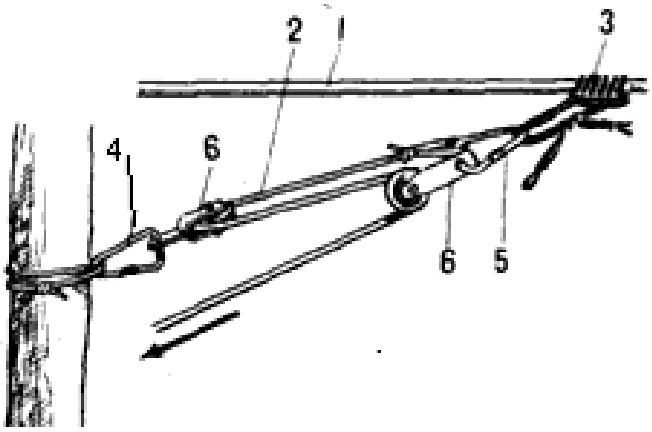
веревочных перил. Сам термин происходит от греческого "поли" (много), и "спао" (тяну). Система полиспаста, использует в своей работе принцип рычага (рисунок).

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 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.

Рисунок – Пример полиспаста 3:1 для натяжения перильной веревки (по . по Э.Н. Кодышу, 1990)



1 – натягиваемая основная веревка. 2- вспомогательная (тянущая) веревка, закрепленная на подвижном блоке. 3 – схватывающий узел, которым подвижный блок привязан к основной веревке. 4, 5- карабины, 6- поворотные блоки-ролики (неподвижный, закрепленный на опоре, и подвижный, закрепленный на схватывающем узле)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Литература по теме лекции:

Основная

1. Аркин, Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика / Я Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте. – Таллин: Ээсти раамат, 1980. – 328с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М., 2006. – 80с.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216с.
4. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175с.
5. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукоянов. – М.: Профиздат, 1988. – 190 с.
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. 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. – 357 с.
9. Шимановский В.Ф. Правила организации переправ [Электронный ресурс] [Электронный ресурс] http://splav.211.ru/node/322. – дата доступа: 02.01 2012.

Дополнительная

1. Александров А.В. Страховка в горах. [Электронный ресурс] http://r-active.ru/alpinism/r-school/0000262.html. – дата доступа: 02.01 2012.
1. Богащенко Ю.А., И.В. Бормотов Навесная переправа – наведение (описание техники) [Электронный ресурс] http://budetinteresno.narod.ru/navesnaya.htm. – дата доступа: 02.01 2012.
2. Веденин С. Страховка и самостраховка в альпинизме некоторые нюансы и ошибки [Электронный ресурс] http://www.mountain.ru/. – дата доступа: 02.01 2012.
3. Начальная подготовка альпинистов. Часть I : изд-е 3-е, перераб. / П.П. Захаров [и др.]; под ред. П.П. Захарова. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 352с.
4. Начальная подготовка альпинистов. Часть II : изд-е 3-е, перераб. / П.П. Захаров [и др.]; под ред. П.П. Захарова. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 256с.
5. Техника переправ [Электронный ресурс] http://www.makvak.com/component/content/article/16-turpohod/105-tehnika-pereprav. – дата доступа: 02.01 2012.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. Техника преодоления естественных препятствий в пешем туризме (навесные переправы): метод. рекомендации / сост.: А.Н. Вавилонский [и др.]; Витебский гос. ун-т. – Витебск, 2006. – 18с.
7. Техника сооружения навесной переправы [Электронный ресурс] http://budetinteresno.narod.ru/navesnaya.htm. – дата доступа: 02.01 2012.
8. Хаттинг, Г. Альпинизм: Техника восхождений, ледолазания, скалолазания: базовое руководство / Г. Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2006. – 160с.
9. Материалы, представленные на специальных сайтах Интернета http://activeinfo.ru; http://poxod.ru/; http://www.bask.ru; http://skitalets.ru/; http://www.westra.ru/, http://www.vento.ru/; http://www.mountain.ru/; http://www.risk.ru/; http://www.outdoors.ru/; http://survinat.ru/.

Тема 4.3. **Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности**

План лекции.

Вопросы:

1. Понятие топографической подготовки. Карты местности.
2. Топографические условные знаки.
3. Техника проведения необходимых измерений на карте.
4. Понятие картографической генерализации.
5. Понятие ориентирования на местности. Ориентиры местности.
6. Приемы и средства ориентирования на местности.
7. Техника измерений расстояний, крутизны склона на местности.

Текст лекции:

1 Понятие топографической подготовки. Карты местности

Система знаний, умений и навыков, позволяющих читать карты местности по условным знакам, проводить необходимые измерения на карте составляет понятие топографической подготовки. Топографическая подготовка, в свою очередь, является неотъемлемой частью общей туристской подготовки.

Что такое карта местности? Карта местности (в дальнейшем – карта) – это основной инструмент (средство), позволяющее сформировать целостное представление о местности (районе похода, соревнований) и эффективно ориентироваться на местности. Приводим определение топографической карты, которая наиболее часто применяется в туристской деятельности (по В.М. Алешину, А.В. Серебрянникову, 1985) *Топографическая карта – это уменьшенное, точное, подробное и наглядное изображение земной поверхности со всеми ее объектами и рельефом, выполненное в определенной картографической проекции и в определенном масштабе.* Из данного определения следует вынести следующее. Топографическая карта – это наглядная, пригодная для проведения измерений модель физической поверхности земли, дающая ясное представление о географических характеристиках местности:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

растительности, речной и дорожной сети, местоположении населенных пунктов, особенностях рельефа и т.д. При этом карта построена по определенным математическим законам (т.е. в масштабе и определенной проекции).

Что мы понимаем под масштабом карты? *Масштабом называется отношение длин линий на карте к длинам горизонтальных проложений этих линий на местности.* Иными словами, масштаб карты показывает, во сколько раз линия на местности уменьшается при ее изображении на карте. Масштаб карт всегда связан с линейными мерами, принятыми в данной стране и указывается на листе за рамкой карты. Выделяют численный и линейный масштабы.

Численный масштаб карты выражен дробью, числитель которой – единица, а знаменатель – число, показывающее степень уменьшения на карте линий местности (точнее – их горизонтальных проложений); чем меньше знаменатель масштаба, тем крупнее масштаб карты. Например, масштаб 1 : 1 000000 означает, что линия в 1см на карте соответствует линии в 1 000000см на местности (т.е. 10 км местности).

При сравнении нескольких масштабов более крупным будет тот, у которого число в правой части отношения численного масштаба окажется меньше. К *крупномасштабным* картам относят карты масштаба 1:10000 – 1:100000. К *среднемасштабным* картам относят карты масштаба от 1:200000 до 1:1000000 включительно. Карты с масштабом мельче 1:1000000 относятся, соответственно, к *мелкомасштабным* картам. Чертежи местности, выполненные в условных знаках и в крупном масштабе (1:5000 и «крупнее») называют обычно *планами* местности.

Линейный масштаб карты – это графическое выражение численного масштаба (рисунок). Он представляет изображенную за рамкой карты прямую линию, разделенную на отрезки в один см и менее (масштабная линейка). Деления линейки сопровождаются подписями, означающими действительные расстояния на местности. Линейным масштабом карты удобно пользоваться для измерения расстояний по карте.

Рисунок – Способ отображения численного (вверху рисунка) и линейного масштаба на карте

Что такое «картографическая проекция»? Одна из проблем, с которой сталкиваются картографы, диктуется сложностью точного воспроизведения сферической поверхности земли (поверхности эллипсоида

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

вращения) на плоскость карты. Определим, что *картографические проекции – это математические способы изображения на плоскости карты сферической поверхности земного шара.* Не вдаваясь в излишние подробности, отметим, что картографическая проекция – это способ перехода от реальной, геометрически сложной поверхности земного шара к плоскости карты с допустимым уровнем искажений. Причем данный переход осуществляется с применением строгих математических зависимостей. В результате использования проекции каждой точке земного шара с определенной широтой и долготой, соответствует одна единственная точка на карте с определенными прямоугольными («плоскими») координатами.

Как принято классифицировать карты местности на основании их содержания? Все карты местности (в дальнейшем – карты) на основании их *содержания* принято классифицировать на карты *общегеографические, тематические и специальные*. На *общегеографических* картах отображена совокупность элементов географической оболочки: объекты гидрографии (реки, озера и пр.), рельеф, леса и болота, населенные пункты, социально-культурные объекты, дорожная сеть, государственные и политико-административные границы.

В зависимости от степени генерализации и детальности изображения местности общегеографические карты в свою очередь подразделяются на карты *обзорные* (масштабом мельче, чем 1:1 000000), *обзорно-топографические* (масштабом 1:200000 – 1:1 000000) и *топографические* (масштабом 1:100000 и крупнее). Заметим, что такое разделение общегеографических карт фактически совпадает с классификацией карт на мелкомасштабные, среднемасштабные и крупномасштабные карты.

Наибольшее применение в спортивном и активном рекреационном туризме находят крупномасштабные топографические карты («пятисот метровки», «километровки»). На таких картах местность изображается достаточно подробно, они позволяют, как разрабатывать детальную нитку маршрута, так и эффективно ориентироваться на маршруте похода. Карты с более крупным масштабом в целом при движении по маршруту малопригодны, но на ключевые классифицированные участки маршрута они бывают весьма полезны.

Что представляют собой тематические карты? На *тематических* картах, на «фоне» общегеографической информации, выделена информация об определенных природных и общественных явлениях и их сочетаниях. Примерами тематических карт служат карты полезных ископаемых, карты климатических зон, этнографические карты. Данные карты могут быть использованы в туристской деятельности лишь в качестве вспомогательного информационного материала.

Что представляют собой специальные карты? Специальные карты предназначены для решения определенного круга задач или рассчитаны на определенный круг пользователей. Иными словами, специальные карты – это карты определенного *назначения*. Назначение карт так же разнообразно, как разнообразны сферы человеческой деятельности. Среди специальных карт

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

выделяют карты навигационные, технические (например, карты подземных коммуникаций), проектные, учебные и т.д. Для осуществления туристской деятельности наиболее важны карты *туристские* и карты *спортивные*.

Туристские карты – это общегеографические карты с дополнительным нанесением важной для туризма информации: мест расположения турбаз, кемпингов, экскурсионных объектов, оборудованных туристских стоянок, горных перевалов, границ заповедников и заказников, и пр. В спортивно-оздоровительном туризме используются как общегеографические крупномасштабные карты (топографические карты), так и туристские крупномасштабные карты. При этом туристские карты, в связи с их специализацией, часто бывают более удобными для разработки и реализации туристских маршрутов.

Спортивные карты предназначены для проведения соревнований в виде спорта «спортивное ориентирование» и для подготовки спортсменов-ориентировщиков. Это крупномасштабные карты местности (1:5000 – 1: 30000), со специфической системой расцветки и условных знаков, подробным изображением объектов и рельефа местности и дополнительным обозначением специфических для вида спорта объектов (например, контрольных пунктов). Спортивные карты, кроме главного их применения, используют в спортивном (рекреационно-спортивном) туризме для подготовки туристов в технике ориентирования на местности и проведения туристских соревнований.

2 Топографические условные знаки

Знаковость – одна из главнейших особенностей топографической карты. *Условные знаки, цветовое, графическое оформление карты* – это особая форма нанесения информации о местности. Условные знаки карты не только показывают местоположение объектов на местности, но и передают их качественную и количественную характеристику. Таким образом, *условные знаки топографических карт – это система графических, буквенных и цифровых обозначений, с помощью которых показывается на карте местоположение объектов местности, и передаются их качественные и количественные характеристики* (по В.М. Алешину, А.В. Серебрянникову, 1985).

Как принято классифицировать условные знаки карты? В топографии условные знаки принято разделять на следующие три группы (по А.М. Берлянт, 2002): *площадные, линейные и внемасштабные*. *Площадные* (иное название: *масштабные, контурные*) условные знаки применяют для обозначения объектов, сохраняющих на карте свои размеры и очертания. Они передают информацию о действительных размерах объекта на местности (о его длине, ширине, площади), которые выражаются в масштабе карты. Площадные знаки состоят из контура (внешнего очертания объекта) и его заполнения значками, цветом или штриховкой, которое передает характер объекта. Например, масштабный знак, «водохранилище» (рисунок) состоит

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

из контура, заполненного синим цветом, а масштабный знак болото состоит из контура, заполненного синей штриховкой.

Линейные условные знаки, применяются при изображении на карте объектов линейного характера – дорог, линий электропередачи, лесных просек, рек и т. д. При этом местоположение и плановое очертание оси линейных объектов изображаются этими знаками на карте точно, но их ширина значительно преувеличивается. Линейные знаки масштабны по длине, но внемасштабны по ширине! Например, условный знак «шоссейная дорога» на картах масштаба 1: 100000 преувеличивает ее ширину в 8-10 раз.

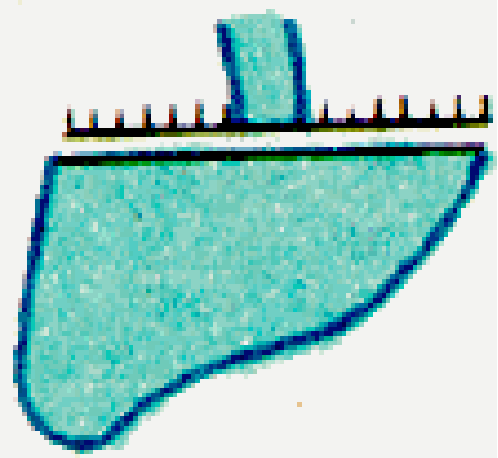


Рисунок – Условное обозначение объекта «водохранилище» на карте (черными линиями обозначена плотина, синим цветом – контур водохранилища и занятая им на местности площадь).

Внемасштабные (точечные) условные знаки используют для показа объектов, локализованных в пунктах, плановое очертание которых *не может быть передано в масштабе карты*. Иными словами, размеры данных знаков (если их выразить в масштабе карты) всегда значительно превосходят истинные размеры соответствующих объектов местности. В качестве внемасштабных знаков используют геометрические фигурки, схематические рисунки (пиктограммы), буквенные символы. Внемасштабными знаками на топографической карте обозначены, например, отдельные дома, производственные здания, мосты, культурно-исторические объекты (рисунок).

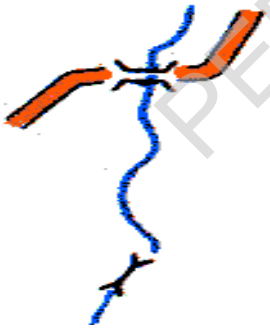


Рисунок – Изображение внемасштабным знаком объекта «мост».
Геометрическими фигурками изображаются мосты длиной 3 м и более (вверху и мосты через незначительные препятствия (длиной менее 3 м) (внизу))

Какие еще знаки и надписи применяются для создания карт? Кроме указанных выше трех групп условных знаков, некоторые авторы выделяют еще специальные *пояснительные* знаки и надписи (Алешин, Серебрянников, 1985). Пояснительные знаки и надписи применяются для дополнительной качественной и количественной характеристики объектов местности. Например, стрелка, нанесенная рядом с обозначением реки, показывает направление ее течения; рисунок (пиктограмма) ели на фоне зеленой заливки лесного массива, обозначает, что в данном лесу преобладают хвойные породы деревьев (рисунок).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

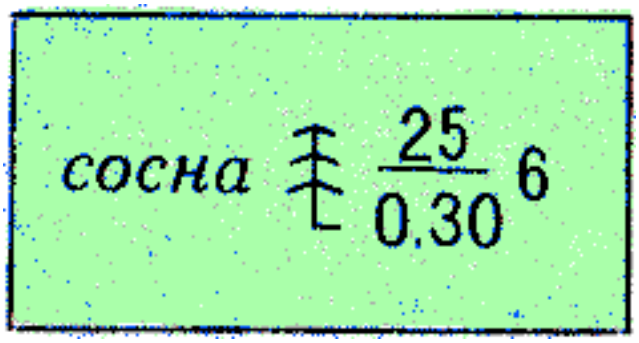


Рисунок – Пояснительные знаки и надписи, характеризующие лесной массив.
Даны средние параметры древостоя в метрах: в числителе – высота деревьев, в знаменателе – диаметр ствола, справа от дроби – расстояние между деревьями

Кроме пояснительных надписей на карте всегда присутствуют топонимы и термины. *Топонимы* – это собственные географические наименования объектов картографирования (названия населенных пунктов, рек, озер и пр.). Термины – это элементы географической, геологической и иной терминологии (например, «область», «низменность», «урочище»).

Какие графические средства используют картографы для нанесения информации о местности на карту? Для построения системы условных знаков применяют разнообразные *графические средства*. К ним относятся форма знаков, их расцветка, размер, ориентировка, внутренняя структура. Комбинация данных графических средств позволяет получать бесконечное разнообразие знаков.

З*начками* на карте обозначают локализованные в определенных пунктах местности объекты, не выражающиеся в масштабе карты, например, мосты, отдельные строения (объекты, обозначаемые внемасштабными знаками). В качестве значков используют абстрактные геометрические фигурки (например, обозначения моста, отдельного строения), буквы или наглядные рисунки (пиктограммы) (например, обозначение аэропорта).

Линиями на карте обозначают абстрактные или реальные объекты, линейного характера. При этом линии карты передают качественные и количественные особенности данных объектов. Например, качество дорог обозначено цветом (черные сплошные линии – грунтовые дороги, черный пунктир – слабо наезженные, полевые и лесные дороги; линии с коричневой цветовой заливкой – шоссейные дороги с твердым покрытием).

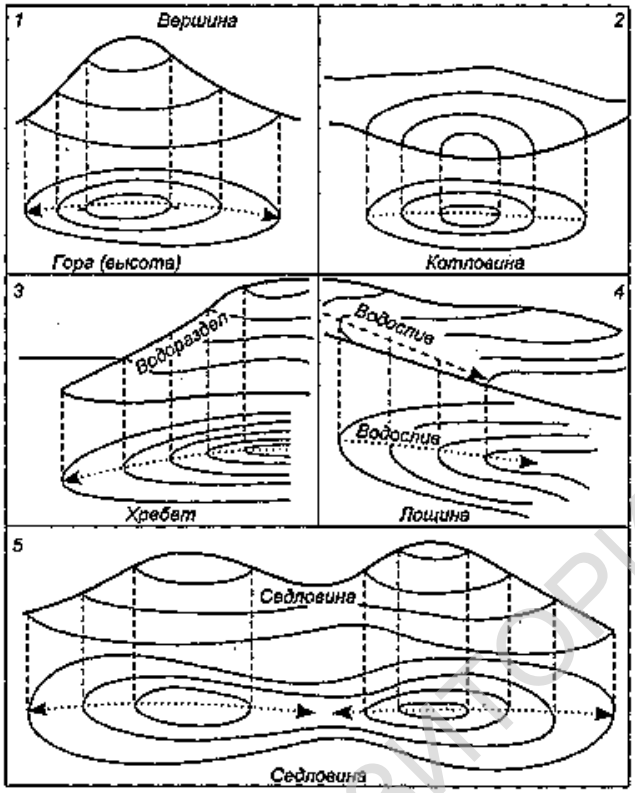
Качественный фон в виде цветовой заливки или штриховки используется для построения масштабных знаков и отражает на карте явления сплошного распространения. Например, сплошная синяя заливка используется для изображения озер, а синяя штриховка (штрихи ориентированы с запада на восток) – для изображения заболоченных участков местности.

В чем заключается способ изображения рельефа горизонталями? Для активных форм туризма, особенно для путешествий по горным районам, информация об элементах рельефа является весьма существенной. В современной картографии наиболее часто применяются следующие способы изображения рельефа: *способ горизонталей; способ гипсометрической окраски, способ теневой пластики* (отмывки).

На топографических картах, на многих туристских картах и на спортивных картах для изображения рельефа используется *способ*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

горизонталей. Горизонтали это пример использования «абстрактных» линий для нанесения информации (т.н. изолиний). *Горизонтали* (как частный случай изолиний) – *это кривые замкнутые линии на карте, объединяющие точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря (точки с одинаковой абсолютной высотой)*. На туристских, спортивных картах горизонтали (и все прочие знаки, отображающие особенности рельефа) изображены коричневым цветом.



Изображение горизонталями основных форм рельефа

Сущность изображения рельефа горизонталями показана на Рисунке

Рисунок – Изображение горизонталями основных форм рельефа (по Вяткину Л.А с соавторами, 2001)

В совокупности *система горизонталей* передает действительные очертания (форму), крутизну и высоту склонов холмов, котловин, лощин, седловин, отдельных горных вершин и хребтов.

Преимуществом данного способа изображения рельефа является возможность проведения необходимых измерений, касающихся рельефа. Он, в частности, позволяет легко определять на карте абсолютную высоту определенной точки местности и относительную высоту (превышение одной точки над другой точкой), крутизну склонов.

Изображение рельефа горизонталями дополняется на картах цифровыми отметками высот характерных точек местности, вершин, седловин и пр.

Способ изображения рельефа горизонталями – ведущий и по отношению к топографическим и туристским крупномасштабным картам. На спортивных картах рельеф показан исключительно горизонталями. Однако на мелкомасштабных географических картах, на некоторых туристских картах, для увеличения наглядности изображения рельефа используют так же и другие способы.

В чем заключается способы изображения рельефа гипсометрической окраской и отмывкой? Способ *гипсометрической окраски* применяют на мелкомасштабных картах для того, чтобы повысить наглядность изображения рельефа. Гипсометрическая окраска – это послойная окраска промежутков (интервалов) между горизонталями (гипсометрических ступеней) в соответствии с принятой цветовой шкалой. На учебных

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

физических картах рельеф суши чаще всего показан в зелено-желто-коричнево-оранжевой шкале. При этом темно-оранжевый цвет соответствует наибольшим высотам местности, зеленый – наименьшим высотам. Для создания еще большей выразительности при изображении рельефа используют способ светотеневой пластики (*отмывки),* в котором применяют прием изображения горных склонов со светотенями (полутонами) при заданном направлении освещения «местности».

3. Техника проведения необходимых измерений на карте

Топографические и туристские карты применяются как для разработки маршрута в предпоходный период, так и для эффективного ориентирования на местности непосредственно во время похода. И в том и в другом случае работа с картой предполагает проведение необходимых измерений. Ниже мы приводим методику основополагающих для туризма измерений с применением карты и специальных инструментов.

Как измерить необходимое расстояние (отрезок маршрута) на карте? Измерение расстояний включает два действия: во-первых, измеряют длину необходимой линии движения на самой карте (в сантиметрах); во-вторых, вычисляют необходимое расстояние на местности в метрах, километрах, исходя из масштаба карты.

При определении расстояния заданная линия на карте (отрезок маршрута) измеряется, и полученный результат в сантиметрах умножается на величину масштаба. Измерение длин кривых линий на карте производится последовательным отложением «шага» циркуля-измерителя (рисунок).

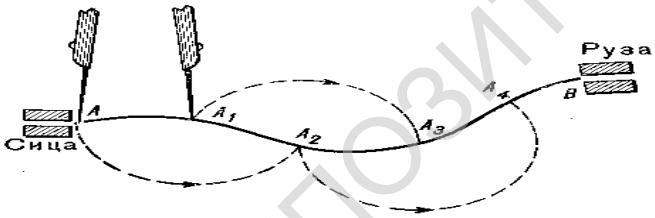


Рисунок – Измерение расстояний «шагом» циркуля (рисунок представлен на сайте Интернета http://hibaratxt.narod.ru/karty/index.html)

Величина «шага» циркуля зависит от степени «извилистости» линии, но, как правило, не должна превышать 1см. После прохождения циркулем всей линии, число «шагов» умножают на величину раствора циркуля, выраженную в масштабе. Длина извилистой линии, измеренной таким образом на карте, всегда несколько меньше ее действительной длины на местности, так как измеряются не сама кривая линия, а хорды отдельных участков этой кривой.

Наиболее точно расстояния на карте (как прямые, так и кривые линии) измеряют специальным инструментом – *курвиметром.*

Рисунок – Механический курвиметр. На шкале показывает расстояние (в сантиметрах), которое «проехало» зубчатое колесико по линии карты.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Как на карте измеряют площади? Примерное измерение площадей на топографической карте осуществляют *по квадратам километровой сетки*. Площадь нужного участка местности определяется подсчетом целых квадратов и их долей, оцениваемых на глаз. Каждому квадрату километровой сетки соответствует на картах масштаба 1:25000 и 1:50000 – 1 кв. км местности, на картах масштаба 1:100000 – 4 кв. км, на картах масштаба 1:200000 –16 кв. км. Примерное определение площадей можно так же вести по карте *геометрическим способом*. Участок разбивается прямыми линиями на подходящие геометрические фигуры: прямоугольники, треугольники, трапеции. Площади этих фигур вычисляют по формулам геометрии, измерив предварительно необходимые величины.

Как на карте определяют направления движения? Направления движения задаются т.н. *азимутом* (от арабского ас-сумут - пути, направления). Азимут – это угловое направление на необходимый ориентир относительно истинного (географического) или магнитного севера. Определим, что *азимут – это угол от 0° до 360°, измеряемый по часовой стрелке между направлением на север (истинный или магнитный) и направлением на заданный ориентир*. Движение по азимуту (компасным курсом) позволяет перемещаться по прямой линии в направлении невидимого, отдаленного объекта (рисунок).

Азимут принимает значения от 0 до 360° (0° – Север; 90° – Восток; 180° – Юг; 270° – Запад).

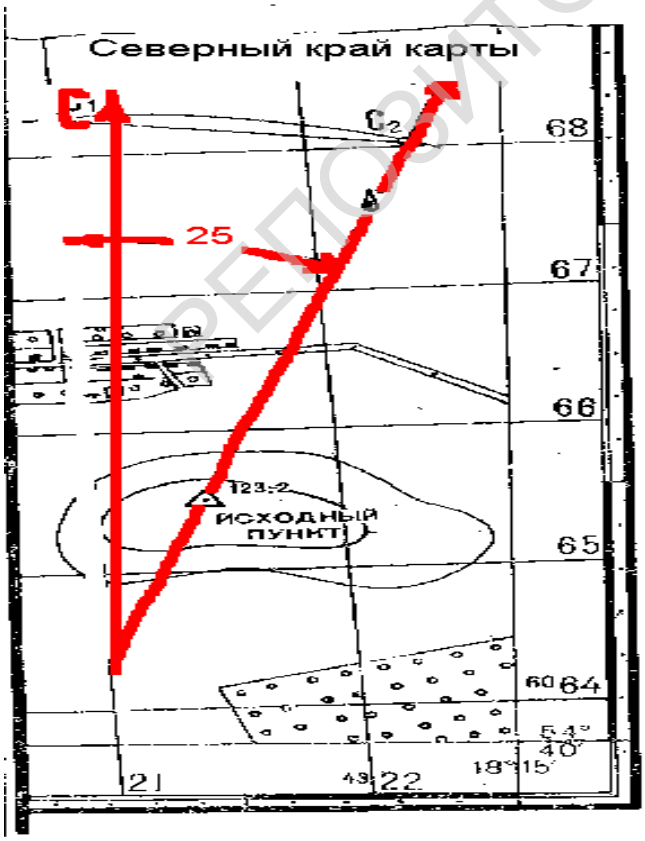


Рисунок – направление движения (азимут) от вершины холма до объекта башенного типа.
Измеренный (истинный) азимут – это угол между направлением на север и направлением на промышленный объект (равен примерно 25 градусам)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

На топографической или спортивной карте с помощью измерение азимута осуществляется следующим образом (рисунок).

•Гранью подложки спортивного компаса на карте объединяют исходный ориентир движения (треугольник старта на рисунке) и целевой ориентир (контрольный пункт 1 на рисунке). При этом планшет разворачивают так, чтобы нанесенная на нем стрелка (указатель направления движения) была обращена в сторону целевого ориентира.

•Вращением шкалы азимутов, не обращая внимания на магнитную стрелку компаса, выводят значение 0° (N) (соответствующее направлению на Север) в сторону северного обреза карты, при этом красные ориентирующие линии на дне колбы компаса должны установиться параллельно линиям истинного или магнитного (на спортивной карте) меридиана.

•Указатель азимутов на планшете компаса (красная стрелка напротив колбы компаса) показывает на шкале нужный истинный азимут.

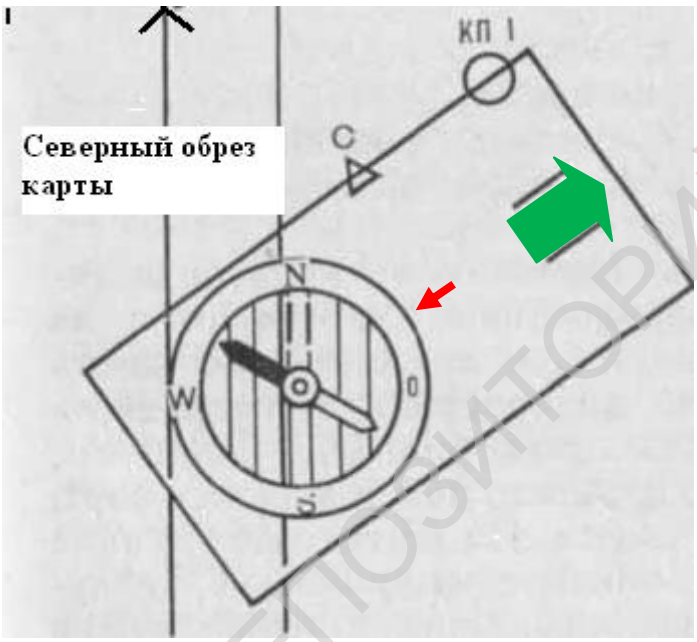


Рисунок – техника измерения азимута на карте.
*Ребром компаса объединен старт и первый контрольный пункт. Указатель направлений компаса (зеленая стрелка) направлен на КП 1. Значение «севера» на шкале азимутов (**0°** **(N)**) соответствует северу на карте. Значение нужного азимута – на шкале, напротив указателя азимутов (красная стрелка) (по В.И. Ганопольскому, 1987)*

Что такое «магнитное склонение»? Компас необходим не только для измерения нужного азимута движения, но и собственно для точного движения определенным азимутом. Стрелка компаса, однако, ориентируется вдоль магнитного, а не географического меридиана (вдоль силовых линий магнитного поля Земли). В то же время *направления магнитных и географических (истинных) меридианов не совпадают друг с другом* вследствие различной локализации магнитных и географических полюсов Земли и других факторов «местного» значения (магнитных аномалий).

Перед началом движения по азимуту в его значение, измеренное на топографической карте надо внести поправку на несовпадение географического и магнитного меридианов для данной местности (*поправку на магнитное склонение*).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Магнитное склонение – это угол отклонения магнитного меридиана от истинного (географического) в данной точке земной поверхности. Другими словами – это угловая величина отклонения магнитного азимута от истинного (рисунок).

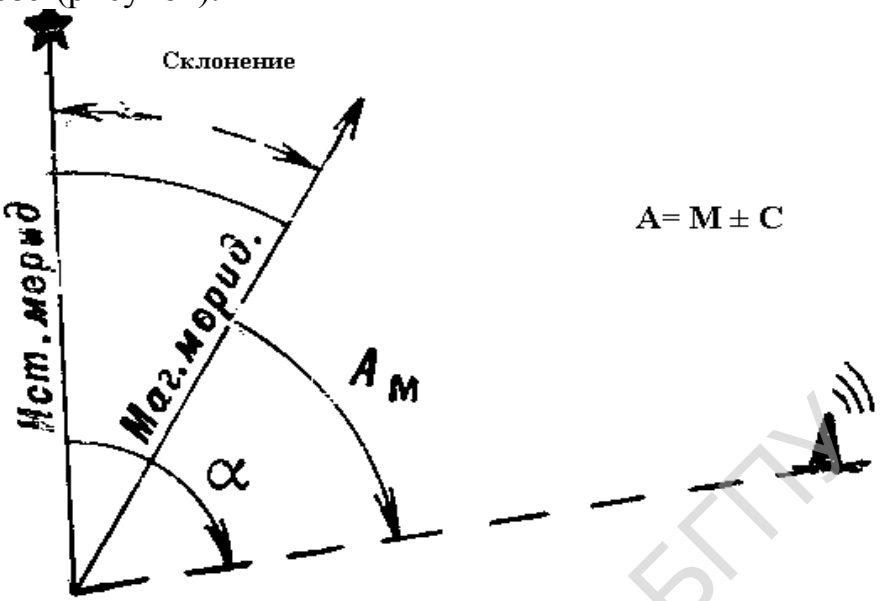


Рисунок – Магнитное склонение.

α *– Значение истинного азимута (угол между истинным меридианом и направлением на целевой объект (промышленное здание)).* ***A_M*** *– магнитный азимут (устанавливается на компасе при движении к объекту). Склонение – угловая величина отклонения истинного азимута от магнитного.*

Магнитное склонение со знаком «+» принято считать в наших широтах восточным; склонение со знаком «–» принято считать западным. Переход от истинного азимута к магнитному азимуту производится на основании следующей расчетной формулы:

A= M ± C, где A – истинный азимут; M – магнитный азимут; C – магнитное склонение (со своим знаком).

Например, определенный по топографической карте азимут движения равен 100º. Восточное склонение в данном районе равно 4º. Исходя из вышеуказанной формулы, получаем: 100º = M + 4º. Соответственно для верного движения на местности к выбранному ориентиру на компасе следует установить величину магнитного азимута M = 96º. *Внимание!* На спортивной карте изначально показаны не истинные, а магнитные меридианы. Измеренный по такой карте азимут является магнитным и двигаться на выбранный ориентир местности по компасу следует без каких-либо поправок на склонение.

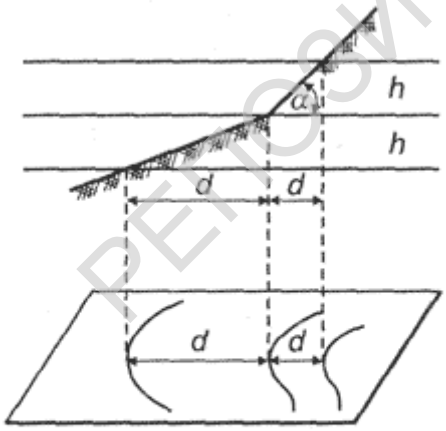
Каким образом по карте определяют абсолютные и относительные высоты точек местности? Высоты точек местности над уровнем моря (абсолютные высоты) определяют по карте с помощью отметок высот горизонталей и принятой на карте высоты сечения рельефа.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Высота сечения рельефа – это разность высот между точками местности, лежащими на соседних горизонталях. На топографических картах применяют стандартные сечения рельефа, в зависимости от масштаба карты. Например, на картах масштаба 1:100 000 обычная высота сечения рельефа 20м для равнинных районов и 40м для горных районов. На спортивных картах высота сечения рельефа обычно составляет величину 2.5-5м.

Если точка находится на горизонтали с высотной отметкой, то ее абсолютная высота равна значению высотной отметки данной горизонтали. В случае, когда горизонталь не имеет высотной отметки, значение ее высоты определяют по ближайшей горизонтали, имеющей высотную отметку. Для этого подсчитывают число горизонталей между заданной горизонталью и горизонталью с высотной отметкой и умножают его на высоту сечения рельефа. Полученное значение прибавляют или отнимают от значения использованной высотной отметки в зависимости от того, располагалась горизонталь с высотной отметкой «ниже» или «выше» по отношению к заданной точке на карте.

По картам с горизонталями можно определять и уклон рельефа (крутизну склонов). Крутизна склона показана на карте расстоянием между соседними горизонталями – т.н. *заложением горизонталей*. Между заложением, высотой сечения и крутизной изображенного на карте склона существует следующая зависимость: при одинаковой высоте сечения, чем меньше заложение, тем круче изображенный на карте склон (рисунок). И наоборот, чем больше заложение, тем склон положе.



Элементы ската:
d – заложение; h – высота сечения

Рисунок – Воспроизведение крутизны склона горизонталями.

При одной и той же высоте сечения (h) чем круче угол ската на местности (α), тем меньше заложение горизонталей на карте (d) (По Вяткину Л.А с соавторами, 2001).

Тогда на качественном уровне на карте достаточно легко отличить крутые склоны от пологих склонов. При малой крутизне расстояния между горизонталями на карте относительно велики; при большой крутизне – горизонтали наносятся плотно друг к другу.

Предельная крутизна склона, которую можно отразить горизонталями на топографических картах различного масштаба со стандартным значением

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

высоты сечения, равна примерно 40º. При изображении склонов крутизной 40-65º горизонтали вычерчивают слитно одну с другой или проводят их с разрядкой, оставляя между утолщенными горизонталями вместо обычных четырех горизонталей, только две или три промежуточные горизонтали. Обрывы крутизной свыше 65º изображаются на карте особыми условными знаками.

Какой смысл имеют значения прямоугольных координат объекта? Прямоугольные координаты представляют собой линейные величины, определяющие положение точек на плоскости относительно установленного начала координат. Две прямоугольные координаты (x, y) однозначно задают локализацию любой точки на плоскости карты. Таким образом, зная прямоугольные координаты можно обнаружить необходимый объект на местности или нанести его на карту.

Прямоугольные координаты на топографических картах применяются по отдельным *координатным зонам* – участкам земной поверхности, ограниченным меридианами с долготой, кратной 6°. Первая зона ограничена меридианами с долготой 0° и 6°, вторая – 6° и 12° и т.д. Счет зон идет от нулевого Гринвичского меридиана с запада на восток.

Все топографические карты, выполненные в пределах данной зоны, имеют общую систему прямоугольных координат. За ось абсцисс (X) принят осевой меридиан координатной зоны, в которой находится изображенная на карте местность, а за ось ординат (Y) – экватор (рисунок). Для удобства пользования координатами, на топографических картах принят условный счет ординат, исключающий их отрицательные значения. Точка пересечения осевого меридиана и экватора (начало координат) имеет значения: X=0км; Y=500км. То есть начало координат в каждой зоне как бы перенесено на 500км влево вдоль оси Y.

Значение координаты Y (отрезок Ym на рисунке) показывает удаление искомой точки от осевого меридиана координатной зоны. Имея в виду, что значение координаты Y осевого меридиана равно 500км, следует запомнить, что все точки координата Y которых более 500 км расположены к востоку от осевого меридиана, а точки, имеющие координату Y меньше 500км – к западу от него. Для однозначного определения положение точки по прямоугольным координатам на поверхности земного шара, к значению координаты Y слева приписывается номер шести градусной зоны (однозначное или двузначное число). Например, если точка имеет координату Y = 3 620 840, то это значит, что точка расположена в третьей координатной зоне на удалении к востоку на 120км 840м от среднего меридиана зоны (620840м – 500000м).

Значение координаты X показывает удаление искомой точки от экватора. Например, значение X = 5 650 450 означает, что точка расположена к северу от экватора на удалении от него на 5650км 450м.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

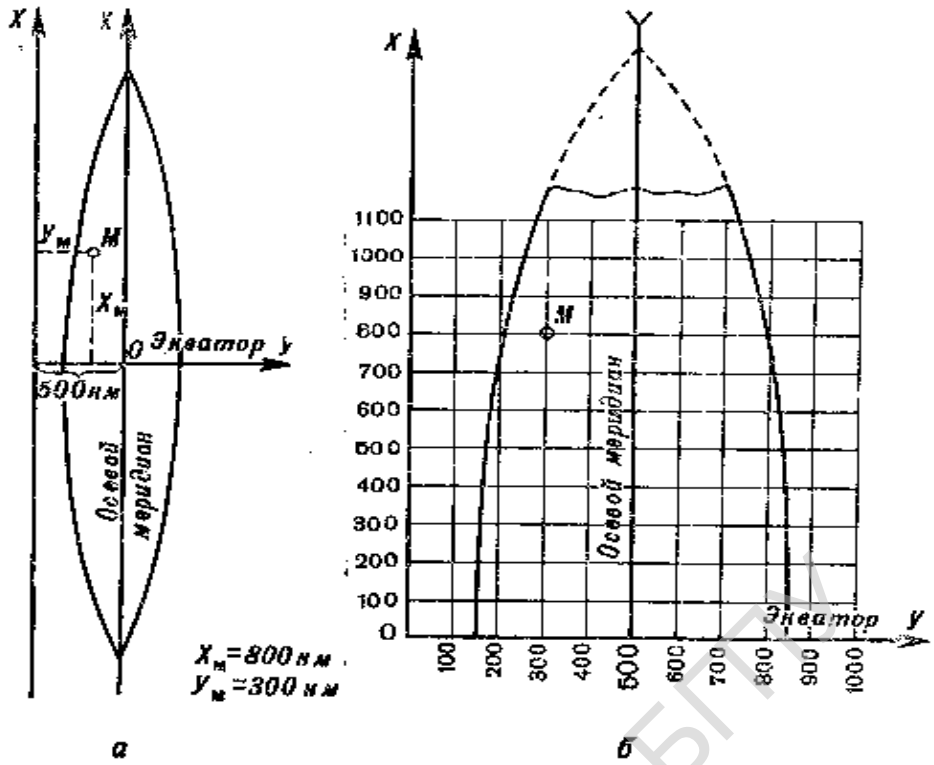


Рисунок – Прямоугольные координаты точки М местности.

Точка М расположена на расстоянии 800 км от экватора (координата Xm) и на 200 км западнее осевого меридиана координатной зоны (координата Ym).

Рисунок представлен на сайте Интернета http://hibaratxt.narod.ru/.

Как на карте определяют прямоугольные координаты объекта (точки) местности? На топографических картах система плоских прямоугольных координат дается в виде сетки взаимно перпендикулярных линий. Горизонтальные линии сетки проведены параллельно экватору, а вертикальные – параллельно осевому меридиану зоны. Линии сетки проведены на равных расстояниях одна от другой и образуют сетку квадратов, которая носит название *координатной (километровой) сетки, а* сами линии называются километровыми. На карте масштаба 1:100 000 сторона каждого квадрата равна 2см (линия в 2км на местности).

Километровые линии на картах подписываются у их зарамочных выходов и у нескольких пересечений внутри листа. Крайние километровые линии на листе карты подписываются полностью, остальные – сокращенно, двумя цифрами (т. е. указываются только десятки и единицы километров). Подписи у горизонтальных линий соответствуют расстояниям от оси ординат (экватора) в километрах. Например, подпись 6082 в правом верхнем углу показывает, что данная линия отстоит от экватора на удалении 6082км. Подписи вертикальных линий обозначают номер зоны (одна или две первых цифры) и расстояние в километрах (всегда три цифры) от начала координат. Например, подпись 4308 в левом нижнем углу означает: 4 – номер зоны, 308 – значение координаты Y линии в километрах (линия находится на 192км западнее осевого меридиана 4-й шестиградусной зоны).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Для того чтобы определить прямоугольные координаты объекта, на карте циркулем (или линейкой) измеряют по перпендикуляру расстояние от данного объекта до ближайшей нижней километровой линии (до нижней стороны квадрата, в котором находится искомый объект) и по масштабу определяют его действительную величину. Затем эту величину в метрах приписывают справа к подписи данной километровой линии, а при длине отрезка более километра вначале суммируют километры, а затем приписывают число метров справа. Это будет координата объекта *X* (абсцисса). Таким же способом определяют и координату *Y* (ординату), только расстояние от объекта измеряют до левой стороны квадрата.

4. Понятие картографической генерализации

Даже на наиболее подробных, крупномасштабных картах (например, на спортивных картах) невозможно отобразить местность условными знаками с абсолютной точностью, со всеми ее объектами и особенностями. Различные по назначению и содержанию карты характеризуются такими важными показателями, как точность, детальность, полнота отображаемой информации. Данные показатели зависят в свою очередь от генерализации карты.

Что понимают под термином «картографическая генерализация»? *Картографическая генерализация – это отбор и обобщение изображаемых на карте объектов, выделение их основных типических черт и характерных особенностей соответственно ее назначению, масштабу, содержанию и особенностям картографируемой территории.* Генерализация не только исключает определенные (несущественные, мелкие с точки зрения картографа) детали изображаемой на карте местности, но и позволяет сформировать новый графический образ, явственно выделить характеристику главных объектов и особенностей местности.

Полнота отображенной информации о местности (детальность карт) зависит главным образом от их масштаба. Чем крупнее масштаб карты, тем детальней на ней может изображаться местность. Степень генерализации на топографической карте «километровке», например, значительно выше, чем на спортивной карте. Например, на спортивной карте указаны все виды дорог (в том числе полевые и лесные дороги). На топографической карте показаны только дороги с покрытием и основные грунтовые дороги (остальные исключены, т.е *генерализованы*.

Полнота и детальность отображения отдельных объектов среднепересеченной обжитой местности на топографических картах масштаба 1:50000-1:500000 указаны в таблице.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица – Основные нормативы изображения объектов местности на картах различного масштаба (показатели генерализации карты)

Объекты местности	Изображаются на картах масштаба			
	1:50 000	1: l00 000	1:200 000	1:500 000
Шоссейные дороги	Все	**Все**	Все	Частично
Грунтовые дороги	Все	**Главные**	Главные	Редко
Населенные пункты	Все	**Все**	С числом домов более 10	Не более одного на площадь 25 *кв. км*
Отдельные дворы	Все	**Частично**	Редко	Нет
Реки длиной более	0,5 *км*	**1 *км***	2 *км*	5 *км*
Озера площадью более	0,5 *га*	**2 *га***	8 *га*	50 *га*
Болота площадью более	5 *га*	**25 *га***	100 *га*	600 *га*
Леса площадью более	2,5 *га*	**10 *га***	40 *га*	100 *га*

Генерализация карты зависит и от *характера картографируемой территории*. Например, чем меньше объектов находится на картографируемой территории, тем полнее они отражаются на карте. На топографических картах как можно полнее показываются объекты местности, определяющие ее свойства, важные для ориентирования, жизнедеятельности, производственной деятельности. Так на крупномасштабных и среднемасштабных картах пустынно-степных районов (до масштаба 1:200 000 включительно) даются все элементы гидрографии. Холмы котловины, лощины и другие формы рельефа показываются на топографических картах, если их высота (глубина) составляет более половины высоты сечения данной карты.

Генерализация бывает различной на картах *разного назначения*, даже если они отображают одну и ту же территорию и одинаковы по масштабу. Туристская карта содержит максимум информации о местности, важной для осуществления туристской деятельности, которую можно без потери наглядности карты указать в данном масштабе. Речь идет, в частности, о максимально точном отображении населенных пунктов и хуторов; рек, озер и заболоченных участков (мелкие водоемы, незначительные притоки, ручьи могут быть генерализованы); дорожной сети (тропы обычно генерализованы); перевалов, оборудованных туристских стоянок и пр. Наименьшей степенью генерализации характеризуются спортивные карты.

Чем определяется точность карты? Точность топографических карт принято характеризовать средними ошибками положения на карте объектов местности. Наиболее точно (со средней ошибкой 0,1-0,2мм в масштабе карты) показываются геодезические пункты и некоторые ориентиры (отдельные выделяющиеся башни, заводские трубы, церкви и т. п.). Элементы местности, ясно и *четко* выраженные на местности, изображаются на картах со средней ошибкой 0,5мм.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5. Понятие ориентирования на местности. Ориентиры местности

Чтобы успешно пройти намеченный маршрут рекреационного или спортивного похода надо уметь ориентироваться на местности. Точное движение по маршруту не возможно без владения туристами *техникой ориентирования на местности*.

Что следует понимать под ориентированием на местности и техникой ориентирования? *Ориентирование на местности* – это комплексное понятие, включающее ряд возможных действий, а именно:

- определение своего положения относительно окружающих ориентиров местности (определение *точки стояния*);
- определение сторон света;
- определение нужного направления движения и относительно точное движение согласно этому направлению.

Вся указанная совокупность действий позволяет туристам в походе и на дистанциях соревнований эффективно определять свое местонахождение в пространстве и времени и двигаться по запланированной (обычно нанесенной на карту) нитке маршрута. Тогда ориентирование – это *способность с помощью компаса и карты передвигаться на незнакомой местности и выходить в назначенный пункт* (К.В. Бардин). Можно дать более широкое по смыслу определение. *Техникой ориентирования на местности считают совокупность применяемых технических приемов и средств, позволяющих решать конкретные задачи ориентирования.*

Решаемые с помощью техники ориентирования походные задачи весьма многообразны, а именно:

- соблюдение нитки маршрута в целом и намеченной трассы движения на каждом дневном переходе в частности;
- выбор и реализация оптимального, безопасного пути преодоления конкретного естественного препятствия;
- осуществление поисковых работ (местоположения продуктовой заброски, поиск пострадавшего, для оказания ему помощи) и т.д.

Тактику ориентирования на местности можно определить как *выбор технических приемов, средств ориентирования; оптимальную последовательность их применения, позволяющих с наибольшей эффективностью выполнить конкретные задачи по ориентированию*.

Как определить понятие «ориентир местности»? Любую задачу по ориентированию туристы решают с помощью опознания на местности и использования *ориентиров местности*. Например, свое местоположение в пространстве они определяют относительно одного (нескольких) опознанных на местности и обозначенных на карте объектов и элементов рельефа.

Ориентиры (на местности) – это *хорошо заметные объекты местности и детали рельефа, относительно которых туристы, определяют свое местоположение и направление движения*.

Как в туризме принято классифицировать ориентиры местности? Ориентиры местности принято разделять на три разновидности: *точечные,*

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

линейные и площадные ориентиры. *Ориентиры точечные* – это объекты на местности, изображающиеся на топографических картах внемасштабными условными знаками, а так же точки пересечения линейных ориентиров и точки изломов контуров. Например, точечными ориентирами на маршруте являются мост, отдельное здание (хутор) мимо которого проходят туристы (опознанные на местности объекты, обозначенные на карте внемасштабными знаками). Пересечение просеки и лесной дороги (точка пересечения линейных ориентиров), очевидный угол кромки леса, изгиб дороги (точки изломов контура) – это так же характерные примеры точечных ориентиров.

Ориентиры линейные – это объекты, имеющие существенную длину на местности и изображающиеся на топографической карте линейными условными знаками. Линейными ориентирами являются дороги, просеки, реки и ручьи, линии электропередач и т.д.

Ориентиры площадные – это объекты с хорошо выраженными контурами, занимающие на местности определенную, сравнительно небольшую площадь. Характерными примерами площадных ориентиров служат: озеро, поселок, участок леса сравнительно небольшой площади (среди открытого пространства) или, напротив, участок открытого пространства (поле), расположенный в обширном лесном массиве.

6. Приемы и средства ориентирования на местности

Ориентирование с использованием карты и компаса включает в себя ряд технических приемов (действий): опознание на местности объектов и элементов рельефа (ориентиров), нанесенных на карту; определение относительно опознанных ориентиров своей точки стояния; определение необходимого направления и маршрута следующего участка движения; вычисление его протяженности и, наконец, движение по выбранному маршруту.

Какими способами можно определить точку стояния? Характерным техническим приемом ориентирования в походе является сличение карты с местностью и определение точки стояния. Само понятие «*точка стояния*» означает *свое местоположение на местности относительно значимых (обозначенных на карте) ориентиров местности*. Определение точки стояния можно произвести несколькими способами.

Имея подробную (крупномасштабную) топографическую карту точку стояния определяют *относительно ближайшего, заметного и указанного на карте точечного ориентира*. Легче всего определить точку стояния в том случае, когда туристы стоят непосредственно на точечном ориентире (на перекрестке дорог, на мосту через реку и пр.) и опознают его на карте.

Если в непосредственной близости не удается обнаружить, опознаваемого ориентира (например, на местности с однообразным ландшафтом), то для относительно точного определения точки стояния используют *способ обратной засечки.* Техника обратной засечки заключается в определении направлений (азимутов) на два или более видимых объектов на местности (визирование) и нанесении

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

соответствующих визирных линий на карту. Точка пересечения визирных линий на карте – это и есть точка стояния (рисунок).

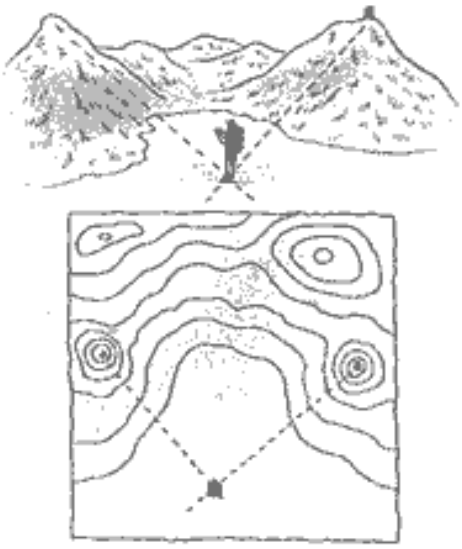


Рисунок – Определение точки стояния обратной засечкой.

Точка стояния находится на пересечении визирных линий, проведенных на карте от 2-х господствующих высот (дальние видимые ориентиры) (по Н Уилсону, 2004).

Примерную точку стояния на линейном ориентире можно определить путем *учета пройденного расстояния* вдоль данного ориентира (дороги, просеки). Если была известна предыдущая точка стояния группы (скажем, опознанное на карте место предыдущего малого привала), то «текущую» точку стояния можно определить, отмерив, пройденное расстояние вдоль линейного ориентира на карте (с учетом ее масштаба). В свою очередь, пройденное вдоль линейного ориентира расстояние оценивается по времени и средней скорости движения группы.

Какими способами можно определить направления движения на местности (стороны света)? Очевидно, что самым распространенным способом определения необходимого направления движения туристов в походе является применение специального инструмента – компаса (рисунок). Намагниченная стрелка компаса показывает направление север-юг (красный конец указывает на север).

Если компаса в распоряжении туриста нет, то стороны света можно определить, например, по небесным светилам.

Как можно определить стороны света по солнцу? Самый простой и известный способ определения сторон света – *по Солнцу*. Благодаря вращению Земли вокруг собственной оси мы наблюдаем перемещение Солнца по небосводу, которое в средних широтах составляет около 15° за 1 час. Общеизвестно, что в полдень (12 часов местного (солнечного) времени) Солнце находится на юге, а тень от любого предмета падает строго на географический север. Соответственно в 6 часов утра солнце находится примерно на востоке, а в 18 часов – примерно на западе. Лишь два раза в год, в периоды равноденствий (около 21 марта и 23 сентября), солнце восходит точно на востоке и заходит точно на западе. С учетом введенного декретного времени и перехода на летнее - зимнее время, с апреля по октябрь солнце в наших широтах будет на Юге в 14-00, а с ноября по март – в 13-00.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

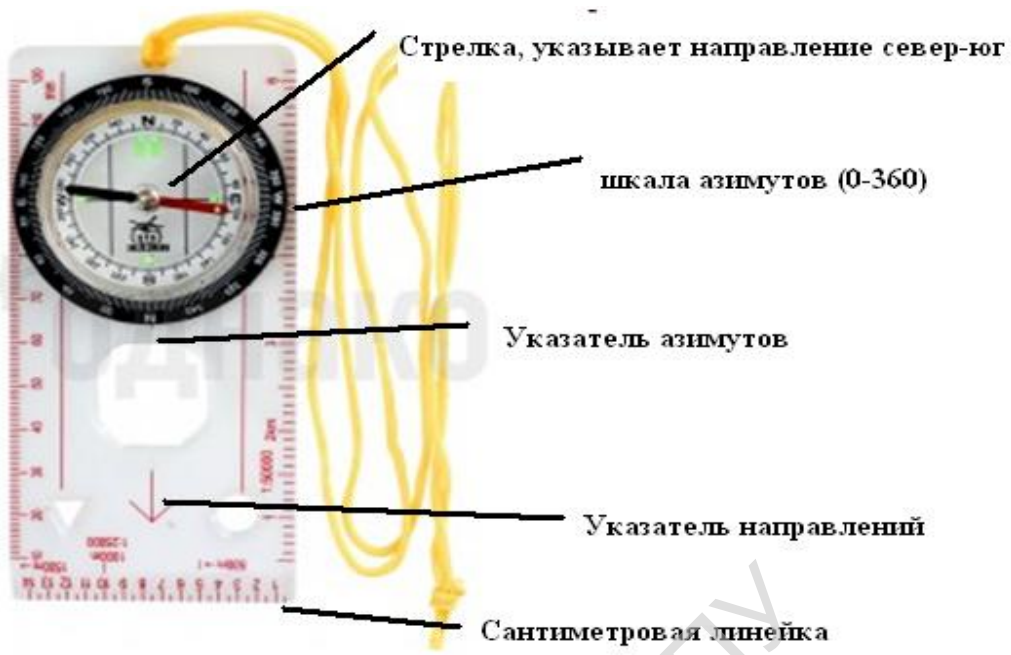


Рисунок – Жидкостной туристский компас

Стороны света можно определить *по Солнцу и механическим часам*. Положив часы горизонтально, и направив часовую стрелку на Солнце, мы получим направление линии север-юг как биссектрису между часовой стрелкой и направлением на цифру 12 (рисунок). Естественно, что до полудня надо делить пополам дугу, которую часовой стрелке осталось пройти до 12 часов, а после полудня – дугу, которую стрелка уже прошла после 12 часов (Алешин, Серебрянников, 1985). Данный способ определения вновь указан для местного (солнечного) времени. В обычном же случае следует вводить поправку (в летнее время следует использовать цифру 14 на циферблате).

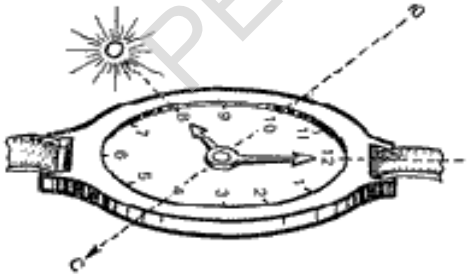


Рисунок – Определение сторон света по солнцу и часам По Алешину В.М., Серебрянникову А.В., 1985)

Как можно определить стороны света по Полярной звезде? Ночью, при безоблачном небе, лучше всего определять стороны Света *по Полярной звезде*. Она находится фактически на продолжении земной оси и поэтому всегда показывает направление на север, не участвуя в видимом движении звезд по небосводу. Ошибка в определении направления на север в данном случае не превышает 1-2º. Отыскать Полярную звезду на ночном небе

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

помогает созвездие Большая Медведица, имеющее характерное очертание гигантского ковша с ручкой. Если через две крайние звезды ковша (они носят названия Дубе и Мерак) провести воображаемую линию и отложить на ней пятикратное расстояние между ними, то на конце последнего (пятого) отрезка будет видна яркая Полярная звезда (рисунок).

Надежно определить стороны Света без компаса в лесу можно *с помощью просек и квартальных столбов*. Просеки обычно разбивают лесной массив на квадраты со стороной 2км (кварталы). Кварталы нумеруют в данном лесном хозяйстве по направлению с запада на восток (возрастание номера слева направо), доходят до границы соседнего лесного хозяйства и продолжают нумерацию в соответствии с правилами переноса. Таким образом, номера кварталов, указанные на квартальном столбе, стоящем на пересечении просек, изменяются на одну единицу с запада на восток, а резкий скачок в нумерации более чем на две единицы указывает на более южный квартал (рисунок).

Как определить стороны света по естественным (природным) признакам? Ориентирование по естественным признакам гораздо менее точное, чем по небесным светилам и, тем более, чем с использованием компаса. Тем не менее, если компаса нет, небесных светил не видно вследствие облачности, то приходится применять и данные приемы ориентирования. Большинство ниже обсуждаемых естественных указателей направления обусловлены различиями в освещенности и количестве тепловой (солнечной) энергии, получаемой растениями и объектами неживой природы, в зависимости от их расположения относительно сторон горизонта. Приведем примеры некоторых, хорошо известных указателей направления.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- Мхи и лишайники интенсивнее развиваются на северной стороне стволов отдельно стоящих деревьев (в действительности на их рост влияет множество факторов и этим «указателем» следует пользоваться только при наличии иных ориентирующих признаков).
- Кора с северной стороны стволов деревьев бывает грубее и темнее, по сравнению с их южной стороной (особенно хорошо это заметно на березах).
- Стволы сосен после дождя чернеют с северной стороны, а смола в солнечный летний день, выделяется обильно с южной стороны.
- Муравейники обычно расположены к югу от ближайших деревьев, пней. Южный «склон» муравейника зачастую более пологий.

В чем заключается прием ориентирования «движение с чтением карты»? После определения точки стояния и выбора маршрута дальнейшего движения к следующему целевому ориентиру туристам остается реализовать данный маршрут, не сбившись с него. Для этого применяют, в том числе, прием «*движение на местности с чтением карты*»**.** Применяя этот прием ориентирования, туристы вначале изучают предстоящий отрезок маршрута на карте и создают его мысленный образ (мысленно представляют последовательность ориентиров местности, которые должны встретиться по пути). Далее, осуществляя движение, туристы сравнивают созданный мысленный образ местности с действительными, наблюдаемыми по пути ориентирами, и подтверждают тем самым правильность выбранного маршрута движения.

Движение на местности с чтением карты может осуществляться как *вдоль линейных ориентиров*, так и *в заданном направлении* (по азимуту). Разумеется, движение с чтением карты легче осуществлять при следовании вдоль попутных линейных ориентиров, обозначенных на карте. При этом сама линия движения заранее известна и остается не сбиться с нее (не свернуть, к примеру, на иную дорогу), чему помогает опознание попутных ориентиров (перекрестков, точечных ориентиров и элементов рельефа в стороне от дороги, мостов через реки, ручьев и пр.).

При движении по бездорожью туристы могут разбить маршрут на ряд отрезков, имеющих значимые ориентиры (маршрут может при этом несколько изменять направления и представлять «ломаную линию»). Тогда, приходится более тщательно сверять «образ» маршрута с видимыми ориентирами (движение *с применением широкого и непрерывного наблюдения за местностью* (по Бардину, 1973)).

В чем заключается прием ориентирования «движение в заданном направлении»? Кроме движения вдоль линейных ориентиров, в туризме часто применяют и прием «*движение по азимуту*». Движение по азимуту (компасным курсом) позволяет перемещаться по прямой линии в направлении невидимого, отдаленного объекта.

Протяженное движение в заданном направлении используют в случае отсутствия на местности попутных линейных ориентиров или

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

невозможности движения с опознанием ориентиров (имеем либо «бедную» ориентирами карту, либо бедную ориентирами местность, либо сочетание того и другого). Кроме того, движение по азимуту может применяться и на коротких отрезках маршрута, например, для выхода на нужный линейный или иной ориентир «коротким путем».

Различают «грубое» *движение по направлению* и точное *движение по азимуту*. Движение по направлению туристы применяют на сравнительно коротких отрезках маршрута при выходе на линейный ориентир, расположенный под углом 60-90º к направлению движения или на относительно большой площадной ориентир.

Если в заданном направлении требуется пройти значительное расстояние (более километра) и выйти к сравнительно небольшому площадному ориентиру или линейному ориентиру, расположенному под острым углом к направлению движения, туристы применяют точное движение по азимуту. В данном случае направление движения строго выдерживается по компасу.

Как осуществить точное движение по азимуту с использованием компаса? *Точное движение по азимуту* производят следующим образом (рисунок).

- Устанавливают нужное показание азимута на шкале компаса с учетом магнитного склонения местности (с данными операциями Вы уже знакомы).
- Затем, удерживая компас перед собой, поворачиваются всем телом, вправо или влево, так чтобы красная стрелка компаса установилась между рисок указателя севера, начерченных на дне колбы (тогда значение шкалы 0º, соответствующее Северу, совпадет с направлением на Север местности).
- В результате длинная грань подложки (указатель направления на подложке) спортивного компаса покажет нужное направление движения.

Турист в указанном компасом направлении намечает для себя какой-нибудь видимый ориентир (дерево, угол леса и т. п.). Это – первый промежуточный ориентир. Дойдя до первого промежуточного ориентира, таким же порядком, по компасу определяют второй промежуточный ориентир и двигаются к нему и т.д.

Движение по азимуту в условиях туристского похода на расстояние 1км считается точным, если отклонение от заданного конечного ориентира составляет 50м и менее, а на расстояние 3км – если отклонение составляет 200м и менее (Алешин, Серебрянников, 1985).

7. Техника измерений расстояний, крутизны склона на местности

Двигаясь по маршруту, туристы выполняют необходимые измерения на местности. Например, измеряют пройденное расстояние между опорными ориентирами дневного перехода, протяженность естественных препятствий (ширину реки в месте переправы, протяженность склона) и т.д. Ниже мы представляем информацию о распространенных в туризме способах измерений данных параметров.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Какими способами можно определить расстояния на местности? В туристской практике применяются простейшие способы определения расстояний:

- глазомерный,
- измерение шагами,
- по времени и скорости движения группы и ряд иных.

Глазомерная оценка – это самый быстрый, часто применяемый в походных условиях, но требующий большой предварительной тренировки способ определение расстояний. Чтобы развить свой глазомер, надо возможно чаще в разных условиях местности в различное время года и суток упражняться в оценке на глаз расстояний с обязательной проверкой их шагами или по карте.

Тренируя глазомер, следует иметь в виду, что на оценку расстояний влияет ряд факторов, таких, как освещенность, характер местности, контраст рассматриваемых объектов с окружающим фоном и их размеры. Например, объекты кажутся ближе, чем находятся в действительности, если они ярко освещены на темном фоне или, наоборот, если наблюдать темные объекты на светлом фоне. Ближе кажутся и более крупные объекты по сравнению с мелкими объектами, находящимися на таком же расстоянии, а так же любые объекты при наблюдении их снизу-вверх, например, от подножия горы к вершине.

Обычно опытный наблюдатель для расстояний 1-1,5км не делает ошибок более 10-15%. При оценке больших расстояний ошибка возрастает до 30% и даже 50%. Некоторое представление о глазомерной оценке расстояний дает таблица, в которой приведены предельные расстояния видимости объектов в дневное время для человека с нормальным зрением (Алешин, Серебрянников, 1985).

Таблица – Предельные расстояния видимости определенных объектов для человека с нормальным зрением.

Наблюдаемый объект	**Расстояние до объекта (км)**
Большие башни, маяки, элеваторы	16-20
Населенные пункты (общим контуром)	10-12
Фабричные корпуса и трубы	5-6
Небольшие отдельно стоящие дома, избы	3-4
Трубы на крышах	2-3
Отдельные высокие деревья	2-3
Стволы деревьев, телеграфные столбы, километровые столбы, фигура человека (общий контур)	0.8-1

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Промер расстояний шагами – простой и достаточно точный способ определения расстояний. Его применяют при измерении коротких отрезков пути (например, 100-300м). Двигаясь от одного ориентира к другому, считают количество парных шагов. Измерение будет достаточно точным, если знать количество своих парных шагов, соответствующее 100м на местности при движении в разных условиях (по дороге, траве, мху, зарослям, вверх или вниз по склону).

Определение расстояний по времени и скорости движения применяют в походе в качестве вспомогательного способа для общего ориентирования на местности. Данный способ удобен при измерении протяженных отрезков пути (например, длины отдельных переходов вдоль линейных ориентиров местности). Время движения можно определить довольно точно по наручным часам. Сложнее обстоит дело с определением в походных условиях скорости движения группы (она изменяется). Можно использовать полученное в результате ряда наблюдений среднее значение скорости, с поправками на физическое состояние группы, характер конкретного участка маршрута и пр.

Ширину реки (или иного препятствия) на местности можно измерить т.н. *геометрическим способом* (шагами с последующим переводом полученного значения в метры (Федотов, Востоков, 2003)). Для этого (рисунок) вначале выбирают на краю противоположного берега реки какой-либо заметный ориентир. Затем становятся напротив выбранного ориентира и под прямым углом к направлению на ориентир, вдоль берега отсчитывают определенное число шагов, например 50. На данное место устанавливают вешку и продолжают идти в том же направлении, отсчитывая такое же число шагов. Далее изменяют направление движения и идут под прямым углом от берега до тех пор, пока не окажутся на одной прямой с вешкой и выбранным ориентиром (в створе). Число шагов от берега до нашей остановки в створе и есть искомая ширина реки в шагах. Перевести его в метры не составляет труда, зная число своих пар шагов в 100м. Средняя длина шага – 0.7-0.8м.

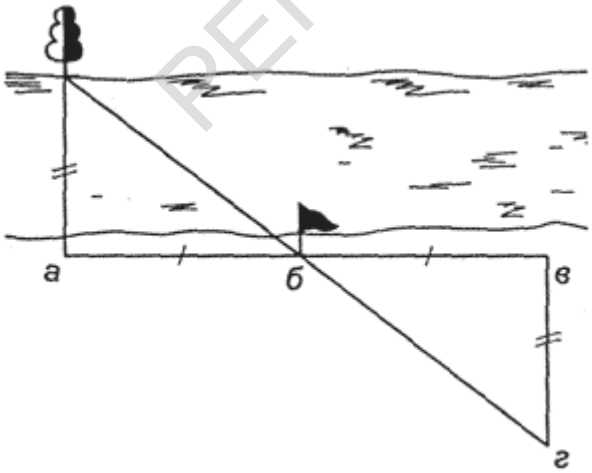


Рисунок – Схема измерения ширины реки геометрическим способом. Расстояние «вг» равно ширине реки (расстоянию от точки «а» на одном берегу до выбранного, наблюдаемого ориентира на другом берегу) (по Л.А. Вяткину с соавт., 2001).

Какими способами можно определить крутизну склонов на местности? Склоны являются характерной разновидностью естественных препятствий в походах по горной и сильно пересеченной местности. В

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

туристской практике применяют ряд простейших способов определения их крутизны.

Глазомерный способ используют в походных условиях наиболее часто. Не представляет большой трудности на глаз дать оценку крутизны склона на качественном уровне: склон пологий, средней крутизны (до 45º), крутой. Руководствуясь такими оценками, можно, к примеру, выбрать технику передвижения по склону и приемы страховки. Труднее решить задачу количественной глазомерной оценки крутизны склона. Для относительно точной количественной оценки крутизны склонов требуется специфическая тренировка. Для этого изучают и закрепляют в зрительной памяти несколько склонов известной крутизны; затем путем мысленного сравнения определяют крутизну нужного склона.

Для более точного определения крутизны склона можно воспользоваться простейшим *угломером*. Он представляет собою жесткое основание, на котором закреплен транспортир и отвес с грузом (рисунок). При замере углов наклона поверхности к горизонту одну из сторон основания выставляют параллельно поверхности склона и по положению отвеса относительно шкалы транспортира определяют крутизну искомого склона (Алешин, Серебренников, 1985).

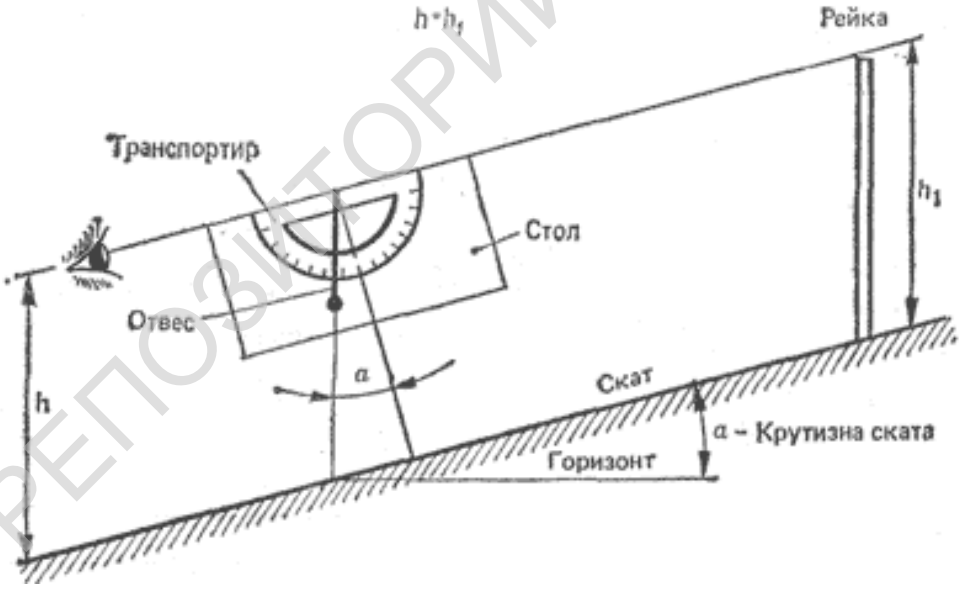


Рисунок – Определение крутизны склона с помощью простейшего угломера. Угол α на транспортире равен углу крутизны склона (по Алешину В.М., Серебрянникову А.В., 1985).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Литература по теме лекции:

Основная

1. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. – М.: Профиздат, 1985 – 160с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.

3. Берлянт, А.М. Картография: Учебник для вузов / А.М. Берлянт. – М.: АспектПресс, 2002. – 336с.
4. 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.
5. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240с.
6. Топографические карты, измерения и построения на них [Электронный ресурс] http://hibaratxt.narod.ru/karty/index.html– дата доступа: 02.01 2012.
7. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов /Н. Уилсон. – Пер. с англ. К Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2004. – 352с.
8. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 357с.

Дополнительная

1. Берлянт А.М. Картографический словарь. – М.: Научный мир, 2005. – 424с.
2. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. – М.: Воениздат, 1990. – 224с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
4. География: Справ. Материалы: Кн. Для учащихся сред. и ст. возраста/ А.М. Берлянт, В.П. Дронов, И.В. Душина и др.; Под ред. В.П. Максаковского. – М.: Просвещение, 1989. – 400с.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
6. Ориентирование в горах [Электронный ресурс] http://www.stjag.ru/article.php?nid=31122 – дата доступа: 02.01 2012.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 5.1. **Туристские соревнования и их классификация**

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.

Текст лекции:

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 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

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).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- оценка ЗУН в командной технике транспортировки «пострадавшего» подручными средствами.

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 ориентирования	Упражнения в технике передвижения и страховки	Упражнения в технике транспортировк и пострадавшего	Упражнения в технике туристского бивака	Суммарная исходная оценка (баллы)
Учащиеся 4-5 классов.	Азимутальное ориентирование – 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

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).

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

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).

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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. 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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- 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 преследуется 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).

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

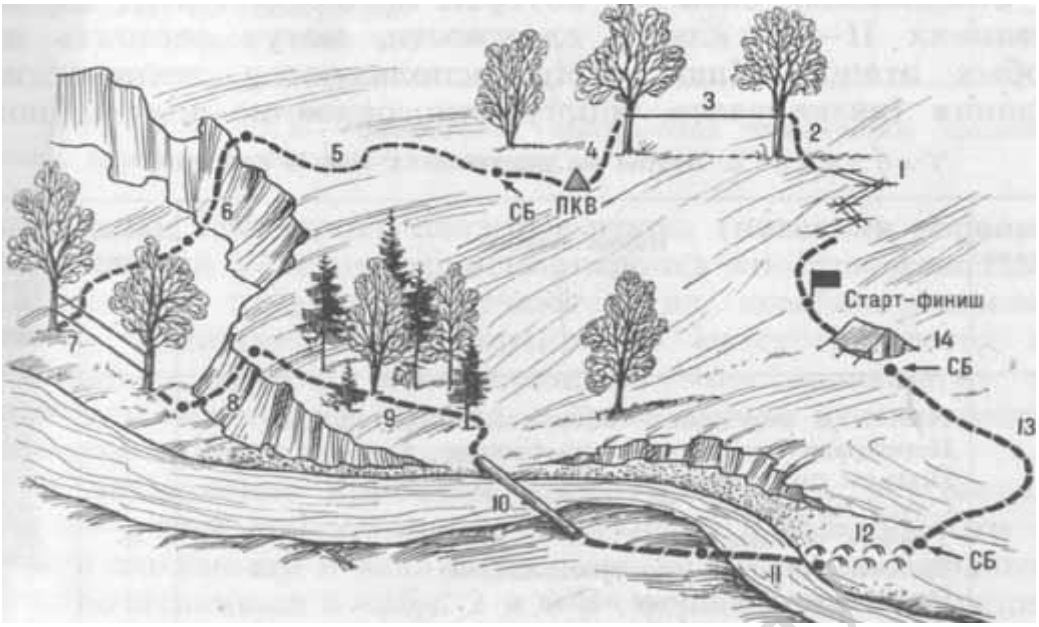


Рисунок – Дистанция полосы препятствий на равнинной местности

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)

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.

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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- 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.
- *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.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- *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.

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.

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)

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 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)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 заброс 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).

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.).

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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, 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

•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, 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.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

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.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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 по теме лекции:

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

1. 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.
2. 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.
3. Гоголадзе, В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам (комбинированному туризму) / Учебно-метод. рекомендации. 2-е издание, дополненное и переработанное. – 2004. – 116с.
4. Иванов, В.Д. Организация и проведение соревнований по горному туризму/В.Д Иванов, Ю.Н. Федотов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980 – 25 с.
5. Коган, В.Г. Соревнования по технике горного туризма: методические рекомендации / В.Г. Коган. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1983. – 30 с.
6. Кодыш Э.М. Туристские слеты и соревнования/ Э.М. Кодыш.- М., Профиздат, 1984.—111 с.
7. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» / А.Г. Маслов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 46с.
8. Приключенческие гонки: материал из Википедии – свободной энциклопедии [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki. – дата доступа 13.03.2010.
9. Приключенческие гонки Промвад Тур в Беларуси. [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: http:// www. promwadtour.com.- дата доступа: 09.03.2010.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Методические рекомендации

3.1.Методические рекомендации к лекционным, семинарским и практическим 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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- 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.

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).

3.2.Методические рекомендации к организации и выполнению заданий УСРС

Самостоятельная работа студентов (далее - СР) - это вид учебной деятельности студентов в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории (в библиотеке, научной лаборатории, в домашних условиях и т.д.) с использованием различных средств обучения и источников информации.

Цель СР - активизация учебно-познавательной деятельности студентов, способствующая формированию у них умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний, способности самостоятельно применять знания на практике, а также обеспечивающая их саморазвитие и самосовершенствование студентов.

Управляемая самостоятельная работа студентов (далее - УСР) -это самостоятельная работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве лица из числа профессорско-преподавательского состава (далее - преподаватель) и контролируемая на определенном этапе обучения преподавателем.

Целью УСР является создание условий для реализации творческих способностей студентов, развития их академических, профессиональных, социально-личностных компетенций, активного включения в учебную, научную, общественную и инновационную деятельность факультета, а также реализация принципов инновационного образования в учебной и научно-методической работе профессорско-преподавательского состава посредством снижения аудиторной нагрузки преподавателей и студентов, оптимизации использования аудиторного фонда.

Задачи УСР:

овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, умениями и навыками выполнения самостоятельной работы, углубленное и творческое освоение учебного материала;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

формирование у студентов умений и навыков самостоятельного решения актуальных учебных, научных и инновационных задач;

личностное развитие студентов в качестве субъектов образовательной и профессиональной деятельности;

стимулирование научно-методической работы профессорско-преподавательского состава кафедр.

Управляемая самостоятельная работа выполняется студентами очного и заочного обучения.

Цель работы – приобретение навыков конспектирования литературных источников, формулирования обобщений и выводов по материалам освещаемой темы.

Управляемая самостоятельная 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.

УСР как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении УСР должны быть созданы условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

3.3.Методические рекомендации к 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).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: титульный лист, содержание, введение, основное содержание, заключение (выводы), список литературы, приложения (если имеются).

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.

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.).

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.

Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

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.

Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений и т. п.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3.4.Нормативно-правовые документы в области санитарии и гигиены

3.4.1.Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений

Санитарные правила и нормы 2.4.2.16-33-2006

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Главного государственного
санитарного врача
Республики Беларусь
22 ноября 2006 №160

ГЛАВА 1
ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие санитарные правила и нормы (далее - Санитарные правила) распространяются на общеобразовательные учреждения независимо от форм собственности и ведомственной принадлежности.

К общеобразовательным учреждениям относятся: начальные, базовые, средние школы (в том числе школы (классы) с изучением отдельных учебных предметов на повышенном и (или) углубленном уровнях или специальных учебных предметов художественно-эстетической, спортивной направленности, с профильным обучением); вечерние (сменные) школы; гимназии; лицеи; школы-интернаты; санаторные школы-интернаты; учебно-педагогические комплексы: ясли-сады – школы, детские сады- школы, средние школы – колледжи, гимназии- колледжи (далее – общеобразовательные учреждения).

Настоящие Санитарные правила не распространяются на специальные общеобразовательные школы (школы-интернаты) для детей с особенностями психофизического развития, коллежди.

Санитарно-гигиенические требования к специальным общеобразовательным школам (школам-интернатам) для детей с особенностями психофизического развития устанавливаются Санитарными правилами и нормами 2.4.2.16.53-2005 «Гигиенические требования к устройству, оборудованию, содержанию и режиму специальных общеобразовательных и вспомогательных школ-интернатов», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28 декабря 2005г. № 270.

Санитарно-гигиенические требования к колледжам устанавливаются Санитарными правилами и нормами 14-121-99 «Санитарные правила и нормы устройства, содержания и организации учебно-воспитательного процесса и производственного обучения профессионально-технических и средних специальных учебных заведений», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 30 июля 1999 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Структура общего среднего образования включает в себя три ступени: I ступень (1-4 классы), II ступень (5-10 классы), III ступень (11-12 классы); в вечерних (сменных) школах – 11-13 классы. Первая ступень общего среднего образования обеспечивает получение начального образования, I и II ступени – общего базового, I, II и III ступени – общего среднего образования.

3. Настоящие Санитарные правила устанавливают санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений.

Учебно-воспитательный процесс в общеобразовательных учреждениях должен обеспечивать сохранение здоровья учащихся; поддержание работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года; необходимую двигательную активность; развитие индивидуальных способностей; отдых по интересам.

4. Настоящие Санитарные правила являются обязательными для соблюдения юридическими и физическими лицами, деятельность которых связана с проектированием, строительством, реконструкцией, эксплуатацией общеобразовательных учреждений и специалистов, осуществляющих государственный санитарный надзор (далее – госсаннадзор).

5. Настоящие Санитарные правила распространяются на действующие, а также проектируемые, строящиеся, реконструируемые общеобразовательные учреждения. Все нормативные требования по устройству и оборудованию вновь строящихся и реконструируемых общеобразовательных учреждений следует принимать в соответствии с главами действующих СНиП 2.08.02-89 «Общественные здания и сооружения», утвержденными Постановлением Государственного строительного комитета СССР 16 мая 1989 г. № 78 (далее - СНиП 2.08.02-89), СНБ 3.01.04-02 «Градостроительство. Планировка и застройка населенных пунктов», утвержденными приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь 31 декабря 2002 г. № 417 (далее - СНБ 3.01.04-02), ТКП 45-3.02-1-2004 (02250) «Состав и площади помещений общеобразовательных школ, учебно-педагогичеких комплексов, детских садов-школ», утвержденным приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь 08 декабря 2004 г. № 294 (далее - ТКП 45-3.02-1-2004 (02250).

6. Вместимость общеобразовательных учреждений определяется из расчета:

наполняемости класса не более 25 учащихся, а в 1-4 классах, классах с изучением отдельных учебных предметов на повышенном и (или) углубленном уровнях, классах с профильным обучением, гимназических и лицейских классах, классах вечерних (сменных) школ, классах в санаторных школах-интернатах – 20 учащихся;

оптимального числа параллелей классов в городах – 2-3, в сельских населенных пунктах – 1-2; в жилых районах городов в сложившейся

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

градостроительной ситуации, при стесненности участков застройки могут формироваться общеобразовательные учреждения с числом параллелей более трех.

7. Здания общеобразовательных учреждений могут проектироваться для учащихся 1-4 классов, для учащихся 1-12 классов (либо 5-12, 11-12 классов). При проектировании учебно-педагогических комплексов (ясли-сад-школа, детский сад-школа) должна быть обеспечена функционально-планировочная связь между зданиями (блоками в здании) учебно-воспитательных помещений и помещениями общего назначения.

8. Учащиеся 1-4 классов, проживающие на расстоянии более 2 км от общеобразовательного учреждения, 5-12 классов - более 3 км, подлежат транспортному обслуживанию. Подвоз сельских учащихся осуществляется общественным или специально выделенным для этих целей транспортом. Место сбора учащихся оборудуется навесом, огражденным с трех сторон. При условии его размещения возле транспортной магистрали необходимо устройство барьера от проезжей части дороги.

9. Работники общеобразовательных учреждений обязаны проходить медицинские осмотры (при поступлении на работу и в дальнейшем периодические) согласно постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О порядке проведения обязательных медицинских осмотров работников» от 08 августа 2000 г. № 33 и другим действующим приказам Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

10. Работники общеобразовательных учреждений (работники бассейнов, пищеблоков, буфетов) проходят гигиеническое обучение в соответствии с требованиями Инструкции 1.1.11-11-17-2003 «Порядок проведения гигиенического обучения и аттестации должностных лиц и работников, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевых продуктов, питьевой воды и пестицидов, воспитанием и обучением детей, коммунальным и бытовым обслуживанием населения и для инженерно-технических работников, организаций и предприятий различных форм собственности», утвержденной постановлением заместителя Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь 15 августа 2003 г. № 90.

ГЛАВА 2
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗЕМЕЛЬНОМУ УЧАСТОКУ

11. Общеобразовательное учреждение должно размещаться в селитебной зоне с соблюдением градостроительных требований, требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов; должно иметь земельный участок, удаленный от транспортных магистралей, промышленных, коммунальных и других предприятий, которые могут служить источниками шума и загрязнения воздуха.

Земельный участок должен иметь ровную поверхность с уклонами, обеспечивающими отвод поверхностных вод, быть сухим и хорошо

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

проветриваться. Уровень стояния грунтовых вод на участке должен быть не менее 0,7 м ниже отметки спланированной поверхности территории.

Расстояние от зданий общеобразовательных учреждений до стен жилых домов и общественных зданий должно определяться по нормам инсоляции и освещенности в соответствии с Санитарными правилами и нормами 10-25-94 «Санитарные правила и нормы по обеспечению инсоляцией жилых и общественных зданий и территорий жилой застройки», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 03 мая 1994г., СНБ 3.01.04-02.

Размеры земельных участков следует принимать в соответствии с СНБ 3.01.04-02.

12. Территория земельного участка общеобразовательного учреждения должна быть планировочно выделена.

При планировке территории необходимо обеспечить безопасность пребывания учащихся на физкультурно-спортивных и игровых площадках.

Посадка деревьев должна производиться не ближе 10 м, кустарников - 5 м от фасадов зданий.

13. В зонах с загрязнением территории радионуклидами со стороны господствующих ветров и возможных источников загрязнения воздушных потоков предусматриваются ветро- и пылезащитные полосы древесных и кустарниковых насаждений шириной не менее 10 м.

14. Площадь озеленения участка должна составлять 40-50% . В площадь озеленения следует включать учебно-опытный участок, защитные зеленые полосы, газоны, зоны отдыха.

При размещении участка в непосредственной близости от лесных и садовых массивов площадь озеленения участка допускается сокращать на 10%.

Запрещается посадка колючих кустарников, деревьев и кустарников с ядовитыми плодами.

15. На территории участка с учетом особенностей организации учебно-воспитательного процесса выделяют различные функциональные зоны: физкультурно-спортивную, отдыха и хозяйственную зоны в соответствии со строительными нормами и правилами, заданием на проектирование.

Все функциональные зоны должны иметь связь со зданием общеобразовательного учреждения и между собой.

Состав и площади функциональных зон (площадок) рассчитываются исходя из вместимости общеобразовательного учреждения, количества параллелей классов, специализации учреждения.

16. Физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороны спортивного зала. Не допускается ее размещение со стороны окон учебных помещений.

При наличии футбольного поля круговая беговая дорожка устраивается вокруг него. Прямая дорожка, как правило, вписывается в круговую.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

17. Физкультурно-спортивные площадки, предназначенные для спортивных игр, рекомендуется ориентировать продольными осями в направлении север-юг. Остальные площадки допускается ориентировать произвольно.

Оборудование и покрытие физкультурно-спортивных площадок должны соответствовать требованиям пособия П2-2000 «Проектирование спортивных и физкультурно-оздоровительных зданий, сооружений и помещений» к СНиП 2.08.02-89 (далее - пособие П2-2000 к СНиП 2.08.02-89), утвержденного приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 24 ноября 2000 г. №531.

Физкультурно-спортивные и игровые площадки должны быть ограждены полосой зеленых насаждений или другим видом ограждения.

С целью предупреждения травм различные неровности, выбоины на спортивных площадках следует систематически засыпать и выравнивать. Проведение уроков на мокрых площадках запрещаются. Учащиеся должны быть обучены правильному пользованию спортивным инвентарем и оборудованием.

18. Для учащихся начальной школы должна быть выделена отдельная зона отдыха с площадками, предназначенными для подвижных игр; их площадь должна быть рассчитана на 100% учащихся этой возрастной группы.

Площадки для отдыха учащихся 5-10 классов следует подразделять на площадку для подвижных игр, исходя из 50% охвата учащихся данной возрастной группы, и на площадку для спокойного отдыха остальной части учащихся, которые должны располагаться в отдалении от площадки для спортивных игр.

19. Зоны отдыха в школах-интернатах должны иметь удобную связь со спальным корпусом.

20. Игровые площадки, располагающиеся у здания общеобразовательного учреждения, следует засевать невысокой, трудно вытаптываемой травой (смесь клевера, тимофеевки, райграса, лугового мятлика, подорожника и др.).

21. Оборудование игровых, физкультурно-спортивных площадок должно соответствовать возрасту учащихся.

Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надежно закреплены; изготавливаться из разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь материалов; не должны иметь острых углов и выступающих деталей; поверхность деревянных конструкций должна быть гладкой и хорошо отшлифованной.

22. Хозяйственная зона должна располагаться со стороны входа в производственные помещения пищеблока и иметь отдельный въезд с улицы.

По заданию на проектирование в хозяйственной зоне общеобразовательного учреждения могут размещаться гараж, сарай, навесы для инвентаря и оборудования, овощехранилище (в сельской

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

местности). При отсутствии централизованного отопления и водоснабжения здесь же предусматривается котельная и насосная с водонапорным баком.

Мусоросборники должны быть металлические или пластмассовые с плотнозакрывающимися крышками, размещаться в хозяйственной зоне, устанавливаться на бетонированной площадке на расстоянии не менее 25 м от окон здания и входа в пищеблок.

23. Въезды и входы на участок общеобразовательного учреждения, проезды, дорожки к хозяйственным постройкам, а также к дворовым уборным покрываются асфальтом, щебнем, бетоном и т.п.

Подходы к зданию общеобразовательного учреждения не менее чем за 100 м должны иметь твердое покрытие.

24. В вечернее время освещение территории участка общеобразовательного учреждения обязательно и должно обеспечиваться исходя из нормы освещенности в 20-40 ЛК на поверхности земли.

25. Участок общеобразовательного учреждения, размещенного в зоне, загрязненной радионуклидами, должен быть оборудован поливочными системами с отведением воды в ливневую канализацию.

ГЛАВА 3
ТРЕБОВАНИЯ К ЗДАНИЮ

26. Общеобразовательные учреждения размещаются в 1-4 этажных зданиях. На четвертом этаже не допускается размещение учебных помещений для 1-3 классов.

27. Высота наземных этажей зданий общеобразовательных учреждений от пола до потолка должна быть не менее 3 м.

28. Ориентацию окон учебных помещений по сторонам горизонта в зданиях общеобразовательных учреждений необходимо принимать согласно приложению 1.

Для ограничения перегрева учебных помещений следует предусматривать солнцезащиту при ориентации окон, обращенных на азимуты 200 - 275º. В качестве солнцезащитных устройств рекомендуются жалюзи, шторы, обладающие достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами.

Запрещается использовать на окнах шторы с декоративной целью.

Оптимальная ориентация горячего цеха кухни - на север.

29. Планировочное размещение здания общеобразовательного учреждения на участке должно обеспечивать благоприятные условия освещения и инсоляции помещений.

30. При входах в здания должны устраиваться тамбуры.

На остекленных дверях необходимо предусматривать защитные решетки на высоту не менее 1,2 м от пола.

31. Планировочное решение учебного здания общеобразовательного учреждения должно обеспечивать классно-лабораторную систему обучения, которая предполагает наличие для каждого класса собственного

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

помещения и создание блока отдельных кабинетов и лабораторий, помещений общего назначения.

Помещения общеобразовательного учреждения объединяются в отдельные группы помещений по назначению и в соответствии со спецификой учебно-воспитательного процесса:

учебные секции для 1 классов;

учебные секции для 2-4 классов;

учебные секции для 5-12 классов;

для трудового обучения и профессиональной ориентации, детского творчества;

учебно-спортивного назначения (физкультурно-оздоровительный блок);

для эстетического воспитания и кружковой работы;

и другого назначения - столовая, библиотека, административно-хозяйственные, медицинского обеспечения.

32. Взаимное расположение отдельных групп помещений должно обеспечивать функциональную связь их между собой и соответствующими зонами участков, создавать наилучшие условия для организации учебно-воспитательного процесса.

33. Учебные секции для 1, 2-4 классов должны проектироваться обособленными от секций для учащихся других возрастных групп.

34. Классы, учебные кабинеты и лаборатории не допускается размещать в подвальном и цокольном этажах здания.

35. Учебные помещения должны быть изолированы от помещений, являющихся источниками шума и запахов (мастерских, спортивных и актовых залов, пищеблока и др.).

36. В общеобразовательных учреждениях необходимо предусматривать помещения для снятия утомления учащихся и педагогических работников (комната психологической разгрузки, помещения физкультурно-оздоровительного назначения и т.п.) в соответствии с заданием на проектирование.

37. В общеобразовательных учреждениях, ориентированных на изучение специальных учебных предметов художественно-эстетической направленности необходимо предусматривать выделение помещений под студии, специально оборудованные помещения для проведения уроков по музыке, изобразительному искусству.

Площади и устройство вышеуказанных помещений должны быть в соответствии с Санитарными правилами и нормами 2.4.4.16-52-2005 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в учреждениях внешкольного воспитания и обучения, специализированных учебно-спортивных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28 декабря 2005 г. №269, СНиП 2.08.02-89 и пособиями к нему, ТКП 45-3.02-1-2004 (02250).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

38. При строительстве и реконструкции общеобразовательных учреждений с изучением отдельных учебных предметов на повышенном и (или) углубленных уровнях следует предусматривать лекционную аудиторию. Ее размеры устанавливаются по вместимости в ней возрастной параллели учащихся, состоящей не более чем из 3 классов, из расчета 1 $м^2$ на одно место.

39. Уборные (далее - санузлы) оборудуются в блоке учебных помещений. Вход в санузел не должен располагаться напротив входа в учебное помещение. Санузлы для девочек и мальчиков должны размещаться на каждом этаже. Санузлы оборудуются закрывающимися полукабинами. Количество санитарных приборов определяется из расчета 1 унитаз на 20 девочек, 1 умывальник на 50 девочек; 1 унитаз и 1 умывальник на 30 мальчиков, 1 лотковый писсуар на 60 мальчиков. Для персонала выделяется отдельный санузел. Для девочек средних и старших классов оборудуются комнаты личной гигиены из расчета 1 кабина на 70 девочек.

40. В составе физкультурно-оздоровительного блока, кроме спортивного зала (спортивных залов), рекомендуется предусматривать: учебно-тренировочный бассейн, тренажерный зал, хранилище для лыж, медицинские помещения, медико-восстановительный центр психологической разгрузки. Присутствие той или другой группы определяется местными условиями, в соответствии с профилем общеобразовательного учреждения, заданием на проектирование.

Устройство спортивных залов и других спортивных сооружений обеспечивается в соответствии с Санитарными правилами и нормами 2.1.2.12-19-2006 «Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача 08 ноября 2006г. № 134, Санитарными правилами и нормами 2.1.2.10-39-2002 «Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды в плавательных бассейнах», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача 31 декабря 2002г. № 167, пособием П2-2000 к СНиП 2.08.02-89, ТКП 45-3.02-1-2004 (02250), а также с учетом возрастных особенностей детей и требований учебно-воспитательного процесса.

41. В раздевальных для мальчиков и девочек при спортивных залах предусматриваются душевые и санузлы с умывальниками в тамбуре. При строительстве, реконструкции общеобразовательных учреждений количество душевых сеток в душевой следует предусматривать из расчета: 5-6 на 20 мест в раздевальной.

42. Спальные помещения школ-интернатов и интернатов при общеобразовательных учреждениях группируются в самостоятельные секции для мальчиков и девочек или учебно-жилые блоки по возрастному принципу.

Секция спальных помещений должна включать, кроме спален, санузлы с умывальными, комнаты для чистки одежды и обуви, комнаты

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

личной гигиены для девочек; целесообразно размещать душевые при спальных помещениях. В спальном корпусе должны быть созданы условия для стирки, сушки, глажения личной одежды воспитанниками.

Спальни рассчитываются на 4-6 воспитанников 1-4 классов, не более 4 воспитанников 5-12 классов из расчета не менее 4 $м^2$ площади на одного проживающего.

43. Учебные помещения 1-4 классов в школах-интернатах можно размещать в одном блоке со спальными (учебно-жилые блоки).

Учебные и спальные помещения для воспитанников средних и старших классов в школах-интернатах размещаются в отдельных блоках или секциях.

Секция или учебно-жилой блок должны иметь удобную связь с участком и помещениями общешкольного назначения.

44. Помещения пищеблока целесообразно выделять в специальный блок, имеющий отдельный выход на хозяйственный двор и, в случае размещения общеобразовательного учреждения в нескольких зданиях, предусматривать крытые переходы в учебные (жилые) помещения.

При обеспечении достаточного естественного освещения допускается размещение помещений пищеблока в цокольном этаже, заглубленном не более чем на 1,5 м от уровня земли.

45. Количество мест в обеденном зале должно определяться из расчета не более четырех посадок в общеобразовательном учреждении, двух - в школах-интернатах исходя из общей численности учащихся.

46. Минимальное количество мест в актовом зале определяется из расчета не менее 50% от общего числа учащихся в школах-интернатах, не менее 25% - в других типах общеобразовательных учреждений.

47. Состав и площади помещений медицинского назначения должны определяться в зависимости от сети организаций здравоохранения на данной территории и состояния здоровья детей, с обязательным наличием медицинского, процедурного, а в школах-интернатах и учебно-педагогических комплексах (ясли-сад-школа, детский сад-школа) - дополнительно изолятора (на количество коек из расчета не менее 2% вместимости и выделения отдельных палат для воздушно-капельных и кишечных инфекций), лечебно-оздоровительных кабинетов в соответствии с профилем общеобразовательного учреждения.

48. При проектировании и реконструкции общеобразовательных учреждений, размещенных на территории районов радиоактивного загрязнения необходимо:

увеличить общие площади входных узлов с устройством для очистки обуви, оборудованном подводкой холодной воды и канализацией;

обеспечить наличие помещений для организации физкультурно-оздоровительной (плавательный бассейн, залы лечебной физкультуры) и лечебно-оздоровительной работы (кабинеты массажа, водолечения, физиотерапевтические кабинеты и т.д.);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

отдавать предпочтение скатным кровлям с организованным водоотводом и устройством водоприемников со сливом в ливневую канализацию (или отстойники за пределами участков). Свободный водосброс с кровель не допускается.

49. Здания общеобразовательных учреждений должны оборудоваться системами хозяйственно-питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией, в том числе ливневой, отоплением и вентиляцией в соответствии со строительными нормами и правилами.

Система горячего водоснабжения должна обеспечивать общеобразовательные учреждения горячей водой круглогодично, независимо от отопительного сезона.

В случаях отсутствия в населенном пункте централизованных систем водоснабжения общеобразовательное учреждение необходимо обеспечить питьевой водой, отвечающей гигиеническим нормативам. В неканализованных районах общеобразовательные учреждения оборудуются внутренней канализацией при условии устройства местных очистных сооружений или выгребов с последующим удалением стоков на очистные сооружения и по согласованию с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора.

50. При выборе источника водоснабжения необходимо руководствоваться ГОСТ 2761-84 «Источники централизованного хозяйственно-питьевого водоснабжения. Гигиенические, технические требования и правила выбора».

Качество питьевой воды должно соответствовать требованиям Санитарных правил и норм 10-124-99 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 19 октября 1999 г. №46.

51. Гардеробы в общеобразовательных учреждениях оборудуются секциями для каждого класса.

Гардеробы оснащаются вешалками для верхней одежды и ячейками для обуви. Не следует устраивать гардеробы в учебных помещениях и рекреациях.

ГЛАВА 4
ТРЕБОВАНИЯ К ЕСТЕСТВЕННОМУ И ИСКУССТВЕННОМУ ОСВЕЩЕНИЮ

52. Основные помещения зданий общеобразовательных учреждений должны иметь естественное и искусственное освещение.

Допускается верхнее (или верхнее и боковое) естественное освещение для рекреаций, холлов, спортивных и танцевальных залов, бассейнов.

Допускается освещение вторым светом проходных коридоров, не являющихся рекреационными, раздевальных при спортивных залах и бассейнах, залах ритмики.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Допускается не предусматривать естественное освещение в складских, бытовых помещениях и коридорах столовых, хозяйственных и инвентарных кладовых, санитарных узлах для персонала, снарядных, душевых и санузлах при спортивных залах, тирах, помещениях для хранения лыж, сушилках для одежды и обуви (в школах-интернатах).

53. Направление основного светового потока естественного освещения в учебных помещениях должно быть левостороннее.

При глубине учебных помещений более 6 м должно предусматриваться устройство правостороннего подсвета или угловое расположение окон.

54. Естественная и искусственная освещенность основных помещений общеобразовательных учреждений должна соответствовать требованиям СНБ 2.04.05-98 «Естественное и искусственное освещение», утвержденных приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 07 апреля 1998г. № 142.

Оборудование электроосвещения должно соответствовать требованиям пособия П2-2000 «Электроустановки жилых и общественных зданий» к СНиП 2.08.01-89, утвержденного приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 08 ноября 2000 г. №508.

55. При боковом левостороннем освещении коэффициент естественной освещенности (КЕО) в наиболее удаленной от окон точке учебного помещения должен быть не менее 1,5%.

При организации естественного освещения должны соблюдаться следующие соотношения яркости между различными поверхностями интерьера (качественные показатели естественного освещения):

тетрадь-парта 2:1-4:1;

классная доска-тетрадь 1:3-1:10, которые достигаются при определенных коэффициентах отражения внутренних поверхностей учебного интерьера.

Рабочие поверхности парт и столов должны иметь матовое или с незначительным блеском покрытие светлых тонов: светло-зеленого, зеленовато-голубого, голубовато-зеленого, зеленовато-желтого или с сохранением текстуры древесины, с коэффициентом отражения 0,11-0,45. Классная доска должна быть зеленого, темно-коричневого, темно-голубого цвета с коэффициентом отражения 0,10-0,20.

Стены, потолки, полы, оборудование учебных помещений должны иметь матовую поверхность теплых тонов при средневзвешенном коэффициенте отражения не менее 0,45; потолок должен быть белого цвета. При отделке поверхностей интерьера в бледно-желтый, бледно-зеленый, бледно-голубой и другие светлые тона коэффициент отражения должен быть не менее 0,60, от пола - 0,2-0,3;

56. При отделке помещений должны использоваться отделочные материалы, разрешенные Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Обновление покрытий потолка и оконных откосов проводится по мере необходимости. Оконные рамы и переплеты окрашиваются краской светлых тонов.

57. Во избежание уменьшения светоотражения ограждающих поверхностей плакаты, стенгазеты и т.п. следует развешивать на противоположной классной доске стене так, чтобы верхний край этих предметов не располагался выше 1,75м от пола. Шкафы и другое оборудование предпочтительнее устанавливать у задней стены помещения.

Цветы следует помещать в переносные цветочницы высотой 65-70см от пола; высота цветов, расставленных на подоконниках, не должна превышать 15 см.

Шторы, используемые для затемнения кабинетов физики, химии, кинокласса и других помещений в нерабочем положении не должны закрывать световые оконные проемы.

58. Источники искусственной освещенности должны обеспечивать равномерное и достаточное освещение всех помещений согласно приложению 2.

59. Оптимальными источниками искусственного освещения являются люминесцентные лампы, имеющие цветовую температуру 3500 - 4000 ºК. В учебных помещениях предусматривается использование преимущественно люминесцентных ламп ЛБ, ЛХБ, ЛЕЦ, ЛБЦТ, ЛДЦ с электронной пускорегулирующей аппаратурой и других, разрешенных техническими нормативными правовыми актами (далее – ТНПА) для использования в общеобразовательных учреждениях.

При освещении лампами накаливания используются подвесные светильники рассеянного света.

60. Не допускается применение открытых ламп накаливания (используются закрытые или частично открытые в сторону потолка светильники) и люминесцентных ламп (используются закрытые или ребристые светильники).

61. В учебных кабинетах и лабораториях площадью 66 м^2 при любом виде искусственного освещения должен добавляться еще 1 ряд электросветильников.

62. Электросветильники должны очищаться по мере загрязнения, но не реже одного раза в три месяца.

63. Искусственное освещение следует включать в соответствии с осветительным календарем по астрономическому времени на 55º северной широты согласно приложению 3. В пасмурные дни искусственным освещением необходимо пользоваться в течение всего рабочего дня.

ГЛАВА 5
ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНО-ТЕПЛОВОМУ РЕЖИМУ

64. Отопление, вентиляция и кондиционирование воздуха в общеобразовательных учреждениях должно соответствовать СНиП 2.08.02-89 и СНБ 4.02.01-03 «Отопление, вентиляция и кондиционирование

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

воздуха», утвержденным приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 30 декабря 2003г. № 259 (далее – СНБ 4.02.01-03).

65. Отопление основных помещений может быть: водяное с радиаторами, панелями и конвекторами; водяное с нагревательными элементами, встроенными в наружные стены, перекрытия и полы; воздушное, электрическое. При отсутствии централизованного источника теплоснабжения допускается устройство местной котельной.

Нагревательные приборы (радиаторы секционные, конвекторы) должны иметь температуру поверхности не более 60ºС, оборудоваться регуляторами температуры, ограждаться съемными деревянными решетками. Конвекторы с кожухами ограждать не следует. Запрещается использование в качестве ограждений древесно-стружечных плит, полимерных материалов.

Печное отопление допускается только при организации обучения в действующих одноэтажных зданиях не более чем на 80 мест при условии выполнения требований СНБ 4.02.01-03. Печные трубы закрываются не ранее полного сгорания топлива и не позже чем за 2 часа до прихода детей. Топочные отверстия не должны находиться в учебных помещениях

66. Температура воздуха в помещениях общеобразовательных учреждений должна соответствовать гигиеническим нормативам согласно приложению 4.

67. Относительная влажность воздуха в основных помещениях общеобразовательного учреждения должна быть в пределах 30-60% , в помещениях пищеблока - до 60-70%.

68. Кратность воздухообмена должна быть в соответствии со СНиП 2.08.02-89:

в спортивных залах	- 80 куб.м/час на 1 человека (приток, вытяжка);
в классных кабинетах, лабораториях	- 16 куб.м/час на 1 человека (приток, вытяжка);
в учебных мастерских, актовом зале, киноаудитории	- не менее 20 куб.м/час на человека (приток, вытяжка);
в кружковых помещениях	- 1,5-кратный обмен в час (вытяжка);
в спальных помещениях	- 1,5-кратный обмен в час (вытяжка).

69. Удаление воздуха из учебных помещений общеобразовательных учреждений следует предусматривать через рекреационные помещения и санитарные узлы, а также за счет эксфильтрации через наружное остекление с учетом требований СНБ 4.02.01-03.

При проектировании приточной вентиляции с механическим побуждением или децентрализованным притоком в учебных помещениях необходимо предусматривать естественную вытяжную вентиляцию из расчета однократного обмена в час.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

70. Отдельные системы вытяжной вентиляции следует предусматривать для следующих помещений (групп помещений): классов и учебных кабинетов, лабораторий, актового зала, лекционных аудиторий, учебных мастерских, спортивных залов, плавательного бассейна, тира, столовой, медицинских помещений, киноаппаратной, санузлов.

71. В общеобразовательных учреждениях с числом учащихся до 200 допускается устройство вентиляции без организованного механического притока.

72. В каждом помещении открывающаяся площадь фрамуг и форточек должна составлять не менее 1/50 площади пола. Фрамуги и форточки в учебных и рекреационных помещениях запрещается забивать и заклеивать.

73. Учебные помещения должны тщательно проветриваться во время перемен, а рекреационные - во время уроков. До и по окончании занятий, а также между первой и второй сменами, проводится сквозное проветривание помещений согласно приложению 5.

В теплые дни целесообразно проводить занятия при открытых фрамугах и форточках.

74. Уроки физической культуры и здоровья следует проводить в хорошо аэрируемых залах путем открытия окон с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5ºС и скорости движения наружного воздуха не более 2 м/сек или фрамуг при более низкой температуре воздуха и большей скорости движения воздуха.

При температуре наружного воздуха ниже -10º С и скорости движения воздуха более 7м/сек сквозное проветривание зала проводится в отсутствие учащихся.

75. Помещения, предназначенные для сна учащихся, должны хорошо проветриваться. В помещениях спален в холодное время года фрамуги, форточки следует закрывать за 30 минут до сна детей; открывать во время сна с одной стороны и закрывать за 30 минут до подъема. В теплое время года дневной и ночной сон проводятся при открытых окнах, избегая сквозняков.

ГЛАВА 6
ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ПОМЕЩЕНИЙ

76. Оснащение помещений общеобразовательных учреждений оборудованием и пособиями должно соответствовать санитарно-гигиеническим и педагогическим требованиям, типовым перечням наглядных пособий и учебного оборудования для общеобразовательных учреждений.

77. Каждый учащийся обеспечивается удобным рабочим местом в соответствии с его ростом, состоянием здоровья, зрения и слуха.

Корректировку рассаживания необходимо проводить 2 раза в год.

Учащихся с пониженной остротой зрения и слуха рассаживают ближе к классной доске, с высоким ростом - в первый и третий ряды. При достаточной коррекции остроты зрения очками учащиеся могут сидеть в

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

любом ряду. Учащихся, пишущих ведущей левой рукой, следует рассаживать за партой парами или по одному, либо слева от «праворукого».

Учащихся с ревматическими заболеваниями, часто болеющих ангиной, острым воспалением верхних дыхательных путей, необходимо рассаживать дальше от окон.

Не менее двух раз за учебный год учащихся, сидящих в первом и третьем рядах, меняют местами, не нарушая соответствия мебели росту.

78. В каждом учебном помещении должны быть установлены парты или столы и стулья 2-3 размеров в соответствии с ростом учащихся.

Запрещается использование табуреток и скамеек.

79. Размеры мебели школьной (ученических столов (парт) и стульев), классных досок, предназначенных для оборудования рабочих мест учащихся, должны соответствовать требованиям действующих ТНПА (ГОСТ, ТУ). Основные размеры ученических столов и стульев даны в приложении 6.

80. Стулья должны устанавливаться в комплекте со столами одного размера.

Расстояние по горизонтали между задним краем крышки стола (парты) и передним краем сиденья (дистанция сиденья) должна быть только отрицательной - стул должен заходить за край стола на 4 см.

81. Столы (парты) и стулья должны иметь фабричную цифровую и цветовую маркировку. Цветовая маркировка мебели должна быть видна со стороны прохода между рядами. Ее наносят на обеих сторонах стола (парты), стула в виде круга диаметром 25 мм или горизонтальной полосы, шириной 20 мм.

82. При расстановке столов (парт) следует соблюдать следующие требования:

столы (парты) устанавливаются у светонесущей стены при обязательном левостороннем освещении;

расстояние между рядами одноместных столов (парт) должно быть не менее 0,5 м, двухместных - не менее 0,6 м;

расстояние первого ряда столов (парт) от светонесущей стены - не менее 0,5 м;

расстояние третьего ряда столов (парт) от внутренней стены - не менее 0,5 м;

расстояние последних столов (парт) до задней стены - не менее 0,65м;

расстояние от первых столов (парт) до доски - 1,6 - 2,0 м для первых столов в средних рядах и в 2,4 м - для первых столов крайних рядов (должно обеспечивать угол рассмотрения 35º).

Возможно использование других вариантов расстановки мебели, обеспечивающих нормативный уровень естественной освещенности рабочих мест при кратковременном правостороннем освещении на уроках,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

не требующих значительной зрительной нагрузки и при условии подбора мебели в соответствии с ростом учащихся.

83. Высота подвеса нижнего края доски должна быть 85 см для учащихся начальных классов и 95 см - для учащихся средних и старших классов.

Классные доски должны иметь лоток для задержания меловой пыли, хранения мела, ветоши, держатель для указки и чертежных принадлежностей (угольника, циркуля, линейки и т.п.).

Для снижения статических нагрузок у учащихся целесообразна установка в классах (кабинетах) общеобразовательных учреждений двух-трех классных досок.

84. Кабинеты химии, биологии, физики оборудуются специальной мебелью в соответствии с действующими ТНПА: столами ученическими лабораторными, столами демонстрационными.

85. Кабинеты для проведения уроков по изобразительному искусству (мастерские для живописи и рисунка, скульптуры) оборудуются специальной мебелью (столы для рисования, мольберты и т.п.).

В столах для рисования рабочая поверхность крышек из мягких лиственных пород древесины может не иметь защитно-декоративного покрытия.

86. Кабинеты информатики должны оборудоваться в соответствии с Санитарными правилами и нормами 9-131 РБ 2000 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 10 ноября 2000г. №53 (далее – СанПиН 9-131 РБ 2000).

87. Кабинеты иностранного языка оборудуются: столами закрытыми с акустическими полукабинами; столами открытыми без акустических полукабин, которые могут быть одноместными, двухместными и многосекционными.

88. Для кабинета обслуживающих видов труда необходимо выделять отдельное помещение для занятий швейным делом и для занятий кулинарией.

Кабинет для занятий швейным делом оборудуется специальными столами для построения выкроек и раскроя, швейными машинами, манекеном и зеркалом для примерок.

Столы расставляются в 2-3 ряда. Швейные машины устанавливаются вдоль окон в один-два ряда так, чтобы свет падал на лапку машины слева или спереди. Гладильные доски располагаются в непосредственной близости от рабочего места учителя.

В кабинете для занятий кулинарией устанавливается электроплита, холодильник, две моечные ванны, умывальник, предусматривается место для хранения разделочных досок и посуды, выделяются раздельные рабочие места и разделочный инвентарь для обработки сырой и готовой продукции.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

89. В слесарной мастерской верстаки должны располагаться перпендикулярно к окнам так, чтобы свет падал слева:

одноместные верстаки расставляются в 4 ряда с расстоянием между рядами 1м; двухместные верстаки устанавливаются в 2 ряда с расстоянием между ними 1,5 м; тиски должны крепиться к верстакам так, чтобы расстояние между осями тисков было не менее 90 см.

Слесарные верстаки на занятиях по рубке металла должны оснащаться предохранительной сеткой высотой 65-70см.

Сверлильные, заточные и другие станки должны устанавливаться на специальном фундаменте, оборудоваться предохранительными сетками, стеклами и местным освещением.

Станки располагаются в зависимости от характера работы, конструкции и размеров станков с учетом системы естественного освещения: перпендикулярно, параллельно или под углом 30-45º по отношению к окнам.

90. В столярной мастерской верстаки расставляются под углом 45º к окну, либо в три ряда перпендикулярно к светонесущей стене. Расстояние между верстаками должно быть не менее 80 см в передне-заднем направлении.

Комбинированный деревообрабатывающий станок должен размещаться в отдельном помещении и оборудоваться системой местной вытяжной вентиляции.

91. Размещение оборудования в комбинированной мастерской осуществляется в соответствии с теми же требованиями, что и для слесарной и столярной мастерских.

92. В производственных мастерских должен быть набор ростовых подставок для ног высотой 5,10,15 см.

93. Оборудование кабинетов химии, физики, мастерских по обработке дерева и металла, обслуживающих видов труда должно соответствовать действующим требованиям по технике безопасности.

94. Спальные помещения оборудуются кроватями детскими дошкольными (для детей 6-7лет); или кроватями бытовыми.

Мебель в спальных помещениях должна соответствовать возрастным особенностям детей, быть удобной, доступной для уборки, дезинфекции и дезинсекции.

Запрещается оборудование спален в школах-интернатах двухъярусными кроватями; в спальнях для детей 6-летнего возраста - двухъярусными кроватями, не имеющими ограждения высотой не менее 30 см ложа второго яруса.

95. Расположение детских кроватей должно обеспечивать удобство подхода к ним и возможность уборки помещений:

в спальных помещениях для детей 6-летнего возраста расстояние между длинными сторонами кроватей должно составлять не менее 45 см, расстояние между изголовьями кроватей - не менее 20 см;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

в спальных помещениях для детей старше 7 лет ширина проходов должна быть 50-100 см, расстояние между изголовьями кроватей - не менее 20 см.

Расстояние между кроватями и наружной стеной должно быть не менее 60 см.

96. При ремонте мебели не должны изменяться основные размеры каждой группы столов (парт), стульев; должны использоваться отделочные материалы, краски, лаки и другие, разрешенные Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Углы и ребра крышек столов, сидений и спинок стульев должны быть закруглены, не иметь острых выступающих частей и заусенцев.

97. Умывальные раковины устанавливаются на высоте 0,6-0,7м от пола в зависимости от возраста учащихся; краны - на высоте 0,2 - 0,25м над верхним краем раковины. Расстояние между кранами раковин должно быть не меньше 0,5 м для учащихся начальных классов и 0,8 м - для учащихся средних и старших классов.

Ножные ванны с высотой краев не менее 30 см от пола должны иметь деревянные подставки для опоры ног.

98. Унитазы в санузлах устанавливаются для учащихся начальных и средних классов в закрывающихся без запора полукабинах, для старшеклассников - в закрывающихся полукабинах.

Комнаты личной гигиены девочек оборудуются унитазом, гигиеническим душем, умывальником, тумбочкой и педальным бачком.

99. Спортивное оборудование, спортивный инвентарь должны быть исправны, соответствовать требованиям техники безопасности, храниться в снарядных и инвентарных.

100. В помещениях начальных классов должны быть созданы условия (оборудованы индивидуальные шкафчики-ячейки, встроенные шкафы) для хранения принадлежностей для уроков трудового обучения, книг для дополнительного чтения в классе, учебников и учебных пособий (1-е классы), спортивной формы. При строительстве (реконструкции) зданий общеобразовательных учреждений данное оборудование следует предусматривать для учащихся средних и старших классов в соответствии с заданием на проектирование.

101. В соответствии с заданием на проектирование при строительстве, реконструкции (или проведении капитальных ремонтных работ) общеобразовательных учреждений целесообразно предусматривать оборудование в учебных помещениях офтальмотренажеров (электроофтальмотренажеров) согласно приложению 7 или других, рекомендованных Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

ГЛАВА 7
ТРЕБОВАНИЯ К САНИТАРНОМУ СОДЕРЖАНИЮ ПОМЕЩЕНИЙ И УЧАСТКА

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

102. Территория общеобразовательного учреждения должна содержаться в чистоте; в теплое время года при сухой и жаркой погоде до начала работы поливаться водой, в зимнее – своевременно очищаться от снега и льда.

Очистку контейнеров для сбора мусора следует производить при их заполнении на 2/3 объема, после опорожнения - дезинфицировать.

103. На завозимый в песочницы песок должны быть документы о содержании в нем радионуклидов, солей тяжелых металлов. Смена песка в песочницах должна проводиться не реже 1 раза в год (в весенний период). Перед игрой песок слегка увлажняется, периодически перелопачивается; загрязненный песок заменяется свежим; на ночь песочницы должны закрываться крышкой.

104. В действующих неканализованных общеобразовательных учреждениях выгребные ямы и мусоросборники необходимо очищать при заполнении 2/3 объема, ежедневно обрабатывать 10% раствором хлорной извести и 1 раз в неделю засыпать сухой хлорной известью (из расчета 1 кг на 1 $м^2$) или средствами для уничтожения яиц гельминтов (ларвицидами).

Внутренние поверхности и ручки дверей дворовой уборной должны ежедневно мыться с применением разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь дезинфицирующих средств.

105. При входе в здание должны устанавливаться скребки и решетки для очистки обуви; в тамбуре - коврики и щетки. Скребки и коврики перед каждой сменой занятий очищаются от грязи, пыли, снега.

106. Все помещения общеобразовательного учреждения подлежат ежедневной влажной уборке: протираются подоконники, шкафы, столы, парты, дверные ручки, моются классные доски и т.д. Желательно при уборке помещений использовать пылесосы. Влажная уборка помещений проводится при открытых окнах и фрамугах с применением разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь моющих средств:

спален - утром после подъема детей;

всех учебных помещений - после окончания первой и второй смены, после окончания работы групп продленного дня, работы кружков;

коридоров и рекреаций - после каждой перемены;

игровых - в конце дня;

обеденного зала, в т.ч. обеденных столов - после каждого приема пищи;

гардероба (вестибюля) - после начала занятий каждой смены;

медицинских помещений - в середине и конце дня:

гигиенических душевых - по мере загрязнения;

санузлов - после каждой перемены;

актового зала и других помещений общего назначения, административно-хозяйственных помещений - в конце рабочего дня и по мере необходимости в течение дня;

Спортивный зал после каждого урока проветривается, полы, оборудование протираются увлажненной ветошью. Тщательная влажная

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

уборка спортивного зала, спортивного оборудования проводится не менее двух раз в день. Обработку и дезинфекцию спортивного инвентаря следует проводить следующим образом:

спортивный ковер очищается ежедневно с использованием пылесосов; рекомендовано использование моющих пылесосов для организации влажной уборки не реже 3 - 4 раз в месяц;

тренировочные мешки, чучела и переносной спортивный инвентарь протирают влажной ветошью не менее 1 - 2 раз в день, а металлические части спортивного инвентаря - сухой ветошью;

спортивные маты должны не реже 1 раза в неделю очищаться от пыли с помощью пылесосов или выколачиваться на открытом воздухе.

Спортивные маты, исключая кожаные, должны иметь съемные матерчатые чехлы, которые по мере их загрязнения должны подвергаться стирке не реже 1 раза в неделю; кожаные маты ежедневно протираются с использованием разрешенных моющих средств.

Учащиеся допускаются в спортивный зал только в спортивной одежде и обуви.

В местах общего пользования (столовая, санитарные узлы, умывальные, душевые) в конце рабочего дня уборку проводят с использованием дезинфицирующих средств в соответствии с инструкцией по их применению.

Ежемесячно и по эпидемическим показаниям должна проводиться генеральная уборка всех помещений общеобразовательного учреждения: мытье полов, осветительной арматуры, дверей, стен с применением разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь моющих и дезинфицирующих средств.

107. Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов для детей должны отвечать требованиям СанПиН 2.1.2.10-39-2002 «Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача от 31 декабря 2002 г. № 167.

108. Жалюзийные решетки вытяжных вентиляционных систем должны быть открыты и прикрываться только при резком перепаде температур воздуха в помещениях и снаружи, систематически очищаться от пыли.

Оконные проемы должны мыться с очисткой стекол с наружной стороны 3-4 раза в году, с внутренней стороны - ежемесячно.

109. Уборочный инвентарь должен использоваться по назначению (для уборки учебных помещений, коридоров, спортивного зала, обеденного зала, санузлов и т.д.), соответственно маркироваться и храниться в чистом виде в специальных шкафах или помещениях. Уборочная ветошь должна быть раздельной для уборки полов и предметов выше пола.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

110. Санитарные узлы убирают специально выделенным инвентарем (ветошь, ведра, щетки, ерши) с сигнальной маркировкой. Ерши для обработки унитазов обрабатываются дезсредствами в конце рабочего дня.

111. Весь уборочный инвентарь после использования следует промывать горячей водой с моющими средствами.

112. Моющие и дезинфицирующие средства хранят в специально отведенных помещениях, недоступных для детей.

113. В санузлах должны быть педальные ведра, туалетная бумага, мыло (или жидкое мыло с дозатором), электрополотенца или бумажные салфетки (разовые полотенца) для вытирания рук.

114. Дезинфекция помещений общеобразовательных учреждений проводится в соответствии с Инструкцией 2.4./3.5.1.10-16-31-2005 «Организация и контроль за проведением профилактической дезинфекции в учреждениях для детей», утвержденной постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 07 сентября 2005г. №136 (далее - Инструкция 2.4./3.5.1.10-16-31-2005).

115. Смена постельного белья (школы-интернаты, группы продленного дня с дневным сном), полотенец должна проводиться по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю.

116. Запрещается привлекать учащихся к уборке санузлов (уборных) и умывальных комнат, уборке и вывозу отбросов и нечистот, обработке чаши бассейна, мытью стекол и электросветильников, учащихся младше 14 лет – к мытью полов.

117. Категорически запрещается проведение текущего и капитального ремонтов при функционировании общеобразовательного учреждения.

ГЛАВА 8
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ, УСТРОЙСТВУ И СОДЕРЖАНИЮ СТОЛОВЫХ И БУФЕТОВ

118. Набор и площади помещений пищеблока должны соответствовать требованиям ТКП 45-3-02-1-2004 (02250). При этом набор помещений пищеблока должен предусматривать работу на сырье. При наличии комбината школьного питания (по согласованию с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора) допускается проектирование пищеблока для работы на полуфабрикатах.

Набор помещений пищеблока, дополнительное устройство баров, буфетов, кафе также определяется с учетом форм организации питания и заданием на проектирование.

119. Набор и размещение производственных помещений (цехов) и оборудования должны обеспечивать соблюдение поточности технологического процесса приготовления пищи.

При размещении пищеблока в двух уровнях целесообразно для вертикальной транспортировки пищевых продуктов предусматривать грузовые подъемники.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

120. В помещениях пищеблока необходимо устанавливать торгово-технологическое оборудование на электрообогреве.

121. Обеденные залы следует оборудовать столами на 4-6-10 мест и стульями или табуретами. При расстановке столов следует соблюдать расстояния:

между столами и раздачей или окном (дверью) для приема грязной посуды - 150-200 см;

между рядами столов - 100-150 см;

между столами и стеной - 40-60 см.

Возле посудомоечной устанавливаются столы для сбора грязной посуды, подносов.

Столы должны иметь легко моющееся гигиеническое покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств.

122. Умывальники в столовых необходимо предусматривать из расчета 1 кран на 20 посадочных мест, устанавливать в расширенных проходах или коридорах, ведущих в обеденный зал, либо в отведенном месте обеденного зала.

123. Требования к оборудованию и содержанию пищеблока должны соответствовать Санитарным правилам и нормам 2.3.4.15-32-2005 «Санитарные правила и нормы для предприятий общественного питания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 23 ноября 2005г. №195.

124. Транспортировка пищевых продуктов производится в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 01 марта 2004 г. №30 «Об утверждении единых требований к транспортировке продовольственного сырья и пищевых продуктов».

Транспортировка пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом, имеющим санитарный паспорт.

В теплое время года пищевые продукты должны доставляться охлаждаемым или изотермическим транспортом в течение не более 1 часа.

Транспортировка пищевых продуктов необходимо проводить в условиях, обеспечивающих их сохранность и предотвращающих загрязнение, при строгом соблюдении товарного соседства сырой и готовой продукции. Транспортирование овощей должно проводиться изолированно от других продуктов. Транспортировка скоропортящейся продукции проводится в промышленной либо специально выделенной закрытой маркированной таре. Тара должна использоваться строго по назначению, после использования промываться водой с 2% раствором кальцинированной соды, ошпариваться кипятком, высушиваться и храниться в местах, недоступных загрязнению.

При погрузке и выгрузке пищевых продуктов следует использовать санитарную одежду (халат, колпак, рукавицы).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Пищевые продукты, поступающие на пищеблок, должны соответствовать требованиям ТНПА и сопровождаться документами, удостоверяющими их качество.

В сопроводительном документе о качестве особо скоропортящихся продуктов должны быть указаны дата и час выработки продукта, а также час и дата его конечного срока годности. Сопроводительный документ необходимо сохранять до конца реализации продукта.

Не принимаются для использования: мясо всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства; сельскохозяйственная птица и яйца без ветеринарного свидетельства, а также из неблагополучных по сальмонеллезу хозяйств; яйца и мясо водоплавающей птицы; консервы с нарушением герметичности, без этикеток, бомбажем; крупа, мука, сухофрукты и другие пищевые продукты, зараженные амбарными вредителями; овощи и плоды с признаками гниения; грибы; пищевые продукты с истекшими сроками годности (хранения).

125. Сроки годности скоро и особо скоропортящихся продуктов, разрешенных в питании учащихся, должны соответствовать требованиям Санитарных правил и норм 2.3.4.15-18-2005 «Государственная санитарно-гигиеническая экспертиза и подтверждение правильности установления сроков годности (хранения), условий хранения продовольственного сырья и пищевых продуктов», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 25 августа 2005г. №130.

Запрещается хранение скоропортящихся продуктов без холода. В холодильных камерах должны строго соблюдаться правила товарного соседства продуктов и температурный режим. При наличии одной холодильной камеры, а также в холодильнике суточного запаса продуктов допускается совместное хранение сырых скоропортящихся и готовых продуктов с соответствующим разграничением.

Холодильные камеры для хранения продуктов следует оборудовать стеллажами, легко поддающимися мойке, системами сбора и отвода конденсата, а при необходимости - подвесными балками с лужеными крючьями или крючьями из нержавеющей стали для подвешивания колбас.

Не допускается совместное хранение сырых продуктов или полуфабрикатов с готовыми изделиями; хранение испорченных и подозрительных по качеству продуктов с доброкачественными, а также хранение в помещениях вместе с пищевыми продуктами тары, хозяйственных материалов и непищевых товаров.

Птицу охлажденную хранят в таре поставщика на стеллажах или подтоварниках, укладывая в штабеля; для лучшей циркуляции воздуха между ящиками (коробами) рекомендуется прокладывать рейки.

Рыбу мороженую (филе рыбное) хранят на стеллажах или подтоварниках в таре поставщика.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Готовые мясопродукты (колбасы, окорока, сосиски, сардельки и т.п.) хранят в таре поставщика или производственной промаркированной таре.

Масло сливочное должно храниться на полках в таре или брусками, завернутыми в пергамент; сыры крупнобрусковые - на чистых деревянных стеллажах без тары, мелкобрусковые - на полках в таре или на чистых деревянных настилах. При укладывании кругов сыра один на другой между ними должны быть прокладки из картона или фанеры.

Молочная продукция (сметана, творог, молоко) должны храниться в промышленной потребительской таре, в которой они поступили. Запрещается переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин) из потребительской тары в промежуточные емкости (их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы перед раздачей пищи).

Молочная продукция должна приниматься в потребительской или транспортной таре производителя, запрещается ее перетаривание при транспортировке в промежуточные емкости.

Сильно пахнущие продукты (сельдь, специи и т.п.) должны храниться отдельно от остальных продуктов.

Сыпучие продукты необходимо хранить в сухом помещении в чистых ларях с плотно закрывающимися крышками или в мешочной таре, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии не менее 15 см от пола и 20 см от стены.

Свежие овощи и фрукты, квашеные овощи должны храниться в сухом, темном вентилируемом помещении (овощехранилище) при температуре от +1 до +10^{0}С. Закладывать картофель и овощи в овощехранилище следует слоем не более 1,5 м. Свежую капусту, зелень следует хранить на стеллажах, квашеные овощи – в бочках. В соответствии с санитарно-ветеринарными правилами «Состояние здоровья населения в связи с влиянием фактора среды обитания человека. Иерсиниозы», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь от 31 декабря 2002г. №150/35, постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28 июня 2004г. №61 «Об усилении мер профилактики иерсиниозной инфекции» необходимо обеспечить раздельное хранение загрязненных землей овощей (корнеплодов и огурцов свежих) от остальной группы овощей, фруктов, ягод и других пищевых продуктов; провести перед загрузкой очистку, ремонт и мероприятия по обеспечению грызунонепроницаемости помещений.

При отсутствии должных условий для хранения овощей, допускается хранение картофеля, корнеплодов и свежей капусты в цехе по обработке корнеплодов (или выделенных помещениях) не более 3-5 дней. Зелень хранят в очищенном виде разложенной на стеллажах в холодильной камере для готовой продукции.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Хлеб должен храниться раздельно: черный и белый на полках или в шкафах; расстояние нижней полки от пола должно быть не менее 35 см. Дверцы в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции.

При уборке мест хранения хлеба крошки необходимо сметать специальными щетками и тщательно протирать полки 1% раствором столового уксуса.

Не допускается совместное хранение сырых продуктов или полуфабрикатов с готовыми изделиями; хранение испорченных и подозрительных по качеству пищевых продуктов совместно с доброкачественными, а также хранение в помещениях вместе с пищевыми продуктами тары, хозяйственных материалов и непищевых товаров.

126. Питание учащихся общеобразовательных учреждений осуществляется в соответствии с «Положением об организации питания учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования», утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 21 февраля 2005 г. № 177.

127. Учащиеся должны получать пищу не более чем через 3,5-4 часа.

В общеобразовательных учреждениях учащимся предоставляется горячий завтрак (обед), а учащимся, посещающим группы продленного дня – 2-3- разовое питание в зависимости от длительности пребывания, воспитанникам школ-интернатов – 4-5- разовое питание.

В качестве горячего (второго) завтрака в общеобразовательном учреждении могут использоваться каши, омлет, запеканки, блинчики и т.п., напиток или сок. Обед должен включать салат или закуску, суп, горячее блюдо, сладкое блюдо или сок. По согласованию с родительским комитетом допускается исключение из меню обедов (полностью или в отдельные дни) супов.

В общеобразовательных учреждениях - малокомплектных (до 50 учащихся) или не имеющих пищеблоков, горячее питание может быть организовано через столовую или буфет-раздаточную с минимальным набором оборудования (электроплита двух-, трехконфорочная или электромармит, мойка для мытья посуды с тремя посудомоечными ваннами, электроводонагреватель, холодильник). Доставка готовой пищи может производиться в термоконтейнерах.

Для организации горячего питания могут использоваться различные формы обслуживания: предварительное накрытие столов, предварительный заказ блюд учащимися, выбор блюд, шведский стол, организация работы школьных кафе и буфетов и др.; новые технологии приготовления пищи - обеспечение полуфабрикатами высокой степени готовности в расфасованном виде, готовой кулинарной продукции и другие.

Внедрение новых форм организации питания учащихся, ассортимент буфетов и школьных кафе должны быть согласованы с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Ассортимент буфетов должен соответствовать «Типовому ассортиментному перечню буфетной продукции, реализуемой в столовых (буфетах) учреждений, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического и среднего специального образования», утвержденному постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 27 апреля 2004 г. №47.

Питание учащихся 1-4 классов организуется под наблюдением педагогических работников, непосредственно осуществляющих обучение и воспитание учащихся начальных классов, других классов – дежурного педагогического работника.

128. Горячее питание учащихся осуществляется на основании примерных двухнедельных рационов питания (меню), разработанных с учетом:

сезонности (летне-осенний, зимне-весенний периоды);

физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, дифференцированных по возрасту (для 6-10, 11-13, 14-17 лет) в соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп детского населения Республики Беларусь №126-1102, утвержденными Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 31 декабря 2002 г.;

установленных Норм питания для соответствующих категорий учащихся;

рекомендуемого объема пищи на один прием согласно приложению 9.

Примерные двухнедельные рационы питания (меню) утверждаются руководителем общеобразовательного учреждения и руководителем предприятия (организации), обеспечивающим питание, согласовывается с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора.

На блюда, включенные в меню, должны быть разработаны технологические карты на основе действующих в республике сборников рецептур блюд для общеобразовательных учреждений и сборников по диетическому питанию.

Рационально следующее распределение общей калорийности суточного рациона по приемам пищи: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%.

В рационы питания не должны включаться продукты с острым вкусом (горчица, хрен, перец, уксус, натуральный кофе). В рецептурах уксус заменяется лимонной кислотой. Вместо острых приправ используются вкусовые приправы: петрушка, сельдерей, укроп, лук, чеснок, корица, ванилин. Из жиров используются сливочные и растительные масла.

129. С целью обеспечения детей в общеобразовательных учреждениях витамином «С» проводится витаминизация первых или третьих блюд аскорбиновой кислотой из расчета: 50 мг на порцию для

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

детей в возрасте 6-12 лет, 70 мг - для детей и подростков от 12 до 17 лет в соответствии с установленными Нормами питания учащихся.

С-витаминизация проводится медицинскими работниками или ответственным лицом в соответствии с Инструкцией 2.3.1.10-15-26-2006 «Проведение и контроль С-витаминизации рационов питания», утвержденной постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 31 октября 2006г. №132.

Витаминизацию компотов рекомендуется проводить после их охлаждения до температуры 12-15ºС, перед их раздачей. При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в крахмальную муку. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

Целесообразно проводить профилактическую поливитаминизацию рационов питания. В период проведения поливитаминизации «С» - витаминизация не проводится, если содержание витамина «С» в поливитамине обеспечивает суточную потребность в нем ребенка.

130. По письменному распоряжению территориальных органов и учреждений госсаннадзора при неблагополучной санитарно-эпидемической обстановке на данной территории (эпидемической ситуации в учреждении) медицинский работник или другое ответственное лицо должны отбирать суточную пробу приготовленной пищи. Пробу следует отбирать в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры отбирают в отдельную посуду) и хранить в холодильнике при температуре +2-+6ºС в течение 24 часов.

131. Предприятия (организации), организующие питание учащихся, осуществляют производственный, в том числе лабораторный, контроль за качеством и безопасностью приготовленной пищи в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм 1.1.8-24-2003 «Организация и проведение производственного контроля за выполнением санитарных правил и выполнением санитарно-профилактических мероприятий», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 22 декабря 2003г. №183; по окончании месяца анализировать выполнение установленных Норм питания.

При приготовлении блюд и кулинарных изделий необходимо выполнять санитарно-гигиенических и технологические требования, предъявляемые рецептурами к кулинарной обработке пищевых продуктов.

Пища должна готовиться на каждый прием и реализовываться в течение 2-3 часов с момента приготовления.

Свежие овощи, используемые в питании в натуральном виде (целиком, в салатах) должны хорошо промываться проточной водой, очищаться и ошпариваться в специально отведенной промаркированной ванне, зелень – повторно промываться охлажденной кипяченой водой.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание потемнения, высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 ч.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Овощи, предназначенные для винегретов и салатов, варятся в неочищенном виде. Очистка вареных овощей проводится в варочном цехе; запрещается использование овощей, сваренных накануне дня их употребления.

Заправка винегретов и салатов растительным маслом производится только перед их выдачей.

Овощи, картофель следует нарезать перед варкой, закладывать в кипящую воду и варить в закрытой крышкой посуде.

Свежую зелень следует закладывать в готовые блюда во время раздачи.

Полуфабрикаты из рубленого мяса, мяса птицы обжаривают 3-5 минут с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре (250-280)^{0}С в течение 5-7 минут. Допускается жарка полуфабрикатов в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на плите при температуре (250-270)^{0}С в течение 20-25 минут.

При варке биточков на пару продолжительность тепловой обработки должна быть не менее 20 мин.

Порционные куски рыбы и изделий из рыбного фарша жарят на разогретом жире с двух сторон до образования поджаристой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 минут при температуре 250^{0}С.

Готовность изделий из мяса и птицы определяется выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже 85^{0}С, для изделий из котлетной массы - не ниже 90^{0}С. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.

Готовность изделий из рыбного фарша и рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости в порционных кусках.

При изготовлении вторых блюд из отварного или тушеного мяса (в том числе птицы) или при отпуске его с супом, измельченное или порционное мясо заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в этом же бульоне при температуре 75ºС в закрытой посуде или обжаривают в жарочном шкафу в течение 8-10 мин при температуре 220-250ºС.

Для изготовления мучных изделий с мясом (блинчики, пирожки, смажанка с мясом) мясной фарш должен готовиться из предварительно отваренного или тушеного мяса.

В питании должны использоваться диетические яйца. Обработка яиц, используемых для приготовления блюд, осуществляется в мясорыбном цехе путем тщательного промывания в двух специально выделенных ваннах (емкостях) – сначала в 1%, а затем в 0,5% растворе питьевой или кальцинированной соды при температуре около +30°С, с последующим ополаскиванием проточной водой. После промывки яйца выкладываются

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

на лотки или в другую чистую посуду. Запрещается заносить и хранить в производственных помещениях необработанные яйца в кассетах.

Омлеты готовят слоем 2,5 - 3 см в жарочном шкафу при температуре 180-200ºС в течение 8-10 минут. Яйца варят в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут.

Творожные запеканки готовят слоем 3-4 см в жарочном шкафу при температуре 180-200ºС в течение 20-30 минут.

Сосиски, вареные колбасы очищают от полимерной оболочки и отваривают в течение 5 минут с момента закипания.

Молоко, используемое для технологических целей (для приготовления блюд), следует кипятить не более 2-3 минут.

132. Запрещается:

использование остатков пищи от предыдущего приема, пищи с истекшими сроками годности, а также приготовленной накануне;

изготовление простокваши-самокваса, творога или других кисломолочных продуктов; макарон с мясным фаршем «по-флотски»; кондитерских изделий с кремом; кваса, морсов собственного приготовления; студней, зельцев, заливных блюд (мясных, рыбных), форшмака из сельди; изделий во фритюре, паштетов, супов на костном бульоне (приготовление супов из мяса птицы с костью не запрещается); приготовление грибов;

употребление консервированных продуктов домашнего приготовления, консервов в томатном соусе;

использование кровяных и ливерных колбас; яичницы-глазуньи;

приготовление блинчиков с творогом из непастеризованного молока;

использование сырого и пастеризованного фляжного молока в натуральном виде без предварительного кипячения; использование творога из непастеризованного молока;

переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин и др.) из потребительской тары в котлы - их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы или выдают в буфет в потребительской таре.

Сметана, творог, молоко и т.п. в мелкой фасовке (не более 1,0 кг) могут использоваться в питании учащихся без дополнительной термической обработки.

В зависимости от эпидемической ситуации по решению главного государственного санитарного врача административной территории перечень продуктов и готовых блюд, запрещенных в питании учащихся, может быть расширен.

133. Качество готовой пищи ежедневно проверяет бракеражная комиссия, утверждаемая приказом руководителя общеобразовательного учреждения или субъекта предпринимательской деятельности. В состав бракеражной комиссии входят: заведующий производством или повар столовой общеобразовательного учреждения, представитель администрации общеобразовательного учреждения, медицинский

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

работник, дежурный по столовой учитель. По итогам проверки делается обязательная запись в журнале по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный журнал) по форме согласно приложению 10.

При выявлении нарушений блюдо к выдаче не допускается до устранения выявленных кулинарных недостатков, о чем в бракеражном журнале производится соответствующая запись.

134. Для приготовления пищи используется посуда из нержавеющей стали, алюминиевая, эмалированная, чугунная (сковороды, горшки), железная нелуженая (противни). Столовая посуда (тарелки) должна быть фаянсовая, из нержавеющей стали, чайная – фаянсовая, фарфоровая, стеклянная, столовые приборы - из нержавеющей стали. Допускается применение кухонной, столовой, чайной посуды из других материалов, разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

В период осложнения эпидемической ситуации в общеобразовательном учреждении необходимо использовать одноразовую посуду из материалов, разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Целесообразно использование одноразовой посуды в буфетах, школьных кафе.

Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, дефектами эмали, столовую посуду и столовые приборы из алюминия.

Столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, должны быть цельнометаллические из нержавеющей стали или дюралюминия. Для обработки сырого мяса и рыбы допускается использование столов, покрытых оцинкованным железом и с закругленными углами. Поверхность столов для разделки теста должна быть деревянной, гладко выструганной, без трещин.

Для разделки сырых и готовых продуктов должны выделяться разделочные доски из деревьев твердых пород (дуб, бук, ясень, береза) без щелей и зазоров, гладко выструганные.

Доски и ножи должны быть промаркированы: «СМ» – сырое мясо, «ВМ» – вареное мясо, «СР» – сырая рыба, «ВР» – вареная рыба, «ВО» – вареные овощи, «СО» – сырые овощи, «КО» – квашеные овощи, «Х» – хлеб, «МГ» - мясная гастрономия, «РГ» – рыбная гастрономия, «Сельдь», «Зелень».

После мытья и просушивания доски хранят непосредственно на рабочих местах, поставленными на ребро в металлических кассетницах, либо в подвешенном состоянии.

Вся кухонная посуда должна храниться на специальных полках и стеллажах, мелкий инвентарь - в шкафах.

Технологическое оборудование для обработки сырых и готовых продуктов должно иметь соответствующую маркировку.

135. По окончании работы на пищеблоке проводится профилактическая дезинфекция поверхностей и оборудования в соответствии с Инструкцией 2.4./3.5.1.10-16-31-2005.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

136. Мытье столовой и кухонной посуды производится механическими моечными машинами или ручным способом с применением моющих средств, разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

При мытье ручным способом должны быть оборудованы:

для столовой посуды - трехгнездные ванны; в третьей мойке следует иметь специальные решетки и гибкий шланг с душевой насадкой для споласкивания вымытой посуды;

для мытья стаканов, чашек предусматриваются двухгнездные ванны.

В местах присоединения ванн к канализации предусматриваются воздушные разрывы не менее 20 мм от верхней приемной воронки.

Режим мытья столовой посуды при ручном способе:

механическое удаление остатков пищи;

в первом гнезде ванны - мытье посуды в воде, имеющей температуру не менее 40º С с добавлением разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь моющих средств;

во втором гнезде ванны - мытье посуды горячей водой при температуре не менее 40º С с добавлением моющих средств в концентрации в два раза меньшей, чем в первой моечной ванне;

в третьем гнезде ванны - ополаскивание посуды горячей проточной водой с температурой не ниже 65ºС или с помощью гибкого шланга;

просушивание посуды - в сушильных шкафах, на специальных полках или решетках.

Режим мытья стеклянной посуды:

механическая очистка;

мытье с применением моющих средств;

ополаскивание посуды во втором гнезде ванны горячей проточной водой с температурой не ниже 65ºС;

просушивание посуды на специальных полках или решетках.

Режим мытья столовых приборов:

механическая очистка;

мытье с применением моющих средств;

ополаскивание приборов - во втором гнезде ванны горячей проточной водой (температура не ниже 65ºС);

прокаливание вымытых столовых приборов - в жарочных или духовых шкафах в течение 2-3 минут, стерилизаторах ШСС-80; чистые сухие столовые приборы хранят в вертикальном положении вверх ручками, в металлических кассетах, которые ежедневно должны промываться. Запрещается хранение приборов на подносах и тарелках.

137. Режим мытья кухонной посуды:

Пищеварочные котлы очищают от остатков пищи и моют в горячей воде (45 -50ºС) с добавлением моющих средств с помощью щеток с ручкой, затем ополаскивают горячей водой не ниже 65ºС. Разрешается ополаскивание пищеварочных котлов, кастрюль и т.п. при помощи гибкого

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

шланга с душевой насадкой. Просушиваться котлы должны на специальных стеллажах.

Для мытья кухонной посуды должны быть установлены двухгнездные ванны утвержденных типоразмеров.

138. Губки и ветошь для мытья посуды, для протирки столов по окончании уборки промывают с моющим средством (мылом) под проточной водой, затем кипятят 15 минут, сушат и хранят в специально выделенной промаркированной емкости для чистой ветоши. Целесообразно использование одноразовой ветоши.

Весь уборочный инвентарь должен быть раздельным для каждого производственного помещения.

Моющие и дезинфицирующие средства должны храниться в промаркированных емкостях в специально отведенном месте, недоступном для посторонних.

139. Работники пищеблока обязаны соблюдать следующие правила личной гигиены:

оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;

перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, подбирать волосы под колпак или косынку или надевать специальную сеточку для волос;

работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения (для работников производственных цехов смена санитарной одежды не реже 1 раза в день), запрещается надевать на санитарную одежду какую-либо верхнюю одежду;

при посещении туалета снимать санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения туалета тщательно мыть руки с антисептиками, разрешенными к применению Министерством здравоохранения Республики Беларусь;

при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщать администрации и обращаться в организацию здравоохранения для лечения;

сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника;

при изготовлении блюд, кулинарных изделий и кондитерских изделий снимать ювелирные украшения, часы и другие бьющиеся предметы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком, не застегивать санитарную одежду булавками;

не курить и не принимать пищу на рабочем месте (прием пищи и курение разрешаются в специально отведенном помещении или месте).

140. Все работники пищеблока должны ежедневно регистрировать данные о состоянии своего здоровья в специальном журнале «Здоровье» согласно приложению 11. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катарами верхних дыхательных путей (или при подозрении на заболевания к работе

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

не допускаются. В этом же журнале работники пищеблока ежедневно расписываются об отсутствии острых кишечных заболеваний у него и у членов семьи.

Контроль за ведением журнала «Здоровье» осуществляет медицинский работник.

142. Руководитель общеобразовательного учреждения, руководитель предприятия (организации), организующего питание в данном учреждении, работники пищеблока (в объеме функциональных обязанностей) обязаны обеспечить выполнение требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов при организации питания учащихся.

Медицинский работник общеобразовательного учреждения (или лицо, его заменяющее) обязан осуществлять постоянный контроль за работой пищеблока (буфета).

ГЛАВА 9
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

143. При организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательные учреждения должны руководствоваться Законом Республики Беларусь от 05 июля 2006 года №141-З «Об общем среднем образовании» (Национальный реестр правовых актов от 10 июля 2006г. №2/1238), образовательными стандартами и разработанными на их основе учебными планами и учебными программами.

Типовые учебные планы на текущий учебный год для всех типов общеобразовательных учреждений ежегодно согласовываются с Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Типовые учебные планы являются основой для разработки учебных планов общеобразовательными учреждениями.

144. Условия и организация обучения учащихся первых классов должны быть в соответствии с Санитарными правилами и нормами 12-79-98 «Санитарные правила и нормы организации обучения детей шестилетнего возраста», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 23 июля 1998 г.

145. Открытие лицеев, гимназий, школ-колледжей, гимназий-колледжей и других школ (классов) с изучением отдельных учебных предметов на повышенном и (или) углубленном уровнях допускается при отсутствии перегрузки общеобразовательного учреждения, соответствии условий организации учебно-воспитательного процесса требованиям настоящих Санитарных правил и норм, с письменного согласования с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора.

146. Распорядок дня санаторных школ (школ-интернатов) должен составляться с учетом состояния здоровья учащихся, необходимости лечения, оздоровления, организации учебно-воспитательного процесса и согласован с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

147. Прием учащихся во все классы санаторных школ-интернатов должен осуществляться с учетом заключения санаторно-отборочной и медико-педагогической комиссий, в первые классы всех типов общеобразовательных школ (школ-интернатов) - с учетом заключения медико-педагогической комиссии.

148. Учителя 1-4 классов, физической культуры и здоровья, классные руководители и воспитатели должны иметь информацию о состоянии здоровья учащихся, учитывать рекомендации врача при организации учебно-воспитательного процесса.

149. Оптимальным является организация уроков в общеобразовательном учреждении в одну смену с 9.00 (допускается с 8.00). Уроки во вторую смену должны начинаться не позднее 14.00 и заканчиваться не позднее 19.30. При невозможности выполнения данного требования целесообразна организация учебных занятий в режиме 6-дневной учебной недели.

Запрещается проведение уроков во вторую смену в первых, вторых и пятых, выпускных классах, лицеях, гимназиях классах с изучением отдельных учебных предметов на повышенном и (или) углубленном уровнях.

150. Продолжительность урока в общеобразовательных учреждениях (в том числе лицеях, гимназиях) не должна превышать: в 1 классе - 35 минут, 2-11 классах - 45 минут. В общеобразовательных учреждениях, расположенных на территориях, загрязненных радионуклидами, целесообразно сокращение продолжительности уроков в 1 классе до 30 минут, 2 - 4 классах - до 35 минут, 5-12 классах - до 40 минут.

В санаторных школах (школах-интернатах) продолжительность урока не должна превышать в 1-4 классах 30 минут, в 5-12 классах - 40 минут.

151. Недельная учебная нагрузка не должна превышать максимально допустимую учебную нагрузку согласно таблице 1 для соответствующих типов общеобразовательных учреждений.

152. Недельная учебная нагрузка общеобразовательных учреждений распределяется на 5 или 6 календарных дней

Гимназии (классы) и лицеи (классы), классы с изучением отдельных учебных предметов на повышенном и (или) углубленном уровнях или специальных учебных предметов художественно-эстетической, спортивной направленности, с профильным обучением работают по 6-дневной учебной неделе, за исключением 1 классов.

По согласованию с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора при условии выполнения требований п.п. 145, 149 настоящих Санитарных правил и норм допускается организация уроков с учащимися 1 - 4 классов в классах с изучением иностранного языка на повышенном уровне и в классах с изучением специальных учебных предметов художественно-эстетической и спортивной направленности в режиме 5-дневной учебной недели.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 1

Классы	Максимально допустимая недельная учебная нагрузка, (час)			
	Общеобразовательные школы, школы-интернаты		Для лицеев (классов), гимназий (классов), школ (классов) с изучением отдельных учебных предметов на повышенном и (или) углубленном уровнях	Для классов с изучением специальных учебных предметов художественно-эстетической, спортивной направленности
	По государственному компоненту учебного плана*	С учетом школьного компонента**		
1	2	3	4	5
при 5-дневной учебной неделе				
1	19	21	22	23
при 5-дневной учебной неделе			при 6-дневной учебной неделе	
2	20	22	23	26
3	21	23	24	27
4	22	24	25	28
5	26	28	30	33
6	27	29	31	34
7	27	29	31	35
8	28	30	32	36
9	29	31	34	37
10	30	32	35	38
11-12	30	34	36	38

Примечания.

* Государственный компонент является обязательным для учащихся всех типов общеобразовательных учреждений.

**Школьный компонент определяет количество часов, которые дополнительно могут использоваться учреждением для изучения отдельных предметов на повышенном и (или) углубленном уровне, курсов по выбору, организации поддерживающих, стимулирующих и факультативных занятий, проведения общественно полезного труда. Школьный компонент не является обязательным для учащихся.

Обучение учащихся в гимназиях осуществляется с 5 по 12 класс, в лицеях – с 11 по 12 класс, в классах с углубленным уровнями изучения иностранного языка – с 1 по 12 класс, отдельных учебных предметов – с 8 по 11 класс, специальных учебных предметов художественно-эстетической направленности – с 1 по 12 класс.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

153. Занятия по школьному компоненту в 1 - 5 классах организовываются при наличии заявлений родителей, в остальных классах – заявлений учащихся.

При обучении в общеобразовательных учреждениях по 5-дневной учебной неделе, а также при 6-дневной в классах с изучением специальных предметов художественно-эстетической направленности, между обязательными уроками и занятиями по школьному компоненту должен предусматриваться перерыв (не менее 30 минут) на обед и отдых.

В классах с изучением специальных учебных предметов художественно-эстетической и спортивной направленности на повышенным и (или) углубленном уровнях за счет часов школьного компонента, часть из них может проводиться в сетке расписания уроков по государственному компоненту за счет часов физической культуры и здоровья, музыки, отечественной и мировой художественной культуры и др.

154. В санаторных школах-интернатах школьный компонент должен составлять не более 1 часа в неделю в каждом классе. Занятия по школьному компоненту, коррекционно-реабилитационному компоненту (лечебная физкультура, лечебное плавание, музыкально-ритмические занятия) проводятся вне сетки учебных занятий. Часть коррекционно-реабилитационных занятий может проводиться за счет часов физической культуры и здоровья и трудового обучения, предусмотренных государственным компонентом учебного плана.

155. Учебная нагрузка должна быть рационально распределена по дням недели. Расписание уроков должно составляться с учетом ранговой шкалы трудности предметов согласно приложению 12. Максимальная учебная нагрузка должна быть в дни наибольшей физиологической работоспособности: вторник, среда – при 6-дневной учебной недели, вторник, среда или пятница (вторник, среда – в начальных классах) – при 5-дневной учебной неделе. Не следует планировать проведение уроков по учебным предметам, требующим большого умственного напряжения, сосредоточенности и внимания (математика, физика, химия и т.п.), в понедельник и субботу.

156. В расписании уроков в течение учебного дня необходимо чередовать учебные предметы, требующие большого умственного и статического напряжения (математика, письмо) с учебными предметами, включающими двигательные и динамические компоненты (физическая культура и здоровье, танец, музыка, изобразительное искусство и т.п.).

Уроки, требующие большого умственного напряжения, сосредоточенности и внимания не следует проводить на первом и последнем уроках.

157. Допускается объединение двух уроков:

трудового обучения (технология), информатики, а также уроков физической культуры и здоровья при выполнении программы по лыжной подготовке;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

при изучении учебных предметов на повышенном и (или) углубленном уровнях в 8-12 классах (кроме уроков физической культуры и здоровья);

при изучении учебных предметов в объеме 1 часа в неделю в 11 - 12 классах;

при проведении лабораторных и контрольных работ.

158. Контрольные работы должны проводиться в соответствии с графиком, утвержденным руководителем общеобразовательного учреждения, не более чем по одному учебному предмету в день в одном классе в часы наивысшей работоспособности. Не рекомендуется проводить контрольные работы в понедельник и субботу. Запрещается проведение контрольных работ на последних уроках.

159. Продолжительность перемен между уроками во всех классах должна быть не менее 10 мин, после второго урока - 30 мин (вместо одной большой перемены допускается после второго и третьего уроков устраивать перемены по 20 мин). При организации занятий во вторую смену допускается сокращение большой перемены до 20 мин. Длительность перерыва между сменами должна быть не менее 20 -30 мин.

В санаторных школах (школах-интернатах) во время большой перемены должны быть организованы 20-30 минутные прогулки на открытом воздухе; уроки по устным предметам рекомендуется проводить на открытом воздухе (при температуре не ниже +10ºС).

В середине каждого урока (кроме уроков физической культуры и здоровья, танцев, музыки) должны проводиться физкультурные паузы, физкультминутки, комплексы упражнений по профилактике утомления органа зрения. С целью профилактики утомления органа зрения следует проводить комплексы упражнений для глаз (или офтальмотренажи) по методикам согласно приложениям 7, 8 и другим, рекомендованным Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

160. Уроки информатики должны проводиться в специально оборудованных кабинетах, открытых по согласованию с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора.

Занятия с видеотерминалами должны быть организованы в соответствии с СанПиН 9-131 РБ 2000.

161. Двигательный режим учащихся должен обеспечиваться системой взаимосвязанных, направленных на удовлетворение биологической потребности в движениях, организационных форм физического воспитания, которые включают:

уроки физической культуры и здоровья;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня, в том числе занятия ритмикой;

внеклассные формы занятий физической культурой и спортом;

внешкольную спортивно-массовую работу;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

самостоятельные занятия физическими упражнениями и подвижными играми в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах и в парках.

Физическое воспитание учащихся должно осуществляться в соответствии с образовательными стандартами и разработанными на их основе учебными планами и программами.

162. Уроки физической культуры и здоровья необходимо проводить в благоприятных условиях окружающей среды.

Целесообразно проведение уроков по физической культуре и здоровью на открытом воздухе при температуре воздуха не ниже -15ºС и скорости движения воздуха 1-3 м/сек.

163. Распределение учащихся на группы (основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры) на уроках физической культуры и здоровья должно проводиться на основании состояния здоровья детей до 15 сентября ежегодно.

Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются.

164. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся вместе с основной группой согласно рекомендации врача.

165. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, должны проводиться отдельно от уроков по физической культуры и здоровья педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку. Наполняемость специальной группы должна быть 8-12 учащихся.

166. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе лечебной физкультуры (ЛФК), должны проводиться медицинским работником, прошедшим специализацию, в оборудованных для этих целей залах поликлиник, общеобразовательных учреждений.

167. К занятиям в спортивных секциях, участию в спортивных соревнованиях учащиеся допускаются с разрешения врача, к туристским походам - с разрешения медицинского работника общеобразовательного учреждения.

168. Медицинский работник совместно с руководителем общеобразовательного учреждения или его заместителем систематически, не реже 1 раза в месяц, осуществляют контроль за организацией и проведением всех форм физического обучения и воспитания учащихся.

При правильной организации урока физической культуры и здоровья частота пульса у детей после подготовительной части должна увеличиться на 50-60% от исходного, в основной части - на 70-90% , после заключительной части - на 10-15% и восстанавливаться через 3-5 минут после окончания урока. Гигиеническая оценка организации физического воспитания в учреждениях образования проводится специалистами по врачебному контролю диспансеров спортивной медицины, медицинскими работниками, специалистами центров гигиены и эпидемиологии в

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

соответствии с Методическими указаниями «Гигиенический контроль за организацией двигательного режима школьников» № 122-0010, утвержденными Главным государственным санитарным врачом 13 октября 2000г.

169. Не допускается проведение уроков физической культуры и здоровья в одном классе в течение трех дней подряд, более одного раза в неделю первыми и последними уроками; в общеобразовательных учреждениях сельских населенных пунктов - первыми и последними уроками (при отсутствии подвоза учащихся).

170. При организации трудового обучения (технологии) общая продолжительность практической работы для учащихся 1 - 2 классов не должна превышать 20-25 мин урока, 2-3 классов - 30-35 мин.

Объединение двух уроков трудового обучения (технологии) допускается с 5 классов.

171. Оптимальная плотность основной и вспомогательной работы учащихся 4-6 классов на занятиях техническим трудом не должна превышать 80%, на уроках швейного дела - 50-70%.

172. Учащиеся допускаются к трудовой деятельности только после прохождения медицинских осмотров и при отсутствии противопоказаний.

173. Общественно полезный, производительный труд учащихся во внеурочное время должен проводиться не ранее чем через 30 мин после окончания уроков.

174. В общеобразовательных учреждениях домашние задания должны задаваться учащимся с учетом возможности их выполнения во втором классе – до 1,2 часов, 3-4 классах – 1,5 часов, 5-6 классах – 2 часов, 7-8 классах – 2,5 часов, 9-12 классах – 3 часов. В санаторных школах-интернатах (школах) продолжительность выполнения домашних заданий по каждой из вышеуказанных групп классов должна быть на 30 минут меньше.

175. Группы продленного дня для учащихся должны организовываться при наличии отдельного помещения, организации дневного сна учащихся 6 летнего возраста и с ослабленным здоровьем, 2-3-х разового питания в зависимости от длительности пребывания учащихся, пребывание на свежем воздухе не менее 1,5 часов.

176. В распорядке дня общеобразовательных школ-интернатов должно быть предусмотрено пребывание учащихся на свежем воздухе не менее 2,5 часов в день, в группах продленного дня - не менее 1,5 часов, в санаторных школах-интернатах (школах) для учащихся 2-4 классов - не менее 4-5 часов, 5-6 классов - от 3 до 4,5 часов, 7-12 классов - 3 часов в день.

177. В течение учебного года должны устанавливаться каникулы общей продолжительностью не менее 30 дней, в том числе зимние - не менее 14 дней. Для учащихся 1-2 классов в феврале (третья неделя месяца) устанавливаются дополнительные каникулы продолжительностью 1 неделя. Продолжительность летних каникул – не менее 8 недель.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учащимся общеобразовательных учреждений, расположенных на территориях, загрязненных радионуклидами, должны предоставляться во втором полугодии дополнительные каникулы продолжительностью 7 дней. Целесообразно проведение каникул продолжительностью 7 дней через каждые шесть учебных недель.

178. Общеобразовательные учреждения комплектуются квалифицированными кадрами средних медицинских работников, врачей-педиатров. В общеобразовательных учреждениях должен проводиться комплекс мероприятий по охране здоровья учащихся, в том числе имеющих отклонения в состоянии здоровья.

ГЛАВА 10
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

179. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся должно осуществляться на уроках в виде обязательной учебной работы, предусмотренной учебными программами (уроках русского и белорусского языков, биологии, химии, анатомии, человек и мир, на уроках физической культуры и здоровья, трудового обучения, основ безопасности жизнедеятельности и др.) и во внеклассной деятельности.

180. Основной формой гигиенического обучения и воспитания учащихся являются занятия по специальным курсам, на которых:

с учащимися 1-4 классов в доступной форме изучаются основы и осваиваются навыки рационального режима дня и питания, личной и общественной гигиены, охраны зрения и слуха, физической культуры и здоровья, организации рабочего места ученика, профилактики инфекционных болезней, предупреждения формирования вредных привычек, несчастных случаев и т.д.;

с учащимися 5-12 классов больше внимания уделяется изучению вопросов здорового образа жизни (вредные привычки, профилактика стресса, инфекционных заболеваний, СПИДа, половое воспитание и др.).

181. Работа по гигиеническому обучению и воспитанию учащихся проводится педагогическими и медицинскими работниками общеобразовательного учреждения с привлечением территориальных органов и учреждений госсаннадзора и других организаций здравоохранения, первичных организаций Красного Креста.

182. Педагогический персонал обязан требовать от учащихся выполнения установленного санитарно-противоэпидемического режима, поддержание чистоты помещений и участка, своевременного проветривания учебных помещений, опрятности одежды и обуви, регулярного мытья рук, а также правильной посадки за партами (столами).

183. Вопросы состояния здоровья учащихся, обеспечения санитарно-эпидемического благополучия в учреждении должны постоянно контролироваться руководителем и медицинскими работниками общеобразовательного учреждения, систематически рассматриваться на заседаниях педагогических советов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ГЛАВА 11
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ НАСТОЯЩИХ САНИТАРНЫХ ПРАВИЛ И НОРМ

184. Ответственность за несоблюдение требований настоящих Санитарных правил в соответствии с законодательством Республики Беларусь возлагается на руководителя общеобразовательного учреждения, а также на других работников общеобразовательного учреждения в объеме, определенном их должностными обязанностями.

185. Руководитель общеобразовательного учреждения осуществляет повседневный контроль за выполнением настоящих Санитарных правил. Специалисты территориальных учреждений госсаннадзора осуществляют периодический надзор за выполнением настоящих Санитарных правил.

Итоги проверок заносятся в санитарный журнал учреждения, который должен быть прошнурован и пронумерован.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 1
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ОРИЕНТАЦИЯ ОКОН УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

	Учебные помещения	Ориентация окон учебных помещений в зданиях общеобразовательных учреждений по сторонам горизонта	
		оптимальная	допустимая
1	Классы	от 65 до 200º	от 200 до 295º: не более 25%учебных помещений 1-4 классов и не более 50% помещений 5-12 классов
2	Учебные кабинеты, лаборатории (кроме указанных в п.п.3,4 настоящей таблицы)	от 65 до 200º	от 200 до 65º - не более 75 %
3	Кабинет изобразительного искусства, кабинет информатики и электронно-вычислительной техники	от 300 до 60º	от 266 до 60º
4	Лаборатория биологии	от 150 до 210º	от 90 до 270º
5	Спальные помещения в школах-интернатах и интернатах при общеобразовательных учреждениях, спальные - игровые в общеобразовательных учреждениях	от 50 до 310º	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 2
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ИСКУССТВЕННОЙ ОСВЕЩЕННОСТИ В ПОМЕЩЕНИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Наименование помещений	Плоскость Г - горизонтальная, В – вертикальная высота над полом	Уровень искусственной освещенности в люксах (лк)	
		При освещении лампами накаливания	При освещении люминесцентным и лампами
1	2	3	4
Классные комнаты, учебные кабинеты, лаборатории	В – на середине доски, Г – 0,8м на рабочих столах и партах	200 200	400 400
Кабинеты информатики и вычислительной техники	В – 1,2м - экран дисплея, Г – 0,8 м	100 200	200 400
Кабинеты изобразительного искусства	В - на доске, Г – 0,8м	300 300	500 500
Мастерские по обработке металла и древесины, инструментальная	Г – 0,8м -"-	300 150	500 300
Читальный зал	Г – 0,8м	200	400
Лингофонные кабинеты	Г – 0,8м	150	300
Кабинеты обслуживающего труда: а) обработка ткани б) кулинария	Г – 0,8м	 300 150	 500 300
Спортивный зал	Пол, В – 2м от пола с обеих сторон на продольной оси помещения	100	200
Снарядные, инвентарные, хозяйственные кладовые	Г – 0,8 м	30	75

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Библиотека	В – фронт карточек	150	300
Крытый плавательный бассейн	Г – на поверхности воды	150	300
1	2	3	4
Кабинет врача	Г –0,8 м	150	300
Учительская, кабинет директора, кабинеты и комнаты преподавателей	Г –0,8 м	150	300
1.1 Спальные помещения	Г –0,8 м	75	150
Обеденный зал, буфет	Г – 0,8м	100	200
Актовый зал, эстрада актового зала	Г –0,8 м В – 1,5 м	100 150	150 300
Рекреации	1.1.1.1.1.1.1.2 Пол	75	150
Вестибюли, гардеробные	Пол	75	150
Коридоры, проходы	Пол	30	75
Санитарные узлы	Пол	30	75
Лестницы	Пол (площадки, ступеньки)	30	75

Примечания:

1. В учебных и производственных мастерских, кроме общего освещения, должно быть оборудовано местное электроосвещение у станков.

2. При наличии в общеобразовательном учреждении других мастерских по отдельным специальностям величина освещенности на рабочих местах должна обеспечиваться в соответствии с характером и точностью (разрядом) проводимых работ по нормам освещения промышленных предприятий, но не ниже освещенности, нормируемой для учебных помещений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 3
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ОСВЕТИТЕЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Месяц	Числа	Часы
Сентябрь	1-15 16-30	после 16.30 после 17.00
Октябрь	1-15 16-31	до 8, после 16 до 8, после 16
Ноябрь	1-15 16-30	до 9.30, после 14.30 до 9, после 15
Декабрь	1-31	до 10, после 14
Январь	1-15 16-31	до 10, после 15 до 9.30, после 14.30
Февраль	1-15 16-28	до 9, после 16 до 9, после 15
Март	1-15 16-31	после 17 до 8, после 16.30
Апрель	1-30	после 18.30
Май	1-15 16-31	после 17.30 после 18.30

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 4
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

(Извлечение из СНБ 4.02.01-03)

№	Наименование помещений	Температура воздуха в помещениях
1	Учебные помещения, лаборатории	+18- +20ºС
2	Спортивный зал	+15- +18º С
3	Раздевальные при спортивном зале	+19- +23º С;
4	Кабинет врача	+21- +23º С
5	Спальные помещения	+18- +20º С
6	Умывальные помещения	+20- +23º С
7	Санузлы	+19- +21º С
8	Душевые	не ниже +25ºС
9	Актовый зал, лекционные аудитории, киноаудитории	не ниже +17-+20ºС
10	Помещения детского творчества	+18- +20ºС

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 5
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕТРИВАНИЯ

Наружная температура воздуха	Длительность проветривания помещений (в мин)	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
от +10 до + 6ºС	4-10	25-35
от +5 до 0º С	3-7	20-30
от 0 до -5º С	2-5	15-25
от -5 до –10º С	1-3	10-15
ниже -10º С	1-1,5	5-10

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 6
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ ШКОЛЬНОЙ МЕБЕЛИ

Номер мебели	Цвет маркировки школьной мебели	Рост учащегося, мм	Размеры школьной мебели	
			Высота ученических столов (парт), мм	Высота ученических стульев, мм
1	Оранжевый	от 1000 до 1150	460	260
2	Фиолетовый	от 1150 до 1300	520	300
3	Желтый	от 1300 до 1450	580	340
4	Красный	от 1450 до 1600	640	380
5	Зеленый	от 1600 до 1750	700	420

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 7
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

УСТРОЙСТВО ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРОВ (ЭЛЕКТРООФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРОВ) И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕЙ по В.Ф. Базарному

Методики проведения офтальмотренажей в режиме учебного дня предназначены для профилактики зрительного утомления и профилактики нарушений осанки и зрения учащихся. Методики офтальмотренажей сокращают в 2 раза продолжительность статического напряжения, возникающего при длительном сидении за партой (позволяют периодически отвлекать взор учащихся от книг, тетрадей, вовлекают в двигательную активность комплекс мышц глаз и шеи), а зрительно-игровой характер методики стимулирует заинтересованность учащихся в выполнении офтальмотренажей.

1. Методика сенсорно-координаторных тренажей.

1.1. Устройство тренажеров.

В четырех верхних углах класса фиксируются яркие, привлекающие внимание образно-сюжетные картинки (сюжеты-иллюстрации из народных сказок, известных произведений, космической, военно-патриотической тематики, дорожные знаки госавтоинспекции; сюжеты-пейзажи из природы, из жизни животных и т.д.), в логической последовательности составляющие в пределах одного класса единый зрительно-игровой сюжет. Например: «водитель и дорога», «пешеход и улица» (рис.1). Обязательно под каждой иллюстрацией помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4.

Средние размеры картинок - от половины до одного стандартного печатного листа формата А4. Изображение на картинке должно быть четко различимо с наиболее удаленной парты (стола) учащимися, не имеющими зрительных нарушений. Картинки рекомендуется менять не реже одного раза в две недели.

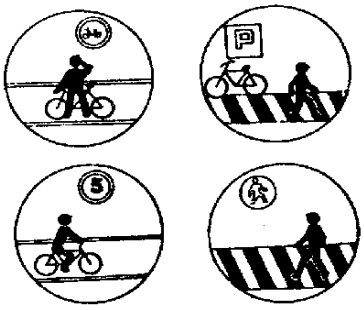


Рис.1. Пример сюжетных образно-зрительных картинок, используемых в методике сенсорно-координаторных тренажей.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.2. Методика выполнения тренажа.

Один - два раза за урок все учащиеся, стоя, под команду учителя 1-2-3-4 ...1-2-3-4 и т.д. начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей данной цифре картинке. При этом они совершают синхронно-сочетанные движения глазами, головой и туловищем. Продолжительность фиксации одного изображения в самом начале таких упражнений составляет в среднем 0,5 секунды. Через 2-3 недели учащиеся должны за одну секунду не просто механически «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все четыре картинки (сюжет). Данный момент является принципиальным. Порядок счета через 30 секунд меняется на противоположный: 4-3-2-1 ...4-3-2-1.

В заключительной части тренажа (опять-таки, продолжительностью 30-40 секунд) порядок счета задается в случайной последовательности, например: 1-3-4-2, 2-1-3-4 и т.д. Общая продолжительность всего тренажа занимает в среднем 1,5 минуты.

Количество тренажей зависит от характера урока. При зрительно-напряженном (либо умственно-напряженном) уроке, и, особенно, при занятиях за компьютерами, их целесообразно выполнять не реже 2-3-х раз за 45 минут.

2. Автоматизированная система сенсорно-координаторного тренажа.

2.1. Устройство тренажеров.

В отличие от вышеописанной методики, автоматизированная система сенсорно-координаторного тренажа предусматривает монтаж в каждом классе в 4-х углах потолка специальной технической системы, включающей 4 сигнальные электролампы (рис. 2) и позволяющей обеспечить их поочередное вспыхивание (эффект «бегущего огонька»).

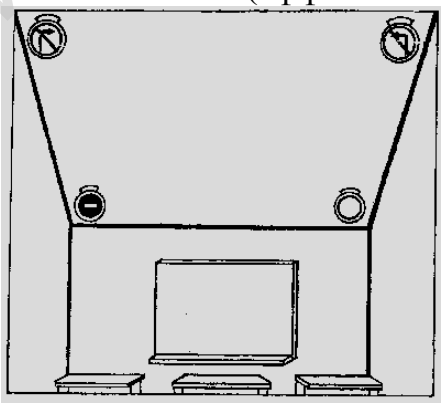


Рис. 2. Размещение сигнальных электроламп при оборудовании в классе автоматизированных сенсорно-координаторных тренажеров

Эффект «бегущего огонька» создается за счет общего на школу (или отдельно на несколько классов) пульта управления, к которому с помощью электрической разводки подключается система каждого класса. Электролампы прикрываются плафонами закрытого типа и настенного крепления, окрашенными в яркие цвета. Например: красный, желтый, зеленый (цвета светофора). Более увлекательный зрительно-игровой характер данной методике можно придать за счет использования ярких цветных просвечивающихся рисунков на плафонах (или специально

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

изготовленных сменных пленок с рисунками). В других вариантах система включает и музыкально-звуковой ритм, подаваемый синхронно со световым.

2.2. Методика выполнения тренажа.

В середине каждого урока автоматизировано по школе (пультом управления) во всех классах зажигается одна из сигнальных электролампы. Через 10-5 секунд гаснет первая и быстро поочередно зажигаются вторая, третья, четвертая электролампы. Педагог обращает внимание, чтобы учащиеся, стоя, внимательно следили за «бегущим огоньком», выполняли при этом интенсивные ритмичные движения головой, глазами и туловищем. Направление высвечивания сигнальных лампочек меняется автоматически (30-40 по ходу движения часовой стрелки и 30- 40 против). Средняя скорость движения - 1 полный цикл в секунду. Продолжительность упражнений - 1,5-2 минуты. Отключение - автоматическое.

Упражнения наиболее целесообразно выполнить в середине каждого урока.

3. Методика зрительно-координаторных тренажей с использованием схемы универсальных символов.

3.1. Устройство тренажеров.

На потолке выбирается поле, на которое наносится схема универсальных символов максимально возможных размеров, выполненная в виде зрительно-двигательных траекторий (далее - схема). Необходимо стремиться, чтобы траектории схемы проходили с наружных сторон светильников. Для этого вначале выбирается поперечный размер овала, продольный его размер рассчитывается путем умножения поперечного размера на 1,41 (рис.3).

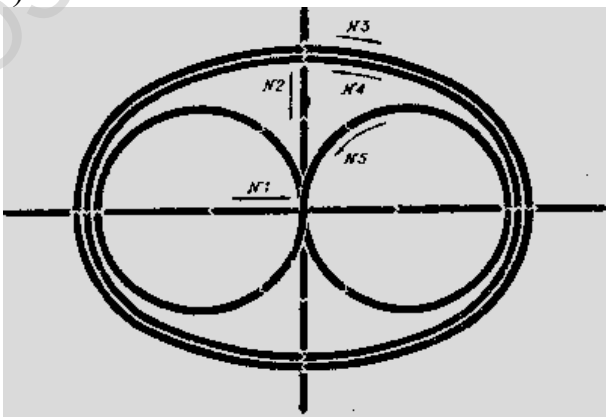


Рис. 3. Схема зрительно-двигательных траекторий

При этом цвета должны соответствовать следующим требованиям: «восьмерка» изображается ярко-голубым цветом; «крест» - коричнево-золотистым: наружный овал - красным; внутренний овал - зеленым.

3.2. Методики выполнения тренажа:

Вариант 1.

Учащиеся становятся в центре под схемой-тренажером и, следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, при этом выполняют

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

непроизвольно-сочетанное движение глазами, головой и туловищем 10-15 раз по каждой траектории (по «овалам», по «восьмерке» и по «кресту») по порядку номеров. Частота выполнения таких тренажей зависит от характера зрительной работы. Например, в процессе выполнения тонко-координированных зрительных операций (чтение, рисование, письмо) рекомендуется выполнять упражнения через каждые 15-20 минут.

Вариант 2.

Учащиеся, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), вначале учатся «обходить» схемы-траектории, а затем «оббегать». Такие упражнения рекомендуем выполнять примерно через каждые 1-1,5 часа.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 8
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 1-4 классов:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо. Вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
5. Исходное положение (далее – И.П.) – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4 – 5 раз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 5-12 классов:

1. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5 – 6 раз.
2. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 – 6 раз.
3. И.П. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 6 раз.
4. И.П. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 – 6 раз.
5. И.П. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4 – 5 раз.
6. И.П. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 – 3 сек., перенести взор на кончик носа на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.
7. И.П. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. Массировать веки кончиками указательных пальцев.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 9
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ НА ОДИН ПРИЕМ

Наименование блюда	Количество (г, мл)	
	6-10 лет	11-17 лет
Завтрак		
каша или овощное блюдо	150-200	200-250
кофе с молоком, чай, какао	200	250
Обед		
салат	50-100	100
суп	300	400-450
котлета, мясо	50-75	75-100
гарнир (овощи, каша)	150	150-200
компот, кисель, сок	200	200
Полдник		
молоко, кефир, простокваша, сок	200	200
булочка	60	60
фрукты	300	250
Ужин		
крупяное или овощное блюдо	150-200	200-250
молоко, кефир, кофе с молоком, сок	200	200

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 10
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ФОРМА ЖУРНАЛА ПО КОНТРОЛЮ ЗА КАЧЕСТВОМ ГОТОВОЙ ПИЩИ
(бракеражный журнал)

Дата	Наименование готовой продукции (завтрак, обед, полдник, ужин)	Оценка				Разрешение на выдачу и данные указания членов бракеражной комиссии	Подписи
		выполнения меню	доброкачественности	правильности кулинарной обработки	С-витаминизации		

Примечание.

1. В графе «Оценка выполнения меню» проставляется медицинским работником выход каждого готового блюда (фактический).
2. В графе «Подпись» расписывается медицинским работник и другие члены бракеражной комиссии, участвовавшие в бракераже готовой пищи.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 11
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

ФОРМА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

№ п/ п	Дата	Ф. И. О.	Отметка об отсутствии ОКЗ у работника и в его семье	Отметка об отсутствии у работника ангины и гнойничковых заболеваний	Контроль за боль-ничными листами, в т.ч. по уходу	Личная подпись работников пищеблока

Примечание: контроль за ведением журнала осуществляет медицинский работник (при отсутствии - руководитель учреждения), который ежедневно ставит свою роспись

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 12
к Санитарным правилам и нормам
2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические
требования к устройству, содержанию и
организации учебно-воспитательного
процесса общеобразовательных
учреждений»

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ ПО РАНГОВОЙ ШКАЛЕ ТРУДНОСТИ

Ранговая шкала трудности предметов для учащихся 1-4 классов (Тиринова О.И., Кузнецова Л.Ф., Фарино Н.Ф., 2003г.)

Таблица 1

№п/п	Предмет	Балл
1	Математика	12
2	Белорусский (русский) язык в школах с русским (белорусским) языком обучения	11
3	Иностранный язык	10
4	Русский (белорусский) язык в школах с русским (белорусским) языком обучения	9
5	Мая Радзіма – Беларусь	8
6	Белорусское (русское) литературное чтение в школах с русским (белорусским) языком обучения	7
7	Русское (белорусское) литературное чтение в школах с русским (белорусским) языком обучения	6
8	Человек и мир	5
9	Физическая культура и здоровье	4
10	Трудовое обучение (технология)	3
11	Изобразительное искусство	2
12	Музыка	1

Ранговая шкала трудности предметов для учащихся 5-10 классов (Фарино Н.Ф., Малахова А.А., Маевская В.Л., 2006г.).

Таблица 2

№ п/п	Предмет	Балл
1	Математика	12
2	Иностранный язык	11
3	Белорусский, русский языки	10
4	Физика, химия, информатика	9
5	Биология	8
6	История Беларуси, Всемирная история, «Человек. Общество. Государство»	7
7	География	6
8	Белорусская литература, русская литература, отечественная и мировая культура	5
9	Трудовое обучение (технология)	4
10	Физическая культура и здоровье	3
11	Музыка	2
12	Изобразительное искусство	1

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3.4.2.Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений

Санитарные правила и нормы 2.1.2.12–19–2006

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Главного государственного
санитарного врача
Республики Беларусь
от 08 ноября 2006 г. № 134

ГЛАВА 1
ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Настоящие Санитарные правила и нормы (далее – Правила) устанавливают санитарно-гигиенические требования к устройству и эксплуатации крытых и открытых спортивных, спортивно-зрелищных и спортивно-демонстрационных зданий, сооружений и помещений с местами для зрителей (и без них), а также других мест занятий по физической культуре и спорту (далее и в наименовании настоящих Правил – спортивные сооружения).

2. Требования настоящих Правил обязательны для исполнения местными исполнительными и распорядительными органами, предприятиями, организациями независимо от их ведомственной принадлежности и формы собственности, должностными лицами и лицами, занимающимися индивидуальной трудовой деятельностью.

3. Настоящие Правила распространяются как на вновь открываемые, так и на эксплуатируемые спортивные сооружения.

ГЛАВА 2
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

4. Настоящие Правила вводятся с целью обеспечения соблюдения необходимого санитарно-гигиенического состояния спортивных сооружений.

5. Осуществление государственного санитарного надзора (далее – госсаннадзор) за соблюдением настоящих Правил возлагается на органы и учреждения госсаннадзора.

6. Ответственность за обеспечение надлежащего санитарно-гигиенического состояния территории, всех помещений, оборудования и инвентаря возлагается на администрацию спортивных сооружений и лиц, занимающихся индивидуальной трудовой деятельностью.

7. Администрация спортивных сооружений (лицо, занимающееся индивидуальной трудовой деятельностью) должна иметь санитарный журнал, пронумерованный, прошнурованный и заверенный печатью территориального центра гигиены и эпидемиологии.

8. Территория спортивного сооружения должна содержаться в чистоте и соответствовать требованиям новой редакции Санитарных правил и норм

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

№ 10-7-2003 «Санитарные правила содержания территорий», утвержденной постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 22 ноября 2005 г. № 187.

9. Обслуживающий персонал спортивных сооружений должен проходить предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О порядке проведения обязательных медицинских осмотров работников» от 08 августа 2000 г. № 33.

10. К работе в спортивных сооружениях допускаются лица, прошедшие гигиеническое обучение по программе и аттестацию в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь «Об организации и проведении гигиенического обучения и аттестации должностных лиц и работников» от 15 августа 2003 года № 90.

11. Обслуживающий персонал обязан знать и выполнять настоящие Правила, соблюдать правила личной гигиены.

12. В каждом спортивном сооружении необходимо наличие правил внутреннего распорядка, согласованных с территориальными органами и учреждениями госсаннадзора. Правила внутреннего распорядка должны быть вывешены в холле для сведения посетителей и в помещении для обслуживающего персонала. В правилах внутреннего распорядка указывается время работы спортивного сооружения, режим проветривания и влажной уборки, день проведения генеральной уборки.

ГЛАВА 3
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ И СТРОИТЕЛЬСТВУ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

13. Выбор земельного участка для размещения спортивного сооружения подлежит согласованию с органами и учреждениями государственного санитарного надзора.

14. Размещение спортивных сооружений должно соответствовать требованиям Санитарных правил и норм «Санитарно-защитные зоны и санитарная классификация предприятий, сооружений и иных объектов» № 10-5-2002, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 09 сентября 2002г. № 68, и генеральным планам застройки населенных пунктов.

15. Допускается размещение спортивных сооружений в подвальных и цокольных этажах жилых домов общей площадью не более 150 м^2. Вход в спортивное сооружение должен быть изолирован от входа для жильцов.

16. При строительстве спортивных сооружений должны использоваться материалы и оборудование, разрешенные к применению Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

17. Приемка в эксплуатацию законченных строительством спортивных сооружений осуществляется только после проведения необходимых лабораторных исследований.

ГЛАВА 4
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭКСПЛУАТАЦИИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

18. Все спортивное оборудование, установленное в местах проведения занятий физкультурой и спортом, должно находиться в исправном состоянии и надежно закреплено.

19. Полы спортивных сооружений должны быть без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую и окрашенную поверхность; должны иметь покрытие, исключающее яркую светоотражающую поверхность, оказывающую слепящее действие на органы зрения.

20. Ежедневная уборка помещений спортивных сооружений должна проводиться в начале и конце рабочего дня и в перерывах между занятиями. Продолжительность перерывов между занятиями должна составлять не менее 10 минут. При ежедневной уборке дезинфекции подлежат помещения туалетов, душевых, раздевалок, а также используемый спортивный инвентарь. График уборки и дезинфекции утверждается администрацией спортивного сооружения (лицом, занимающимся индивидуальной трудовой деятельностью).

21. Генеральная уборка и последующая дезинфекция проводятся не реже одного раза в месяц и включают: мытье полов, панелей стен, дверей, радиаторов центрального отопления, спортивного оборудования, инвентаря, протирку оконных стекол, очистку светильников искусственного освещения с заменой перегоревших ламп, стирку и обеззараживание чехлов гимнастических матов, чехлов с борцовских ковров (при необходимости – дезинсекцию и дератизацию).

22. Полы, подоконники, радиаторы центрального отопления моются водой с добавлением моющих средств ежедневно, а оконные рамы, двери, стены, окрашенные масляной краской – при генеральной уборке.

23. Ковры и матерчатые половые покрытия необходимо ежедневно после окончания занятий очищать с помощью пылесосов.

24. Используемый в ходе занятий спортивный инвентарь должен не менее двух раз в день протираться влажной ветошью с применением моющих и дезинфицирующих средств, имеющиеся чехлы должны подвергаться чистке по мере загрязнения.

25. При проведении уборки и дезинфекции необходимо использовать моющие средства и дезинфицирующие средства, разрешенные к применению Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

26. Для хранения уборочного инвентаря, моющих и дезинфицирующих средств должна быть предусмотрена кладовая, оборудованная полками, стеллажами. Весь уборочный инвентарь должен иметь сигнальную маркировку.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

27. Системы отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха должны обеспечивать соответствующие гигиеническим нормативам параметры микроклимата и воздушной среды помещений. Все отапливаемые помещения должны быть снабжены термометрами для контроля за температурой воздуха в соответствии со спецификой зала и гигиеническими нормативами параметров микроклимата для каждого из них согласно приложению 1 к настоящим Правилам.

28. Эффективность работы приточно-вытяжной вентиляции подлежит систематическому контролю специализированной организацией (не реже 1 раза в год).

29. Освещённость спортивных сооружений должна соответствовать гигиеническим нормативам, приведенным в приложении 2 к настоящим Правилам, по всем видам спорта, для которых предназначены спортивные сооружения.

30. На открытых плоскостных спортивных сооружениях (в том числе универсальных), предназначаемых для волейбола, баскетбола, ручного мяча 7:7, тенниса и хоккея с шайбой, при наличии стационарных трибун для зрителей с общим количеством мест 1500 и более уровень горизонтальной освещенности следует принимать 150 лк, а вертикальной – 50 лк.

31. На полях для футбола и хоккея с мячом (в том числе входящих в состав спортивного ядра с круговой беговой дорожкой 400 м) при наличии стационарных трибун для зрителей с общим количеством мест от 2 500 до 10 000 уровень горизонтальной освещенности следует принимать соответственно - 200 и 75 лк.

32. Уровень освещенности открытых плоскостных спортивных сооружений жилых микрорайонов допускается понижать на одну ступень (для тенниса, настольного тенниса и хоккея с шайбой – на две ступени) по шкале значений освещенности.

33. Уровень средней горизонтальной освещенности на поверхности льда катков для массового катания (в том числе для обучающихся катанию) следует принимать не менее 10 лк. При использовании для устройства катка освещаемых территорий в жилых микрорайонах, садах, парках, не предназначенных для спортивных сооружений, уровень освещенности льда допускается принимать по гигиеническим нормативам для данных территорий.

34. В спортивных залах со стационарными местами для зрителей (при их количестве не более 800), предназначенных для общегородских соревнований, уровень освещенности (по сравнению с приведенными в приложении 2 к настоящим Правилам) следует повышать на одну ступень.

35. Уровень минимальной горизонтальной освещенности спортивных залов со стационарными трибунами общей вместимостью более 800 мест следует принимать 400 лк.

36. Уровень минимальной горизонтальной освещенности трибун спортивных сооружений следует принимать:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

в крытых сооружениях – 50 лк,

при открытых сооружениях – не менее 10% уровня освещенности, предусмотренной согласно приложению 2 настоящих Правил для соответствующего вида спорта.

37. Коэффициент неравномерности электрического освещения катков для массового катания на коньках следует принимать не менее 0,1, а остальных открытых плоскостных сооружений – не менее 0,33.

38. Максимальный уровень шума в спортивных залах не должен превышать 82 дБА при проведении занятий и 110 дБА во время соревнований.

39. Запрещается проведение занятий при отсутствии спортивной специальной одежды, а также использование неисправного инвентаря.

40. Полы спортивных залов не должны деформироваться от мытья и к началу занятий обязательно быть сухими и чистыми.

41. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко проводить влажную уборку помещения. Окраска стен и потолков должна быть устойчивой к ударам мяча.

42. Источники искусственного освещения спортивных залов, остекление окон должны быть обеспечены защитными устройствами от ударов мяча.

43. Окна спортивных залов должны иметь устройства для открытия фрамуг с целью проветривания спортивного зала.

44. Душевые кабины должны быть оборудованы крючками для мочалок, полочками для мыла, смесителями холодной и горячей воды и находиться в исправном санитарно-техническом состоянии.

ГЛАВА 5
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОТКРЫТЫМ СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ

45. Открытые спортивные сооружения должны быть удалены от жилой застройки, источников шума и загрязнения воздуха, а также от транспортных магистралей с интенсивным движением на расстояние до жилых домов не менее, чем предусмотрено санитарными правилами, нормами и гигиеническими нормативами.

46. Открытые спортивные сооружения для летних видов спорта должны иметь гардеробные помещения, раздевальные отдельно для женщин и мужчин, душевые, уборные, административно-хозяйственные помещения (комнаты инструктора, врача и др.), места для зрителей. При проведении массовых физкультурных мероприятий на открытых площадках населенного пункта необходимо использование биотуалетов.

47. Специальное покрытие открытых спортивных сооружений должно быть с ровной, нескользкой поверхностью, не пылящей и не содержащей механических включений, которые могут привести к травмам. Травяной

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

покров для футбольного поля должен быть устойчивым, регулярно подвергаться стрижке, поливу и уборке.

48. Легкоатлетическая зона должна включать беговые дорожки, сектора для прыжков, метаний, толкания ядра.

Беговая легкоатлетическая дорожка должна иметь дренирующее основание, эластичный, не пылящий и стойкий по отношению к атмосферным осадкам верхний покров.

Ямы для прыжков должны заполняться чистым песком. Перед прыжками песок должен взрыхляться и выравниваться. Борты ям (кроме переднего) обиваются резиной или брезентом с мягкой набивкой на уровне грунта.

Метание снарядов должно проводится с соблюдением мер предосторожности, исключающих возможность попадания снаряда в занимающихся или зрителей.

49. Катки для фигурного катания, для хоккея с шайбой, мячом и для скоростного бега на коньках могут размещаться в закрытых ледовых дворцах либо на открытых спортивных сооружениях, предназначаемых для других видов спорта в летнее время. Катки для массового катания и обучения могут размещаться в парках, садах и скверах, на территории жилых микрорайонов. При катках предусматриваются: помещения проката, гардеробные, раздевальные (грелки), туалеты, места для отдыха.

Катание на коньках, лыжах, соревнования по хоккею и спортивному бегу на коньках могут проводиться при температуре не ниже 25°С.

50. Лыжные базы могут размещаться в зонах отдыха и в парковых массивах. В составе вспомогательных помещений лыжных баз для массового катания и учебно-тренировочных занятий предусматриваются: помещения проката, гардеробные, раздевальные (грелки), туалеты, лыжехранилища.

ГЛАВА 6
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАКРЫТЫМ СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ

51. Гимнастические залы должны иметь соответствующие пропускной способности размеры и комплекс оборудования. Тренажеры могут монтироваться в специальных тренажерных залах либо в любом из спортивных залов с учетом конкретного вида спорта. Все спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии. Качество воздушной среды залов обеспечивается приточно-вытяжной вентиляцией. Параметры микроклимата должны соответствовать гигиеническим нормативам согласно приложению 1 к настоящим Правилам. Ежедневно после каждого занятия необходимо проводить влажную уборку металлоконструкций, дезинфекцию матов и подушек из винилового покрытия.

52. Залы аэробики по устройству и эксплуатации должны быть такие же, как залы гимнастики, однако для занятий данным видом спорта необходима соответствующая санитарно-гигиеническим требованиям

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

площадь (не менее 6 кв.м) на 1 человека. Спецификой занятий аэробикой и ее разновидностями – степаэробикой, рокаэробикой, брокаэробикой, битаэробикой является музыкальное сопровождение.

53. В залах баскетбола, волейбола пол должен быть дощатым, нескользким.

54. Залы борьбы имеют ковры диаметром 9 м и табельное оборудование: помост для поднятия тяжестей, гимнастическая стенка, тренажеры, медицинские весы и др. Борцовский ковер должен быть покрыт плотным покрывалом, поверх которого натягивается мягкая прочная покрышка. Одежду и обувь занимающихся боксом, а также защитные приспособления необходимо подвергать очистке не реже 1 раза в неделю.

55. Залы бокса включают ринг, боксерские мешки, пневматические груши, тренажеры, места для отдыха и хранения снарядов. К защитным приспособлениям боксеров относятся бинты, шлемы, бандажи, назубники, боксерские перчатки. Одежду и обувь занимающихся боксом, а также защитные приспособления необходимо подвергать очистке не реже 1 раза в неделю.

56. Залы тяжелой атлетики предусматривают возможность проведения специальных упражнений с поднятием тяжестей. В залах устанавливается специальный помост, а также тяжелоатлетические снаряды. Одежду и обувь занимающихся тяжелой атлетикой необходимо подвергать очистке не реже 1 раза в неделю.

57. Эксплуатация плавательных бассейнов (открытых и закрытых) должна соответствовать требованиям Санитарных правил и норм 2.1.2.10-39-2002 «Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 31 декабря 2002г. № 167.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 1
к Санитарным правилам и
нормам 2.1.2.12–19–2006
« Гигиенические требования к
устройству и эксплуатации
спортивных сооружений»

Гигиенические нормативы температуры в помещениях спортивных сооружений

Наименование помещений	Расчетная температура воздуха, ^{0}С
1. Спортивные залы	15-21*
2. Вестибюль-грелка катка	12-17
3. Раздевальные (в том числе при отдельно расположенных массажных и банях)	20-24
4. Душевые	18-28
5. Гардеробные домашней одежды с обслуживанием	14-20
6. Массажные	20-24
7. Бани (парильные): русского типа типа сауны	 60-75** 60-120**
8. Уборные при раздевальных	14-20
9. Помещение для отдыха занимающихся, учебные классы, методические кабинеты	18-23
10. Комнаты администрации, обслуживающего персонала, инструкторского, тренерского и преподавательского состава, для судей, прессы и охраны общественного порядка	18-23
11. Кладовые и складские помещения:	14-20
13. Помещения проката	14-20

*Указанная температура должна быть в зоне нахождения занимающихся.
**Обеспечивается технологическим оборудованием от самостоятельного источника энергии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 2
к Санитарным правилам и нормам 2.1.2.12–19–2006 «Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений»

Гигиенические нормативы освещенности спортивных сооружений

Наименование спортивных сооружений по виду спорта	Наименьшая освещенность, в лк
Открытые спортивные сооружения	
1. Волейбол, бадминтон, ручной мяч 7:7	50
2. Баскетбол	50
3. Теннис	100
4. Городки: в пределах площади «городов» на остальной площади	 50 10
5. Акробатика, бокс, борьба, гимнастика, спортивная и художественная, тяжелая атлетика, фехтование	30
6. Лапта, регби, футбол, хоккей на траве	50
7. Легкая атлетика: 7.1. прыжки в длину и тройной прыжок - в яме для приземления и не менее чем за 20 м до ямы на дорожке для разбега, на остальной части дорожки; 7.2. прыжки в высоту с шестом: в расширенной части дорожки для разбега у ящика для упора для разбега за 3 м до места приземления – в прыжках в высоту в местах для приземления на остальных участках сектора (дорожки) для разбега 7.3. толкание ядра 7.4. метание диска и молота: в зоне кольца (в пределах до ограждения) 7.5. метание копья, гранаты, мяча: на дорожке для разбега на протяжении не менее 10 м перед планкой 7.6. прямая и круговая беговые дорожки	 50 30 50 30 30 30 50 30 50 30 50
8. Скоростной бег и фигурное катание на коньках, хоккей с мячом	50
9. Хоккей с шайбой	100
Спортивные залы	
10. Бадминтон, баскетбол, волейбол, ручной мяч 7:7, теннис, футбол	200
11. Настольный теннис	300
12. Акробатика, бокс, борьба, гимнастика спортивная и художественная, легкая атлетика, тяжелая атлетика, фехтование	150
13. Шахматы и шашки	150

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

4. Структура и краткое содержание практических занятий

4.1.Темы и вопросы практических занятий

План
практического занятия №1

Тема. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска.

Вопросы:

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.

План
практического занятия №2

Тема: Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях.

Вопросы:

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.
4. Первая помощь при травматических поражениях, ожогах и отморожениях.
5. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок.
6. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами.
7. Противошоковые и реанимационные мероприятия.

План
практического занятия №3

Тема. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

Вопросы:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.
4. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.
5. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».

План
практического занятия №4

Тема. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

Вопросы:

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 лесным массивам разной степени проходимости.
4. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям.
5. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.

План
практического занятия №5

Тема. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.

Вопросы:

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.
4. Техника переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд.
5. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. 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
практического занятия №6

Тема. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности.

Вопросы:

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.

План
практического занятия №7

Тема. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности.

Вопросы:

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, туристским угломером.

План
практического занятия №8

Тема. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ.

Вопросы:

1. Объективные 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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
практического занятия №9

Тема. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий.

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. 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. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов.
6. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы.

План
практического занятия №10

Тема. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ.

Вопросы:

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.2. Темы и вопросы семинарских занятий

План
семинарского занятия №1

Тема. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов.

Вопросы:

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.
4. Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Характеристика краеведческих походов.
5. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода.
6. 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.

Содержание занятия.

Что означает понятие «экологический туризм»? Термин «экологический туризм» ввел в обращение мексиканский экономист-эколог Гектор Цебаллос-Ласкурейн (Ceballos-Lascureain) в 1983г. Он понимал экотуризм, как «сочетание путешествия с экологически чутким отношением к природе, позволяющим объединить радость знакомства и изучение образцов флоры и фауны с возможностью способствовать их защите». Таким образом, это туризм ответственный перед природой, способствующий ее защите, повышающий экологическую культуру путешественника, выполняющий просветительскую функцию, реализующий уважительное отношение к традиционным культурам и местным сообществам.

Существует множество «официальных» определений экотуризма. Приведем, например, определение представленное Всемирным Фондом дикой природы: «*Экотуризм – это туризм, включающий путешествия в места с относительно нетронутой природой с целью получить представление о природных и культурно-этнографических особенностях данной местности, который не нарушает при этом целостности экосистем и создает такие экономические условия, при которых охрана природы и природных ресурсов становится выгодной для местного*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

населения». В нем ясно обозначена среда путешествий (относительно нетронутые природные территории). В нем указана цель путешествий (удовлетворение потребности людей общаться с природой, *познавать* природу). Обозначены обязательные требования к экологическим путешествиям. Экологический туризм несет обязательную *функцию заботы о сохранности природы*, предотвращает негативные влияния туризма на окружающую среду. Он одновременно предусматривает *экономические стимулы* для туроператоров, местных администраций и населения к содействию охраны природы, сохранению культурных традиций региона.

Что означает понятие «устойчивый туризм»? *Под устойчивым туризмом понимаются любые формы освоения территорий, связанных с развитием туризма, обеспечивающие длительную сохранность природных ресурсов и культуры и являющиеся социально и экономически приемлемыми и справедливыми.* Таким образом, те виды туристской деятельности, которые имеют наиболее высокий суммарный положительный эффект с точки зрения сохранения природных богатств, улучшения состояния окружающей среды, экономического и социального развития региона осуществления туристской деятельности, являются более устойчивыми.

Экологический туризм – это устойчивый и природно-ориентированный туризм и рекреация». (Lindbergetal., 1998)

Вместо единого определения, современное понятие экотуризма можно свести к набору обязательных принципов осуществления экотуристской деятельности.

Каковы основные принципы, по совокупности которых экологический туризм отличается от иных разновидностей туристской деятельности? Основные принципы экотуризма указаны, в частности А.В. Дроздовым (2005). Экологический туризм:

- обращен к природе и основан на использовании преимуществ природных ресурсов;
- не наносит ущерб природной среде или допускает минимальный ущерб, не подрывающий ее устойчивость;
- нацелен на экологическое просвещение, на формирование отношений партнерства с природой;
- заботится о сохранении местной культурной среды;
- экономически эффективный; обеспечивает устойчивое развитие тех районов, где он осуществляется.

Об экологическом туризме в его действительном понимании следует говорить только тогда, когда при проведении мероприятия (экотура) *соблюдаются все пять указанных принципов* (Рисунок). Действительно, отдельные указанные принципы организации и проведения туристских мероприятий характерны и для иных разновидностей туризма. Например, спортивный туризм так же основан на использовании природных ресурсов и нацелен на минимальный ущерб природной среде, но при этом в его задачу

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

не входит экологическое просвещение участников, он в большинстве случаев никак не обеспечивает устойчивое развитие тех районов, где осуществляется.

Экологический туризм (как туристский продукт) может реализоваться в различных формах. Наиболее востребованными из них являются следующие формы: экологические экскурсии (прогулки по экологической тропе, посещение музеев на территории национальных парков, экскурсии в хозяйства с передовой «экологичной» сельскохозяйственной технологией и т.д.), сельский туризм (проживание в агроусадьбах) и пр. Мы остановимся более подробно только на одной из активных форм экологического туризма – экологических походах.

Что подразумевает понятие «экологический поход»? Можно определить его, как *относительно кратковременное путешествие (обычно не более 7-10 дней) по сохраненным природным территориям с активными способами передвижения, с целью экологического просвещения туристов и рекреации*. Разумеется, при организации и проведении похода должны соблюдаться все ранее указанные принципы экологического туризма.

Никакой поход не будет являться экологическим в строгом значении данного слова, если он не несет в себе *познавательного компонента*, заложенного в виде решения ряда познавательных задач. Это может быть знакомство с типичными для данного района сообществами растений, наблюдение за птицами и животными, знакомство с характерными и уникальными ландшафтами и многое другое. Иными словами экологическое просвещение туристов происходит в процесс реализации похода не спонтанно, а целенаправленно.

Проведение экологических походов, наряду с другими формами экологического и рекреационно-оздоровительного туризма должно обеспечивать устойчивое развитие тех районов, где они осуществляются. Экологические походы, как туристская услуга, должны приносить прибыль, (в «пакете», наряду с иными услугами, предоставляемыми национальным парком), а массовость участия в них определяется соответствующим уровнем туристского менеджмента и маркетинга.

Какие преимущества имеет экологический поход по сравнению с иными формами экологического туризма? Поход, как форма путешествия, создает возможность для наиболее полного и относительно длительного «погружения» туристов в природную среду. Сама обстановка (антураж) похода позволяет с наибольшей эффективностью «впитывать» новую для себя информацию об окружающей среде.

Поход предоставляет возможность для обзора достаточно большой территории и, соответственно, наиболее полного знакомства с характерными ландшафтами, растительным и животным миром выбранного района и т.д. Не следует забывать и про физическую нагрузку в походе, как эффективный способ оздоровления участников. *Сочетание активной рекреации и познания* составляет «изюминку» данной формы экологических путешествий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рисунок – Принципы осуществления экотуристской деятельности

Какие разновидности экологических походов используются на практике? Разновидности экологических походов выделяют на основании их познавательных объектов. Можно в этом случае говорить о ботанических, зоологических, геологических, эколого-этнографических, ландшафтно-географических, эколого-культурных, спелеологических и прочих походах.

Классифицируют экологические походы и *по средствам передвижения*. Наиболее приемлемыми для выполнения целей экологического просвещения следует признать пеший поход (треккинг), водный поход на гребных судах и велосипедный поход. Способ передвижения диктуется, в том числе, стоящими перед походом конкретными задачами. Например, если речь идет о знакомстве с экосистемами болот, то наиболее приемлемым является пеший поход.

Что означает понятие «краеведение»? В широком смысле краеведение может рассматриваться как метод комплексного (всестороннего) изучения какой-либо определенной, выделяемой по административным, или хозяйственным признакам относительно небольшой территории. То есть изучение физической географии, истории, культуры, экономики, этнографии и т. д. «родного края».

В узком смысле краеведение связывают с всесторонним изучением географии родного края. Краеведение можно рассматривать как «малую географию», точнее, как малое страноведение (А.С. Барков, 1961). Говоря о краеведении, чаще всего понимают его именно как краеведение географическое где, так же как и в географии, предметом изучения является местность, территория.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В задачу туристского краеведения входит, скорее, не получение новых научных знаний о родном крае, но краеведческое образование и воспитание участников туристской деятельности. Таким образом, туристское краеведение мы можем определить как *получение всесторонних знаний о родном крае, в том числе методами и средствами туризма*.

Формы краеведческой работы:

- Краеведческие наблюдения
- Краеведческое самообразование (в библиотеке)
- Краеведческие лекции

Но есть понятие туристского краеведения, где туризм выступает как средство проведения краеведческой работы.

Формы краеведческих туристских путешествий различны

- Краеведческая экскурсионная поездка
- Краеведческий (рекреационно-познавательный) поход.

С какой целью проводят краеведческие походы в школе? Опыт краеведческой деятельности свидетельствует о том, что получение готового «книжного» «лекционного» знания о родном крае малоэффективно, если оно не подкреплено самостоятельным деятельностным изучением окружающей действительности, ее предметов и явлений. Наоборот, познание будет более эффективным, если обычные (традиционные) уроки по истории, географии и пр. дополняются в школе различными формами краеведческой работы (экскурсиями, походами, наблюдениями).

В *краеведческом походе* учащиеся преодолевают активными способами передвижения маршрут относительно небольшой протяженности (обычно в течение 2-х – 3-х дней) с акцентом на знакомство, изучение краеведческих (познавательных) объектов. Основное отличие краеведческого похода от экскурсии заключается в том, что в походе преследуется цель *наблюдения по широкой программе,* встречающихся на маршруте объектов, тогда как экскурсия ставит перед собой задачу изучения строго отобранных объектов по специальной программе (А.С. Барков).

Каковы цели и задачи краеведческих походов с учащимися? В краеведческом походе педагог решает комплекс задач:

- рекреации (оздоровления) учащихся средствами активного туризма;
- образования (обучения) с использованием в качестве предмета познания географии, истории и т.д. родного края;
- воспитания (гражданственности, патриотизма иных личностных качеств).

Прежде всего, для участников туристского похода (школьников) в рамках изучения учебных дисциплин, будут интересны сведения о географии экологии и истории родного края:

- о характерных ландшафтах,
- о гидрографии,
- о рекреационных ресурсах,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- о характерных растительных сообществах,
- о животном мире, охраняемых животных и растениях,
- о лекарственных и съедобных растениях и пр.,
- об исторических событиях,
- об известных людях, проживавших на данной территории.

Почему изучение родного края в походных условиях эффективно? Правильно организованный краеведческий поход – это мероприятие, которое имеет одновременно черты и туризма и исследовательской экспедиции. Учащиеся не просто знакомятся с объектами показа (наблюдают), но можно сказать сами «добывают» знания в процессе активного познания особенностей территории. В рамках похода педагог не только проводит традиционную экскурсионную работу, но и организует самостоятельные наблюдения учеников за природными объектами, сбор гербария, материалов для геологических коллекций, проведение измерений и простейших анализов (например, уровня, качества воды в природных водоемах). Такое активное, творческое познание мира является необходимым дополнением к изучению его «по учебнику»

Как организовать и провести краеведческий поход? Для выполнения плана похода (рекреационного и образовательного) необходимо:

- организовать экскурсии, наблюдения, исследовательскую работу участников похода, сбор образцов для составления коллекций;
- организовать участие в посильной общественно полезной работе (например, по очистке природных территорий от антропогенного мусора);
- организовать физическое воспитание участников похода (точное соблюдение правильного режима в походе, правильная организация движения по маршруту, организация активных игр, использование естественных оздоровительных природных факторов (воздуха, солнца и воды);
- обеспечить в условиях похода полноценное питание, отдых, ночлег и т.д.

Всю эту работу руководитель обязан организовать на основе широкого развития самодеятельности и активности участников похода, поощрения их инициативы и творчества.

Отметим, что в случае краеведческих походов познавательный аспект специально и тщательно планируется при его организации: намечаются экологические экскурсии на маршруте, общественно-полезные работы, связанные с охраной природы родного края и т.д. Поэтому краеведческий поход – это разновидность *рекреационно-познавательного* похода.

Условно можно разделить задачи по подготовке краеведческого похода на две категории:

- общие для различных походов (выбор снаряжения, оформление документов и т.д.)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- специфические (определение экскурсионных объектов на маршруте, подготовка текста экскурсии и пр.).

Как организовать краеведческие наблюдения и экскурсионную работу на маршруте? Изучение родного края в походных условиях осуществляется главным образом на основе непосредственных наблюдений под руководством педагога, экскурсовода. Объекты краеведческого образования и наблюдений, краеведческие экскурсии могут быть разнообразными, в зависимости от познавательной направленности самого туристского мероприятия.

Экскурсия (от лат. excursio - поездка) – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. в учебных или культурно-просветительных целях под руководством экскурсовода.

Экскурсионный объект – достопримечательность, вызывающая широкий интерес; является первоосновой экскурсии. К экскурсионным краеведческим объектам относятся памятники истории и культуры (здания, памятники выдающимся людям, мемориалы и др.), природные объекты (памятники природы, элементы ландшафта) (рисунок). Показ экскурсионных объектов обычно сопровождается рассказом экскурсовода о нем.

Краеведческие экскурсии – очень сложный вид работы в рамках туристских мероприятий. Соответственно экскурсии, демонстрации на маршруте похода требуют и тщательной подготовки, включающей выбор места и объектов для обозрения и изучения, предварительное составление подробного плана экскурсии, знакомство с литературой о тех местах, которые будут посещаться и т.д. В школьном краеведческом походе руководитель (он же и педагог) намечает так же, что именно должно быть собрано в походе для учебных занятий, и школьных коллекций. Это может быть, например, сбор ботанического гербария.

Литература

Основная

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. 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.
3. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 августа 2006г №26 об утверждении «Правил проведения туристских походов». Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь 17 октября 2006 г. N 8/15151

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240с.
5. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 357с.

Дополнительная

1. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
2. Виноградов Ю. Воскресные путешествия пешком / Ю.Виноградов, Т.Митрухова. – Л.: Лениздат, 1988. – 144 с.
3. Дроздов, А.В. Основы экологического туризма: Учебное пособие / А.В. Дроздов. – М.: Гардарики, 2005. – 271с.
4. Материалы, представленные на специальных сайтах Интернета http://skitalets.ru/; http://belvirtclub.narod.ru/; http://www.geolink-group.com/; http://poxod.ru/.
5. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий/ сост. С.Н.Панов, В.В.Говор. – ТССР, 2-е изд., испр. и доп. М., 2008. – 144с.
6. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с.

План
семинарского занятия №2

Тема. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности

Вопросы:

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.
4. Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты.
5. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем.

Содержание занятия.

Топографические и туристские карты применяются как для разработки маршрута в предпоходный период, так и для эффективного ориентирования на местности непосредственно во время похода. И в том и в другом случае работа с картой предполагает проведение необходимых измерений. Ниже мы

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

приводим методику основополагающих для туризма измерений с применением карты и специальных инструментов.

Как измерить необходимое расстояние (отрезок маршрута) на карте? Измерение расстояний включает два действия: во-первых, измеряют длину необходимой линии движения на самой карте (в сантиметрах); во-вторых, вычисляют необходимое расстояние на местности в метрах, километрах, исходя из масштаба карты.

При определении расстояния заданная линия на карте (отрезок маршрута) измеряется, и полученный результат в сантиметрах умножается на величину масштаба. Измерение длин кривых линий на карте производится последовательным отложением «шага» циркуля-измерителя.

Величина «шага» циркуля зависит от степени «извилистости» линии, но, как правило, не должна превышать 1см. После прохождения циркулем всей линии, число «шагов» умножают на величину раствора циркуля, выраженную в масштабе. Длина извилистой линии, измеренной таким образом на карте, всегда несколько меньше ее действительной длины на местности, так как измеряются не сама кривая линия, а хорды отдельных участков этой кривой.

Наиболее точно расстояния на карте (как прямые, так и кривые линии) измеряют специальным инструментом – *курвиметром.*

Как на карте измеряют площади? Примерное измерение площадей на топографической карте осуществляют *по квадратам километровой сетки*. Площадь нужного участка местности определяется подсчетом целых квадратов и их долей, оцениваемых на глаз. Каждому квадрату километровой сетки соответствует на картах масштаба 1:25000 и 1:50000 – 1 кв. км местности, на картах масштаба 1:100000 – 4 кв. км, на картах масштаба 1:200000 –16 кв. км. Примерное определение площадей можно так же вести по карте *геометрическим способом*. Участок разбивается прямыми линиями на подходящие геометрические фигуры: прямоугольники, треугольники, трапеции. Площади этих фигур вычисляют по формулам геометрии, измерив предварительно необходимые величины.

Как на карте определяют направления движения? Направления движения задаются т.н. *азимутом* (от арабского ас-сумут - пути, направления). Азимут – это угловое направление на необходимый ориентир относительно истинного (географического) или магнитного севера. Определим, что *азимут – это угол от 0º до 360º, измеряемый по часовой стрелке между направлением на север (истинный или магнитный) и направлением на заданный ориентир*. Движение по азимуту (компасным курсом) позволяет перемещаться по прямой линии в направлении невидимого, отдаленного объекта (рисунок).

Азимут принимает значения от 0 до 360° (0° – Север; 90° – Восток; 180° – Юг; 270° – Запад).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

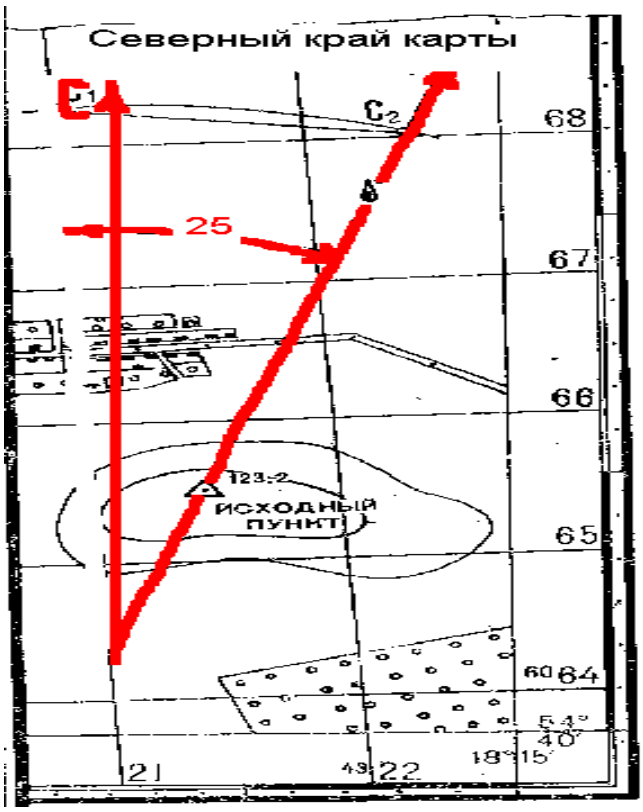


Рисунок – направление движения (азимут) от вершины холма до объекта башенного типа.
Измеренный (истинный) азимут – это угол между направлением на север и направлением на промышленный объект (равен примерно 25 градусам)

На топографической или спортивной карте с помощью измерение азимута осуществляется следующим образом (рисунок).

•Гранью подложки спортивного компаса на карте объединяют исходный ориентир движения (треугольник старта на рисунке) и целевой ориентир (контрольный пункт 1 на рисунке). При этом планшет разворачивают так, чтобы нанесенная на нем стрелка (указатель направления движения) была обращена в сторону целевого ориентира.

•Вращением шкалы азимутов, не обращая внимания на магнитную стрелку компаса, выводят значение 0° (N) (соответствующее направлению на Север) в сторону северного обреза карты, при этом красные ориентирующие линии на дне колбы компаса должны установиться параллельно линиям истинного или магнитного (на спортивной карте) меридиана.

•Указатель азимутов на планшете компаса (красная стрелка напротив колбы компаса) показывает на шкале нужный истинный азимут.

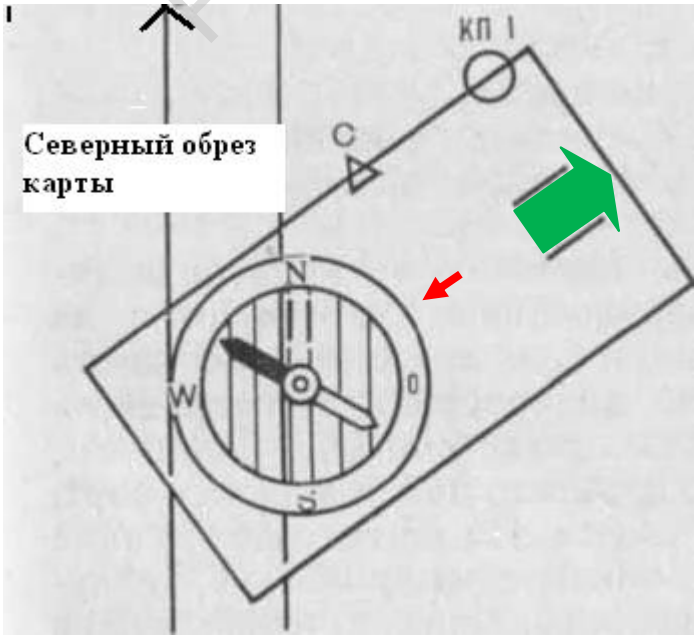


Рисунок – техника измерения азимута на карте.
*Ребром компаса объединен старт и первый контрольный пункт. Указатель направлений компаса (зеленая стрелка) направлен на КП 1. Значение «севера» на шкале азимутов (**0°** **(N)**) соответствует северу на карте. Значение нужного азимута – на шкале, напротив указателя азимутов (красная стрелка) (по В.И. Ганопольскому, 1987)*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Что такое «магнитное склонение»? Компас необходим не только для измерения нужного азимута движения, но и собственно для точного движения определенным азимутом. Стрелка компаса, однако, ориентируется вдоль магнитного, а не географического меридиана (вдоль силовых линий магнитного поля Земли). В то же время *направления магнитных и географических (истинных) меридианов не совпадают друг с другом* вследствие различной локализации магнитных и географических полюсов Земли и других факторов «местного» значения (магнитных аномалий).

Перед началом движения по азимуту в его значение, измеренное на топографической карте надо внести поправку на несовпадение географического и магнитного меридианов для данной местности (*поправку на магнитное склонение*).

Магнитное склонение – это угол отклонения магнитного меридиана от истинного (географического) в данной точке земной поверхности. Другими словами – это угловая величина отклонения магнитного азимута от истинного (рисунок).

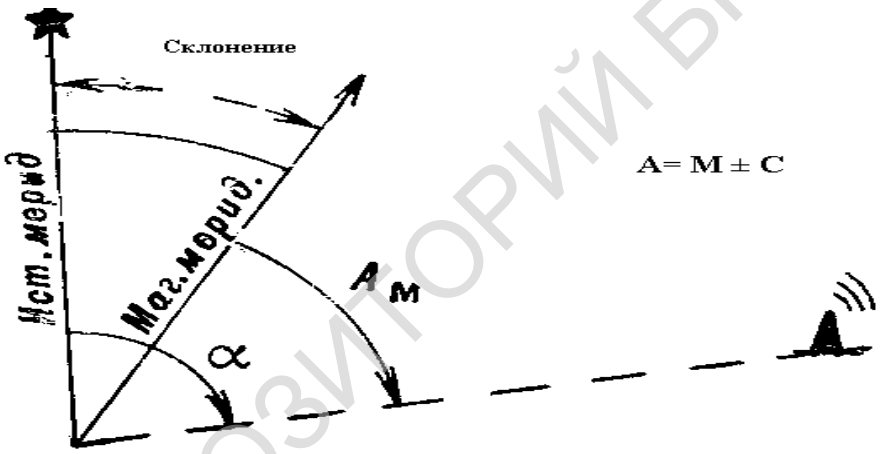


Рисунок – Магнитное склонение.

α – *Значение истинного азимута (угол между истинным меридианом и направлением на целевой объект (промышленное здание)).* ***A_M*** *– магнитный азимут (устанавливается на компасе при движении к объекту). Склонение – угловая величина отклонения истинного азимута от магнитного.*

Магнитное склонение со знаком «+» принято считать в наших широтах восточным; склонение со знаком «–» принято считать западным. Переход от истинного азимута к магнитному азимуту производится на основании следующей расчетной формулы:

A= M ± C, где A – истинный азимут; M – магнитный азимут; C – магнитное склонение (со своим знаком).

Например, определенный по топографической карте азимут движения равен 100º. Восточное склонение в данном районе равно 4º. Исходя из вышеуказанной формулы, получаем: 100º = M + 4º. Соответственно для верного движения на местности к выбранному ориентиру на компасе следует установить величину магнитного азимута M = 96º. *Внимание!* На спортивной карте изначально показаны не истинные, а магнитные меридианы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

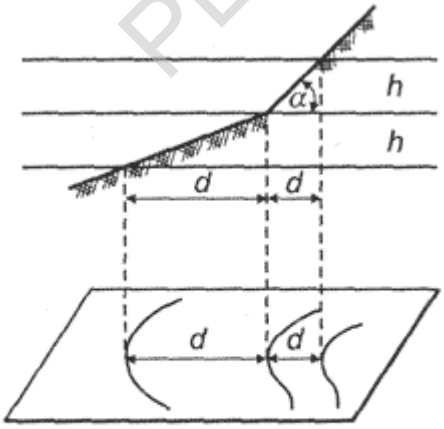
Измеренный по такой карте азимут является магнитным и двигаться на выбранный ориентир местности по компасу следует без каких-либо поправок на склонение.

Каким образом по карте определяют абсолютные и относительные высоты точек местности? Высоты точек местности над уровнем моря (абсолютные высоты) определяют по карте с помощью отметок высот горизонталей и принятой на карте высоты сечения рельефа.

Высота сечения рельефа – это разность высот между точками местности, лежащими на соседних горизонталях. На топографических картах применяют стандартные сечения рельефа, в зависимости от масштаба карты. Например, на картах масштаба 1:100 000 обычная высота сечения рельефа 20м для равнинных районов и 40м для горных районов. На спортивных картах высота сечения рельефа обычно составляет величину 2.5-5м.

Если точка находится на горизонтали с высотной отметкой, то ее абсолютная высота равна значению высотной отметки данной горизонтали. В случае, когда горизонталь не имеет высотной отметки, значение ее высоты определяют по ближайшей горизонтали, имеющей высотную отметку. Для этого подсчитывают число горизонталей между заданной горизонталью и горизонталью с высотной отметкой и умножают его на высоту сечения рельефа. Полученное значение прибавляют или отнимают от значения использованной высотной отметки в зависимости от того, располагалась горизонталь с высотной отметкой «ниже» или «выше» по отношению к заданной точке на карте.

По картам с горизонталями можно определять и уклон рельефа (крутизну склонов). Крутизна склона показана на карте расстоянием между соседними горизонталями – т.н. *заложением горизонталей*. Между заложением, высотой сечения и крутизной изображенного на карте склона существует следующая зависимость: при одинаковой высоте сечения, чем меньше заложение, тем круче изображенный на карте склон (рисунок). И наоборот, чем больше заложение, тем склон положе.



Элементы ската:
d – заложение; h – высота сечения

Рисунок – Воспроизведение крутизны склона горизонталями.

При одной и той же высоте сечения (h) чем круче угол ската на местности (α), тем меньше заложение горизонталей на карте (d) (По Вяткину Л.А с соавторами, 2001).

Тогда на качественном уровне на карте достаточно легко отличить крутые склоны от пологих склонов. При малой крутизне расстояния между горизонталями на карте относительно велики; при большой крутизне – горизонтали наносятся плотно друг к другу.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Предельная крутизна склона, которую можно отразить горизонталями на топографических картах различного масштаба со стандартным значением высоты сечения, равна примерно 40º. При изображении склонов крутизной 40-65º горизонтали вычерчивают слитно одну с другой или проводят их с разрядкой, оставляя между утолщенными горизонталями вместо обычных четырех горизонталей, только две или три промежуточные горизонтали. Обрывы крутизной свыше 65º изображаются на карте особыми условными знаками.

Какой смысл имеют значения прямоугольных координат объекта? Прямоугольные координаты представляют собой линейные величины, определяющие положение точек на плоскости относительно установленного начала координат. Две прямоугольные координаты (x, y) однозначно задают локализацию любой точки на плоскости карты. Таким образом, зная прямоугольные координаты можно обнаружить необходимый объект на местности или нанести его на карту.

Прямоугольные координаты на топографических картах применяются по отдельным *координатным зонам* – участкам земной поверхности, ограниченным меридианами с долготой, кратной 6°. Первая зона ограничена меридианами с долготой 0° и 6°, вторая – 6° и 12° и т.д. Счет зон идет от нулевого Гринвичского меридиана с запада на восток.

Все топографические карты, выполненные в пределах данной зоны, имеют общую систему прямоугольных координат. За ось абсцисс (X) принят осевой меридиан координатной зоны, в которой находится изображенная на карте местность, а за ось ординат (Y) – экватор (рисунок). Для удобства пользования координатами, на топографических картах принят условный счет ординат, исключающий их отрицательные значения. Точка пересечения осевого меридиана и экватора (начало координат) имеет значения: X=0км; Y=500км. То есть начало координат в каждой зоне как бы перенесено на 500км влево вдоль оси Y.

Значение координаты Y (отрезок Ym на рисунке) показывает удаление искомой точки от осевого меридиана координатной зоны. Имея в виду, что значение координаты Y осевого меридиана равно 500км, следует запомнить, что все точки координата Y которых более 500 км расположены к востоку от осевого меридиана, а точки, имеющие координату Y меньше 500км – к западу от него. Для однозначного определения положение точки по прямоугольным координатам на поверхности земного шара, к значению координаты Y слева приписывается номер шести градусной зоны (однозначное или двузначное число). Например, если точка имеет координату Y = 3 620 840, то это значит, что точка расположена в третьей координатной зоне на удалении к востоку на 120км 840м от среднего меридиана зоны (620840м – 500000м).

Значение координаты X показывает удаление искомой точки от экватора. Например, значение X = 5 650 450 означает, что точка расположена к северу от экватора на удалении от него на 5650км 450м.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

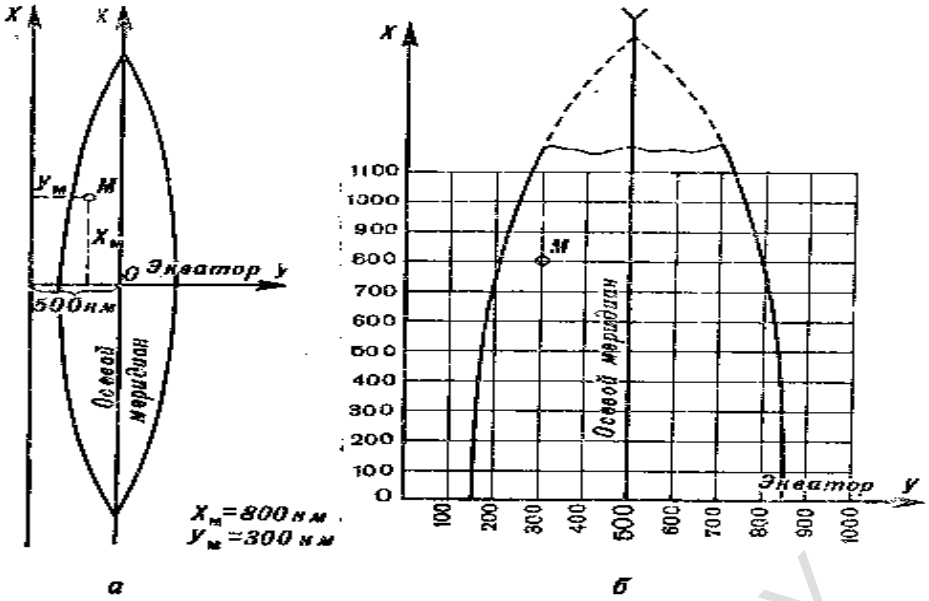


Рисунок – Прямоугольные координаты точки М местности.

Точка М расположена на расстоянии 800 км от экватора (координата Xm) и на 200 км западнее осевого меридиана координатной зоны (координата Ym).

Как на карте определяют прямоугольные координаты объекта (точки) местности? На топографических картах система плоских прямоугольных координат дается в виде сетки взаимно перпендикулярных линий. Горизонтальные линии сетки проведены параллельно экватору, а вертикальные – параллельно осевому меридиану зоны. Линии сетки проведены на равных расстояниях одна от другой и образуют сетку квадратов, которая носит название *координатной (километровой) сетки, а* сами линии называются километровыми. На карте масштаба 1:100 000 сторона каждого квадрата равна 2см (линия в 2км на местности).

Километровые линии на картах подписываются у их зарамочных выходов и у нескольких пересечений внутри листа. Крайние километровые линии на листе карты подписываются полностью, остальные – сокращенно, двумя цифрами (т. е. указываются только десятки и единицы километров). Подписи у горизонтальных линий соответствуют расстояниям от оси ординат (экватора) в километрах. Например, подпись 6082 в правом верхнем углу показывает, что данная линия отстоит от экватора на удалении 6082км. Подписи вертикальных линий обозначают номер зоны (одна или две первых цифры) и расстояние в километрах (всегда три цифры) от начала координат. Например, подпись 4308 в левом нижнем углу означает: 4 – номер зоны, 308 – значение координаты Y линии в километрах (линия находится на 192км западнее осевого меридиана 4-й шестиградусной зоны).

Для того чтобы определить прямоугольные координаты объекта, на карте циркулем (или линейкой) измеряют по перпендикуляру расстояние от данного объекта до ближайшей нижней километровой линии (до нижней стороны квадрата, в котором находится искомый объект) и по масштабу определяют его действительную величину. Затем эту величину в метрах

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

приписывают справа к подписи данной километровой линии, а при длине отрезка более километра вначале суммируют километры, а затем приписывают число метров справа. Это будет координата объекта *X* (абсцисса). Таким же способом определяют и координату *Y* (ординату), только расстояние от объекта измеряют до левой стороны квадрата.

Понятие картографической генерализации. Даже на наиболее подробных, крупномасштабных картах (например, на спортивных картах) невозможно отобразить местность условными знаками с абсолютной точностью, со всеми ее объектами и особенностями. Различные по назначению и содержанию карты характеризуются такими важными показателями, как точность, детальность, полнота отображаемой информации. Данные показатели зависят в свою очередь от генерализации карты.

Что понимают под термином «картографическая генерализация»? *Картографическая генерализация – это отбор и обобщение изображаемых на карте объектов, выделение их основных типических черт и характерных особенностей соответственно ее назначению, масштабу, содержанию и особенностям картографируемой территории.* Генерализация не только исключает определенные (несущественные, мелкие с точки зрения картографа) детали изображаемой на карте местности, но и позволяет сформировать новый графический образ, явственно выделить характеристику главных объектов и особенностей местности.

Полнота отображенной информации о местности (детальность карт) зависит главным образом от их масштаба. Чем крупнее масштаб карты, тем детальней на ней может изображаться местность. Степень генерализации на топографической карте «километровке», например, значительно выше, чем на спортивной карте. Например, на спортивной карте указаны все виды дорог (в том числе полевые и лесные дороги). На топографической карте показаны только дороги с покрытием и основные грунтовые дороги (остальные исключены, т.е *генерализованы*.

Полнота и детальность отображения отдельных объектов среднепересеченной обжитой местности на топографических картах масштаба 1:50000-1:500000 указаны в таблице.

Таблица – Основные нормативы изображения объектов местности на картах различного масштаба (показатели генерализации карты)

Объекты местности	Изображаются на картах масштаба			
	1:50 000	1: l00 000	1:200 000	1:500 000
Шоссейные дороги	Все	Все	Все	Частично
Грунтовые дороги	Все	Главные	Главные	Редко
Населенные пункты	Все	Все	С числом домов более 10	Не более одного на площадь 25 *кв. км*
Отдельные дворы	Все	Частично	Редко	Нет
Реки длиной более	0,5 *км*	1 *км*	2 *км*	5 *км*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Озера площадью более	0,5 *га*	2 *га*	8 *га*	50 *га*
Болота площадью более	5 *га*	25 *га*	100 *га*	600 *га*
Леса площадью более	2,5 *га*	10 *га*	40 *га*	100 *га*

Генерализация карты зависит и от *характера картографируемой территории*. Например, чем меньше объектов находится на картографируемой территории, тем полнее они отражаются на карте. На топографических картах как можно полнее показываются объекты местности, определяющие ее свойства, важные для ориентирования, жизнедеятельности, производственной деятельности. Так на крупномасштабных и среднемасштабных картах пустынно-степных районов (до масштаба 1:200 000 включительно) даются все элементы гидрографии. Холмы котловины, лощины и другие формы рельефа показываются на топографических картах, если их высота (глубина) составляет более половины высоты сечения данной карты.

Генерализация бывает различной на картах *разного назначения*, даже если они отображают одну и ту же территорию и одинаковы по масштабу. Туристская карта содержит максимум информации о местности, важной для осуществления туристской деятельности, которую можно без потери наглядности карты указать в данном масштабе. Речь идет, в частности, о максимально точном отображении населенных пунктов и хуторов; рек, озер и заболоченных участков (мелкие водоемы, незначительные притоки, ручьи могут быть генерализованы); дорожной сети (тропы обычно генерализованы); перевалов, оборудованных туристских стоянок и пр. Наименьшей степенью генерализации характеризуются спортивные карты.

Чем определяется точность карты? Точность топографических карт принято характеризовать средними ошибками положения на карте объектов местности. Наиболее точно (со средней ошибкой 0,1-0,2мм в масштабе карты) показываются геодезические пункты и некоторые ориентиры (отдельные выделяющиеся башни, заводские трубы, церкви и т. п.). Элементы местности, ясно и *четко* выраженные на местности, изображаются на картах со средней ошибкой 0,5мм.

Понятие ориентирования на местности. Ориентиры местности. Чтобы успешно пройти намеченный маршрут рекреационного или спортивного похода надо уметь ориентироваться на местности. Точное движение по маршруту не возможно без владения туристами *техникой ориентирования на местности*.

Что следует понимать под ориентированием на местности и техникой ориентирования? *Ориентирование на местности* – это комплексное понятие, включающее ряд возможных действий, а именно:

- определение своего положения относительно окружающих ориентиров местности (определение *точки стояния*);
- определение сторон света;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- определение нужного направления движения и относительно точное движение согласно этому направлению.

Вся указанная совокупность действий позволяет туристам в походе и на дистанциях соревнований эффективно определять свое местонахождение в пространстве и времени и двигаться по запланированной (обычно нанесенной на карту) нитке маршрута. Тогда ориентирование – это *способность с помощью компаса и карты передвигаться на незнакомой местности и выходить в назначенный пункт* (К.В. Бардин). Можно дать более широкое по смыслу определение. *Техникой ориентирования на местности считают совокупность применяемых технических приемов и средств, позволяющих решать конкретные задачи ориентирования.*

Решаемые с помощью техники ориентирования походные задачи весьма многообразны, а именно:

- соблюдение нитки маршрута в целом и намеченной трассы движения на каждом дневном переходе в частности;
- выбор и реализация оптимального, безопасного пути преодоления конкретного естественного препятствия;
- осуществление поисковых работ (местоположения продуктовой заброски, поиск пострадавшего, для оказания ему помощи) и т.д.

Тактику ориентирования на местности можно определить как *выбор технических приемов, средств ориентирования; оптимальную последовательность их применения, позволяющих с наибольшей эффективностью выполнить конкретные задачи по ориентированию*.

Как определить понятие «ориентир местности»? Любую задачу по ориентированию туристы решают с помощью опознания на местности и использования *ориентиров местности*. Например, свое местоположение в пространстве они определяют относительно одного (нескольких) опознанных на местности и обозначенных на карте объектов и элементов рельефа.

Ориентиры (на местности) – это *хорошо заметные объекты местности и детали рельефа, относительно которых туристы, определяют свое местоположение и направление движения*.

Как в туризме принято классифицировать ориентиры местности? Ориентиры местности принято разделять на три разновидности: *точечные, линейные и площадные* ориентиры. *Ориентиры точечные* – это объекты на местности, изображающиеся на топографических картах внемасштабными условными знаками, а так же точки пересечения линейных ориентиров и точки изломов контуров. Например, точечными ориентирами на маршруте являются мост, отдельное здание (хутор) мимо которого проходят туристы (опознанные на местности объекты, обозначенные на карте внемасштабными знаками). Пересечение просеки и лесной дороги (точка пересечения линейных ориентиров), очевидный угол кромки леса, изгиб дороги (точки изломов контура) – это так же характерные примеры точечных ориентиров.

Ориентиры линейные – это объекты, имеющие существенную длину на местности и изображающиеся на топографической карте линейными

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

условными знаками. Линейными ориентирами являются дороги, просеки, реки и ручьи, линии электропередач и т.д.

Ориентиры площадные – это объекты с хорошо выраженными контурами, занимающие на местности определенную, сравнительно небольшую площадь. Характерными примерами площадных ориентиров служат: озеро, поселок, участок леса сравнительно небольшой площади (среди открытого пространства) или, напротив, участок открытого пространства (поле), расположенный в обширном лесном массиве.

Литература

Основная

1. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. – М.: Профиздат, 1985 – 160с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
3. Берлянт, А.М. Картография: Учебник для вузов / А.М. Берлянт. – М.: АспектПресс, 2002. – 336с.
4. 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.
5. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240с.
6. Топографические карты, измерения и построения на них [Электронный ресурс] http://hibaratxt.narod.ru/karty/index.html– дата доступа: 02.01 2012.
7. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов /Н. Уилсон. – Пер. с англ. К Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2004. – 352с.
8. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 357с.

Дополнительная

1. Берлянт А.М. Картографический словарь. – М.: Научный мир, 2005. – 424с.
2. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. – М.: Воениздат, 1990. – 224с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
4. География: Справ. Материалы: Кн. Для учащихся сред. и ст. возраста/ А.М. Берлянт, В.П. Дронов, И.В. Душина и др.; Под ред. В.П. Максаковского. – М.: Просвещение, 1989. – 400с.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
6. Ориентирование в горах [Электронный ресурс] http://www.stjag.ru/article.php?nid=31122 – дата доступа: 02.01 2012.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.3. Темы и вопросы заданий УСРС

4.3.1. Темы и вопросы лекций УСРС

УСРС № 1

Тема: Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь

Задание 1. Характеристика системы управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.

Вопросы:

1. Что мы понимаем под словом «управление»?
2. Каковы приоритетные цели государственного управления туристской деятельностью?
3. Каковы функции государственных органов управления в сфере туризма?
4. Каков состав элементов, структура и функции системы управления спортивным и рекреационным туризмом?
5. Какие организации организуют туристскую работу в регионах?
6. Какие еще органы и организации управляют спортивным и рекреационным туризмом?

Задание 2. Нормативные правовые основы спортивного и рекреационного туризма.

Вопросы:

1. Как принято классифицировать нормативные правовые акты, регулирующие туристскую деятельность?
2. Какие специальные законы регулируют туристскую деятельность в Республике Беларусь?
3. Какие подзаконные акты регулируют сферу спортивно-оздоровительного туризма?
4. Что регулируют «Правила проведения туристских походов»?
5. Какой важнейший нормативный документ, регулирующий рекреационную и спортивную туристскую деятельность учащихся?

Задание 3. Порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Туризм спортивный». Разрядные требования.

Вопросы:

1. Какие документы определяют нормы для присвоения разрядов и званий в туристских видах спорта?
2. Какие нормы установлены ЕСК РБ для получения определенных разрядов и званий в виде спорта «спортивный туризм»?

Учебно-методическое обеспечение:

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

Форма контроля: контрольная работа.

УСРС № 2

Тема: Методические основы организации туристских походов.

Задание 1. Разработать маршрут рекреационно-оздоровительного похода выходного дня

Вопросы:

1. Охарактеризуйте систему мероприятий по подготовке туристского похода. Какие задачи, решают туристы на стадии подготовки похода?
2. Как выбрать район путешествия.
3. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки.
4. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.
5. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения.
6. Определение участков движения по маршруту и их протяженности. Понятие «режим движения» в походе.

Используя топографическую или туристскую карту масштаба 1:100 000 - 1:200 000 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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
2. 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.
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. – 101с.
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.
5. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240с.

Форма контроля: контрольная работа.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.3.2. Темы и вопросы практических занятий УСРС

УСРС № 3
Тема: Методические основы организации туристских походов.
Задание 1. Составить продуктовую раскладку туристского похода выходного дня эмпирическим методом.
Вопросы:

1. Что означают понятия «рацион питания», «меню питания», «режим питания»?
2. Какими факторами определяется выбор походных продуктов?
3. Какие продукты являются более предпочтительными для организации походного питания?
4. Каков оптимальный алгоритм составления продуктовой раскладки туристского похода?
5. Что мы понимаем под «эмпирическим подходом» к составлению продуктовой раскладки?
6. Как составить меню питания туристского похода?
7. Как составить список продуктов раскладки и рассчитать их необходимую массу?

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.

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**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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:				

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»

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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).

Учебно-методическое обеспечение:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
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. – 101с.
4. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. – М.: Профиздат, 1986. – 175с.

Форма контроля: контрольная работа.

УСРС № 4

Тема: Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований

Задание 1. Спланировать лично-командную дистанцию туристско-прикладных многоборий V класса в технике горно-пешеходного туризма

Вопросы:

1. Каковы основные принципы планирования дистанции туристско-прикладного многоборья?
2. Каково содержание дистанции соревнований V группы (класса «новичков»)?
3. Какие характерные этапы ТПМ оценивают технику туристов?
4. Что представляет собой обычная схема дистанции ТПМ?
5. Как планировать и устанавливать отдельные технические этапы соревнований по ТПМ?
6. Как определяется результат преодоления отдельного технического этапа длинной дистанции и результат преодоления короткой дистанции?
7. Как определяется результат соревнований на длинной дистанции?

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);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

«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»;
- «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).

Учебно-методическое обеспечение:

1. 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.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175с.
3. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
4. 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.
5. 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.

Форма контроля: контрольная работа.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

5. Формы и критерии контроля знаний

5.1. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

. использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.2. Перечень заданий для текущего контроля знаний

1. Знать основные понятия и термины дисциплины «Туризм».
2. Знать назначение основных туристских узлов и уметь их вязать.
3. Уметь читать туристские топографические и спортивные карты по условным знакам.
4. Уметь ориентироваться на местности и находить заданный КП.
5. Уметь организовывать и проводить соревнования по спортивному ориентированию и ТПМ.

5.3. Зачетные требования

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
3. Система управления туристкой деятельностью в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.
4. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
5. Содержание вида спорта «спортивный туризм
6. Содержание вида спорта «туристско-прикладное многоборье».
7. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность.
8. Определение понятия «туристский поход». Отличие туристского похода от иных туристских путешествий.
9. Классификация походов на основании их главных целей и задач.
10. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
11. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; характеристика компонентов туристского потенциала.
12. Понятие «экологический туризм» и «экологический поход». Классификация и содержание экологических походов.
13. Понятие «краеведение» и «краеведческий поход». Цели и содержание краеведческих походов с учащимися; особенности маршрута краеведческого похода и объекты краеведения.
14. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
15. . Понятие «классифицированный маршрут» спортивного похода. Нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода
16. Спортивные походы по классифицированным маршрутам.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

17. Методические основы выбора района для совершения спортивного похода.

18. Понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Методика разработки нитки маршрута многодневного похода.

19. Задачи и содержание стадии подготовки туристского похода: системная характеристика.

20. Понятие «риск» и «фактор риска» в приложении к рекреационному и спортивному туризму. Классификация факторов.

21. Объективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристкой деятельности: их системная характеристика

22. Субъективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности. Их типология и характеристика.

23. Факторы, определяющие успешность и безопасность рекреационной и спортивной туристской деятельности; их системная характеристика

24. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.

25. Критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).

26. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

27. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).

28. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь.

29. Виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.

30. Методика разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

31. Методика комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.

32. 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.

33. Классификация лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Техника и тактика передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

34. Способы переправ через водные препятствия на маршруте похода.

35. Понятие системы полиспаста и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

36. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.

37. Способы транспортировки пострадавшего в туристских походах.

38. Топографическая подготовка. Содержание топографической подготовки туриста.

39. Карта и работа с ней. Классификация карт.

40. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.

41. Способы изображения рельефа на картах.

42. Понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.

43. Компас и измерение азимутов по карте.

44. Ориентирование на местности.

45. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

46. Способы определения направлений (сторон света).

47. Приемы (способы) измерения на местности.

48. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.

49. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.

50. Понятие техники бивачных работ.

51. Классификация туристских соревнований. Спортивные туристские соревнования: их цели, содержание и формы проведения.

52. Характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.

53. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

54. Организация туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

55. Методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

56. Методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).

57. Состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

58. Содержание «Правил проведения туристских походов». Требования их к руководителям и участникам.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

59. Содержание «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». Требования «Инструкции» к их участникам и руководителям.

60. Порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Спортивный туризм» и «Туристско-прикладного многоборья». Разрядные требования.

5.4. Тесты

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;
c. продолжить движение по этапу.

1.14 Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?
a. ткацкий;
b. прямой;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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
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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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;

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 ?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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;
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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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?
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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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°.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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;
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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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;
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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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?
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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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;
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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.5. Ответы к тестам

№ 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
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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
6. Учебная программа дисциплины

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе БГПУ
_____ В.В. Шлыков
«___»_____2013 г.
Регистрационный № УД-_____/баз.

ТУРИЗМ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности:
1-03 02 01 «Физическая культура»

2013 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОСТАВИТЕЛИ:

Е.А. Азарова, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Л.В. Резвицкая, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.В. Григоров, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного аграрно-технического университета, кандидат педагогических наук, профессор;

В.М. Киселев, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, профессор.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол №___ от «___»_____ 2013);

Заведующий кафедрой _____ С.Я. Юранов

Советом факультета физического воспитания БГПУ
(протокол ___ от «___»_____2013)
Председатель _____ М.М. Круталевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол ___ от «___»_____2013).

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
управления БГПУ
_____Е.А. Кравченко

Ответственные за редакцию: Е.А. Азарова

Ответственный за выпуск: С.Я. Юранов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6.1. Пояснительная записка

Базовая учебная программа «Туризм» разработана для студентов высших учебных заведений по направлению специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования и учебным планом.

Программа по учебной дисциплине «Туризм» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Данная 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 учебной дисциплины «Туризм» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Теория и методика физического воспитания», «Анатомия», «Физиология спорта», «Педагогика», «Психология».

Цель учебной дисциплины: 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.

Задачи учебной 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 учебной дисциплины студент должен **знать:**

- структуру туристской деятельности (как системы); функции, цели и классификацию туризма;
- классификацию туристских походов и соревнований; критерии определения категории сложности спортивных походов и класса дистанций соревнований;
- содержание спортивных, оздоровительных походов; учебно-туристских соревнований школьников, туристских слетов и соревнований по туристско-прикладным многоборьям;
- принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов, дистанций туристских соревнований;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- основы туристской техники и тактики (основные средства и приемы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ);
- основы топографии (классификацию картографического материала; условные знаки и графические средства, используемые для изготовления топографических карт);
- основы жизнеобеспечения участников туристских походов.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- выбирать район похода согласно его туристскому потенциалу; определять в районе похода классифицированные естественные препятствия, рекреационные и познавательные объекты посещения;
- разрабатывать маршруты туристских походов (составлять нитку маршрута) с учетом различных целей похода и для различного контингента населения;
- анализировать спортивно-туристские маршруты по их параметрам и технической сложности;
- выбирать необходимое личное и групповое походное снаряжение и экипировку в соответствии с особенностями маршрута и района похода; составлять походную продуктовую раскладку (эмпирическим методом);
- вязать специальные узлы; преодолевать естественные препятствия с организованной страховкой (самостраховкой);
- комплектовать походную медицинскую аптечку, вязать носилки из подручных средств и транспортировать пострадавших с помощью подручных средств;
- работать с картой и компасом (читать топографическую, спортивную карту по условным знакам, определять масштаб карты, измерять направления движения, расстояния, определять прямоугольные координаты объекта;
- ориентироваться на местности с чтением карты; двигаться в заданном направлении (по азимуту), определять точку стояния на местности;
- устанавливать палаточный лагерь и готовить горячее питание для туристской группы в природных условиях (в зоне леса);
- планировать дистанции и этапы туристских учебно-контрольных, рекреационно-спортивных соревнований и соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ); определять результаты учебно-контрольных туристских соревнований и соревнований по ТПМ;
- планировать уровень физической нагрузки для участников туристских мероприятий с учетом их пола, возраста, туристской подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по туризму в учебном процессе;
- приёмами обучения туристическим упражнениям;
- методами обучения туристическим упражнениям.

Методы (технологии) обучения:

- картографический анализ и проектирование;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- 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 туристско-прикладным многоборьям класса «новичков».

Программа рассчитана на объем 68 учебных часов, из них 42 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 14 часов, практических занятий – 24 часа, семинарских – 4 часа. Рекомендуемая форма контроля знаний — зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6.2. Примерный тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество аудиторных часов		
		Лекции	Практические занятия	Семинары
Раздел 1. Классификация туристской деятельности. Программно-нормативные основы туризма в Республике Беларусь	4	4		
Тема 1.1. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	2	2		
Тема 1.2. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	2	2		
Раздел 2. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе	4	2	2	
Тема 2.1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска	2	2		
Тема 2.2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях	2		2	
Раздел 3. Организация и проведение туристских походов с различным контингентом населения	8	2	4	2
Тема 3.1. Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов	2	2		
Тема 3.2. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов	2			2
Тема 3.3. Методические основы организации туристских походов	4		4	
Раздел 4. Основы туристской техники и тактики	18	4	12	2
Тема 4.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма	2	2		
Тема 4.2. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута	6		6	
Тема 4.3. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности	8	2	4	2

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ. Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях	2		2	
Раздел 5. Организация и проведение туристских соревнований	8	2	6	
Тема 5.1. Туристские соревнования и их классификация	2	2		
Тема 5.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий	2		2	
Тема 5.3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ	2		2	
Тема 5.4. Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований	2		2	
ИТОГО:	42	14	24	4

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6.3. Примерное содержание учебной дисциплины

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

Тема 1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИЗМА. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

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. 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.

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.

Тема 1.2. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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-спортивной подготовки) в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».

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

Тема 2.1. 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 2.2. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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

Тема 3.1. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 3.2. 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 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 3.3. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 IV. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Тема 4.1. 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 передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

Тема 4.2. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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».

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.

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 4.3. 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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. 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 4.4. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

Раздел V. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 5.1. 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).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

Тема 5.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ УЧАЩИХСЯ, ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И ИНЫХ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

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.

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 5.3. 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 5.4. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ 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. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

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.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6.4. Информационно-методическая часть

6.4.1. Примерный перечень практических занятий

1. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях.
2. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательного похода выходного дня. Оформление походной документации. Маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе.
3. Методика разработки продуктовой раскладки и раскладки снаряжения похода выходного дня.
4. Основы туристской техники передвижения и страховки (техника преодоления горных склонов с самостраховкой на веревочных перилах).
5. Основы туристской техники передвижения и страховки (техника преодоления водных препятствий).
6. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.
7. Топографическая подготовка туриста: техника чтения карты и проведения необходимых измерений.
8. Техника ориентирования на местности: движение по азимуту и в заданном направлении с чтением карты. Техника измерения расстояний и направления движения на местности.
9. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техники бивачных работ.
10. Методические основы организации и проведения туристских соревнований, слетов и иных массовых туристских мероприятий.
11. Методические основы планирования дистанций и этапов ТПМ
12. Методические основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика определения результатов туристских соревнований.

6.4.2. Перечень рекомендуемых средств диагностики

Задание 1. Разработать маршрут рекреационно-оздоровительного похода выходного дня

Используя топографическую или туристскую карту масштаба 1:100 000 - 1:200 000 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

Задание 2. 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.

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				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

			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:				

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 3. 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).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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»;
- «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).

6.4.3. Примерный перечень необходимого оборудования, наглядных пособий

1. Компьютерная презентация №1 «Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма».
2. Компьютерная презентация №2 «Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь».
3. Компьютерная презентация №3 «Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска».
4. Компьютерная презентация №4 «Понятие «туристский поход»; классификация туристских походов».
5. Компьютерная презентация №5 «Экологический туризм и экологические походы»
6. Компьютерная презентация №6 «Основы туристской техники передвижения и страховки».
7. Компьютерная презентация №7 «Топографическая подготовка туриста».
8. Компьютерная презентация №8 «Техника ориентирования на местности».
9. Компьютерная презентация №9 «Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техники бивачных работ».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

10. Компьютерная презентация №10 «Туристские соревнования и их классификация».
11. Снаряжение для проведения практических занятий: основные и вспомогательные веревки, индивидуальные страховочные системы и иные средства страховки, блоки-ролики, туристские горелки
12. Туристские и топографические карты Республики Беларусь масштаба 1:100000, 1: 200000; спортивные карты территорий учебных полигонов.
13. Инструменты и материалы для проведения практических занятий: секундомеры, циркули-измерители, компасы, курвиметры, перевязочные средства.

6.4.4. Примерные программные зачетные требования

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
3. Система управления туристкой деятельностью в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.
4. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
5. Содержание вида спорта «спортивный туризм
6. Содержание вида спорта «туристско-прикладное многоборье».
7. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность.
8. Определение понятия «туристский поход». Отличие туристского похода от иных туристских путешествий.
9. Классификация походов на основании их главных целей и задач.
10. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
11. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; характеристика компонентов туристского потенциала.
12. Понятие «экологический туризм» и «экологический поход». Классификация и содержание экологических походов.
13. Понятие «краеведение» и «краеведческий поход». Цели и содержание краеведческих походов с учащимися; особенности маршрута краеведческого похода и объекты краеведения.
14. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
15. . Понятие «классифицированный маршрут» спортивного похода. Нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

16. Спортивные походы по классифицированным маршрутам.

17. Методические основы выбора района для совершения спортивного похода.

18. Понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Методика разработки нитки маршрута многодневного похода.

19. Задачи и содержание стадии подготовки туристского похода: системная характеристика.

20. Понятие «риск» и «фактор риска» в приложении к рекреационному и спортивному туризму. Классификация факторов.

21. Объективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристкой деятельности: их системная характеристика

22. Субъективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности. Их типология и характеристика.

23. Факторы, определяющие успешность и безопасность рекреационной и спортивной туристской деятельности; их системная характеристика

61. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.

62. Критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).

63. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

64. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).

65. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь.

66. Виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.

67. Методика разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

68. Методика комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.

69. 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.

70. Классификация лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Техника и тактика передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

71. Способы переправ через водные препятствия на маршруте похода.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

72. Понятие системы полиспаста и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.

73. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.

74. Способы транспортировки пострадавшего в туристских походах.

75. Топографическая подготовка. Содержание топографической подготовки туриста.

76. Карта и работа с ней. Классификация карт.

77. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.

78. Способы изображения рельефа на картах.

79. Понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.

80. Компас и измерение азимутов по карте.

81. Ориентирование на местности.

82. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

83. Способы определения направлений (сторон света).

84. Приемы (способы) измерения на местности.

85. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.

86. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.

87. Понятие техники бивачных работ.

88. Классификация туристских соревнований. Спортивные туристские соревнования: их цели, содержание и формы проведения.

89. Характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.

90. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

91. Организация туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

92. Методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

93. Методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).

94. Состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

95. Содержание «Правил проведения туристских походов». Требования их к руководителям и участникам.

96. Содержание «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». Требования «Инструкции» к их участникам и руководителям.

97. Порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Спортивный туризм» и «Туристско-прикладного многоборья». Разрядные требования.

6.4.5. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов

Управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1.Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2.Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

3.Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;
-задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

6.4.6. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

. использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6.4.7. Рекомендуемая 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. Берлянт, А.М. Картография: Учебник для вузов / А.М. Берлянт. – М.: АспектПресс, 2002. – 336 с.
4. 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 .
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. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
7. 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.
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. – 11 с.
9. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. – Введ. 24. 01. 2008. – Минск: Изд-во «Адукація і выхаванне», 2008. – 70 с.
10. 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.

Дополнительная

1. Аркин, Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика / Я Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте. – Таллин: Ээсти раамат, 1980. – 328с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М., 2006. – 80 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
4. Булай, П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях: краткий справочник / П.И. Булай. – Минск: Изд-во «Беларусь», 1989. –78с.
5. 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

6. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216 с.
7. 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.
8. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
9. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175 с.
10. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7. Учебная программа дисциплины (рабочая)

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе БГПУ
_____ В.В. Шлыков
«_____»_____2014 г.
Регистрационный № УД-_____/р.

ТУРИЗМ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курс (курсы) – второй
Семестр (семестры) – четвертый
Лекции _____10+4 УСРС_____
(количество часов)
Семинарские
занятия _____4_____
(количество часов)
Практические
занятия _____20+4 УСРС_____
(количество часов)
Аудиторных часов по
учебной дисциплине _____42_____
(количество часов)
Всего часов по
учебной дисциплине _____68_____
(количество часов)

Зачет - четвертый
(семестр)

Форма получения
высшего образования - очная

Составили: С.Я. Юранов, кандидат педагогических наук, доцент;
Е.А. Азарова, старший преподаватель.

2014 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Туризм» утвержденной 12.11.2013г., регистрационный № УД -35-01-64 2013/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

26.03.2014г., протокол № 12
Заведующий кафедрой

_____ Е.А. Пимахин

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

28.03.2014г., протокол № 7
Председатель Совета

_____ 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

7.1. Пояснительная записка

Учебная программа «Туризм» разработана для студентов высших учебных заведений по направлению специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования и учебным планом.

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».

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.

Задачи учебной 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 учебной дисциплины «Туризм» студент должен ***знать***:

- структуру туристской деятельности (как системы); функции, цели и классификацию туризма;
- классификацию туристских походов и соревнований; критерии определения категории сложности спортивных походов и класса дистанций соревнований;
- содержание спортивных, оздоровительных походов; учебно-туристских соревнований школьников, туристских слетов и соревнований по туристско-прикладным многоборьям;
- принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов, дистанций туристских соревнований;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- основы туристской техники и тактики (основные средства и приемы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ);
- основы топографии (классификацию картографического материала; условные знаки и графические средства, используемые для изготовления топографических карт);
- основы жизнеобеспечения участников туристских походов.

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен ***уметь*:**

- выбирать район похода согласно его туристскому потенциалу; определять в районе похода классифицированные естественные препятствия, рекреационные и познавательные объекты посещения;
- разрабатывать маршруты туристских походов (составлять нитку маршрута) с учетом различных целей похода и для различного контингента населения;
- анализировать спортивно-туристские маршруты по их параметрам и технической сложности;
- выбирать необходимое личное и групповое походное снаряжение и экипировку в соответствии с особенностями маршрута и района похода; составлять походную продуктовую раскладку (эмпирическим методом);
- вязать специальные узлы; преодолевать естественные препятствия с организованной страховкой (самостраховкой);
- комплектовать походную медицинскую аптечку, вязать носилки из подручных средств и транспортировать пострадавших с помощью подручных средств;
- работать с картой и компасом (читать топографическую, спортивную карту по условным знакам, определять масштаб карты, измерять направления движения, расстояния, определять прямоугольные координаты объекта;
- ориентироваться на местности с чтением карты; двигаться в заданном направлении (по азимуту), определять точку стояния на местности;
- устанавливать палаточный лагерь и готовить горячее питание для туристской группы в природных условиях (в зоне леса);
- планировать дистанции и этапы туристских учебно-контрольных, рекреационно-спортивных соревнований и соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ); определять результаты учебно-контрольных туристских соревнований и соревнований по ТПМ;
- планировать уровень физической нагрузки для участников туристских мероприятий с учетом их пола, возраста, туристской подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Туризм» студент должен **владеть**:

- основами знаний по туризму в учебном процессе;
- приёмами обучения упражнениям в туризме;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- методами обучения упражнениям в туризме.

Для управления учебным процессом по дисциплине «Туризм» необходимо использовать следующие методы обучения:

- картографический анализ и проектирование;
- коммуникативные технологии (в том числе современные технологии визуализации информации);
- моделирование.

Программа рассчитана на объем 68 учебных часов, из них 42 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 14 часов, практических занятий – 24 часа, семинарских – 4 часа. Форма контроля знаний — зачет в 4 семестре.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7.2. Содержание учебного материала

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

Тема 1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИЗМА. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

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. 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.

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.

Тема 1.2. 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,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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-спортивной подготовки) в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».

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

Тема 2.1. 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 2.2. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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

Тема 3.1. 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»

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.

Тема 3.2. 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 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 3.3. 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 IV. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Тема 4.1. 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 передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

Тема 4.2. 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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».

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.

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 4.3. 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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. 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 4.4. 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

Раздел V. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 5.1. 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).

Тема 5.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ УЧАЩИХСЯ, ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И ИНЫХ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

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-

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 5.3. 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 5.4. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ 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

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7.3. Учебно-методическая карта дисциплины

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	Семинарские занятия	Практические 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. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь (2) 1. Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». 2. Классификация туристской деятельности. 3. Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. 4. Система рекреационного туризма. Содержание рекреационно-туристских мероприятий.						[4] [10] [15] [20]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.1.	5. 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». 6. 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». 7. Содержание вида спорта «туристско-прикладные многоборья»: преодоление дистанций, предусматривающее применение спортсменами разнообразной техники и тактики спортивного туризма.	2						
1.2.	Тема 1.2. Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь (2) 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.						[4] [5] [7] [8] [17] [20]	контрольная работа

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.	4. 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. 5. Единая спортивная классификация (ЕСК) Республики Беларусь как нормативный документ регулирующий присвоение спортивных разрядов и званий в видах спорта «туризм спортивный» и «туристско-прикладные многоборья».				2			
2.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ (4)			4				
2.1.	Тема 2.1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска (2) 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.			2			[7] [10] [14] [20]	Практическое задание
2.2.	Тема 2.2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях (2)							

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.2.	1. Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. 2. Принцип комплектования туристской медицинской аптечки. 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. 4. Первая помощь при травматических поражениях, ожогах и отморожениях. 5. Техника остановки кровотечения: наложения жгута, давящих повязок. 6. Первая помощь при переломах конечностей. Техника фиксации костных отломков (наложения шин) подручными средствами. 7. Противошоковые и реанимационные мероприятия.			2			[10] [13] [14] [15]	Практическое выполнение
3.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ НАСЕЛЕНИЯ (8)	2	2		4			
3.1.	Тема 3.1. Понятие «туристский поход» и классификация походов. Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов (2)						[7] [8] [10]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.1.	1. Определение понятия «туристский поход». Классификация походов на основании их главных целей, на основании способов передвижения участников. Классификация походов по их продолжительности. 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 туристов и познания. 5. Спортивные походы по классифицированным маршрутам. Виды спортивных походов, выделяемые «Правилами проведения туристских походов» на основании способов передвижения участников по маршруту 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 и к их технической сложности. 8. Понятие «классифицированный участок» маршрута. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.	2					[15] [16]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.	Тема 3.2. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов (2) 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. 4. Понятия «краеведение» и «краеведческий поход». Характеристика краеведческих походов. 5. Цели и задачи краеведческого похода с учащимися. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода. 6. 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				[4] [10] [15]	опрос
3.3.	Тема 3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ (4)				4			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.3.1	1. Подготовка туристского похода как система мероприятий. Задачи, решаемые на стадии подготовки похода. 2. Выбор района путешествия. 3. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; их характеристика. 4. Методика выбора района путешествия. 5. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки. 6. Выбор оптимальной тактической схемы маршрута для эффективного достижения целей похода. 7. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы. 8. План похода как основа походной тактики. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения. 9. Определение участков движения по маршруту и их протяженности. Понятие «режим движения» в походе.				2	Топографические и спортивные карты разных районов и различных маштабов	[2] [8] [10] [18]	контрольная работа

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.3.2	1. Понятия «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода. 2. Классификация походного снаряжения. Методика выбора снаряжения. Основные принципы экипировки туристов, специальные виды экипировки туристов. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения. 3. 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. 4. Понятие «проводящая организация». Маршрутный лист рекреационного похода как основание для совершения оздоровительных, рекреационно-познавательных походов. Маршрутная книжка и ее содержание. 6. Отчетная документация спортивного похода. Назначение и роль отчета о походе. Содержание письменного отчета.				2	Палатки, рюкзаки, спальники, коврики	[1] [5] [8] [10]	контрольная работа
4.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ (18)	4	2	12				
4.1.	Тема 4.1. Понятие «техника туризма»; классификация техники туризма (2)							

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.	1. Определение туристской техники как совокупности технических приемов и средств, применяемых для эффективного решения разнообразных туристских задач. 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					[7] [10] [11]	
4.2.	Тема 4.2. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута (6)			6				
4.2.1	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. 4. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов. 5. Классификация техники страховки. Понятия «самостраховка», «взаимная страховка», «массовая (перильная) страховка».			2		Веревки д 6, мм 9 мм, репшнуры	[7] [10] [11]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.2.2.	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 лесным массивам разной степени проходимости. 4. Характерная структура классифицированных участков маршрута в пеших и лыжных походах по равнинным и горным территориям. 5. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия.			2		Веревки, репшнуры, карабины, блоки, ИСС.	[10] [11] [13]	Практическое выполнение
4.2.3	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. 4. Техника переправ через водные препятствия. Переправа вброд. Признаки брода и организация переправы вброд. 5. Переправы над водой (по камням, по бревну, навесная переправа). 6. 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			[7] [10] [11] [12]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.3	Тема 4.3. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности (8)	2	2	4				
4.3.1	1. Понятия «топографическая подготовка» и «карта местности». 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. 4. Топографические условные знаки и общие правила их применения. 5. Виды условных знаков: площадные (масштабные, контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и надписи.	2				Спортив-ные карты, компасы.	[2] [3] [10] [15]	
4.3.2	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. 4. Понятие картографической генерализации. Зависимость степени генерализации карты от ее масштаба, особенностей картографируемой территории и назначения карты. 5. Разработка маршрута похода с использованием топографических карт, туристских карт и картосхем.		2			Спортив-ные карты, компасы.	[2] [3] [18]	опрос, письменное задание

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.3.3	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		Спортив-ные карты, компасы.	[2] [3] [10] [15]	Практическое выполнение
4.3.4	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, туристским угломером.			2			[2] [3] [18]	Практическое выполнение
4.4	Тема 4.4. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ (2) 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.					палатки	[10] [13] [15]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.4.	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				
5.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (8)	2		4	2			
5.1.	Тема 5.1. Туристские соревнования и их классификация (2) 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, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. 3. Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, туристские марафоны, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), тренинги (веревочные курсы).	2					[6] [7] [9] [19]	
5.2	Тема 5.2. Организация и проведение туристских соревнований учащихся, туристских слетов и иных массовых туристских мероприятий (2)							

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.2.	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. 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. Цели и задачи туристских слетов. Программа туристских слетов. 6. Спортивная и конкурсная программы туристских слетов. Содержание спортивной программы слетов (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы.			2			[6] [9] [19]	Практическое выполнение
5.3	Тема 5.3. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ (2) 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			[6] [7] [9] [19]	Практическое выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.4	Тема 5.4 Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований (2) 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. 3. Методика планирования и оборудования на местности дистанций учебно-контрольных соревнований. 4. Требования по обеспечению безопасности участников учебных соревнований на этапах техники передвижения по естественным препятствиям, транспортировки «пострадавшего» и ориентирования. 5. Методические основы постановки на местности технических этапов преодоления склона, переправ через водное препятствие, ориентирования на местности. 6. Методика судейской оценки технико-тактических действий участников соревнований и скорости преодоления дистанций и этапов соревнований. 7. Порядок бальной оценки техники и скорости преодоления дистанций участниками и командами в виде спорта «ТПМ».				2		[4] [6] [9] [19]	контрольная работа

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7.4. Информационно-методическая часть

7.4.1. 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. Берлянт, А.М. Картография: Учебник для вузов / А.М. Берлянт. – М.: АспектПресс, 2002. – 336 с.
4. 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 .
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. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
7. 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.
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. – 11 с.
9. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. – Введ. 24. 01. 2008. – Минск: Изд-во «Адукація і выхаванне», 2008. – 70 с.
10. 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.

Дополнительная

1. Аркин, Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика / Я Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте. – Таллин: Ээсти раамат, 1980. – 328с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М., 2006. – 80 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
4. Булай, П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях: краткий справочник / П.И. Булай. – Минск: Изд-во «Беларусь», 1989. –78с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5. 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.
6. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216 с.
7. 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.
8. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
9. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175 с.
10. 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

7.4.2. Перечень заданий и контрольных мероприятий по УСРС

УСРС № 1

Тема: Система управления и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь

Задание 1. Характеристика системы управления спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.

Вопросы:

1. Что мы понимаем под словом «управление»?
2. Каковы приоритетные цели государственного управления туристской деятельностью?
3. Каковы функции государственных органов управления в сфере туризма?
4. Каков состав элементов, структура и функции системы управления спортивным и рекреационным туризмом?
5. Какие организации организуют туристскую работу в регионах?
6. Какие еще органы и организации управляют спортивным и рекреационным туризмом?

Задание 2. Нормативные правовые основы спортивного и рекреационного туризма.

Вопросы:

1. Как принято классифицировать нормативные правовые акты, регулирующие туристскую деятельность?
2. Какие специальные законы регулируют туристскую деятельность в Республике Беларусь?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Какие подзаконные акты регулируют сферу спортивно-оздоровительного туризма?
4. Что регулируют «Правила проведения туристских походов»?
5. Какой важнейший нормативный документ, регулирующий рекреационную и спортивную туристскую деятельность учащихся?

Задание 3. Порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Туризм спортивный». Разрядные требования.

Вопросы:

1. Какие документы определяют нормы для присвоения разрядов и званий в туристских видах спорта?
2. Какие нормы установлены ЕСК РБ для получения определенных разрядов и званий в виде спорта «спортивный туризм»?

Учебно-методическое обеспечение:

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.

Форма контроля: контрольная работа.

УСРС № 2

Тема: Методические основы организации туристских походов.

Задание 1. Разработать маршрут рекреационно-оздоровительного похода выходного дня

Вопросы:

1. Охарактеризуйте систему мероприятий по подготовке туристского похода. Какие задачи, решают туристы на стадии подготовки похода?
2. Как выбрать район путешествия.
3. Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе ее разработки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. Выбор удобных пунктов старта-финиша; мест организации полевых лагерей для ночлега и отдыха туристской группы.
5. Методика разработки плана похода. Составление календарного графика движения.
6. Определение участков движения по маршруту и их протяженности. Понятие «режим движения» в походе.

Используя топографическую или туристскую карту масштаба 1:100 000 - 1:200 000 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.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
2. 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.
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. – 101с.
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

5. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240с.

Форма контроля: контрольная работа.

УСРС № 3

Тема: Методические основы организации туристских походов.

Задание 1. Составить продуктовую раскладку туристского похода выходного дня эмпирическим методом.

Вопросы:

1. Что означают понятия «рацион питания», «меню питания», «режим питания»?
2. Какими факторами определяется выбор походных продуктов?
3. Какие продукты являются более предпочтительными для организации походного питания?
4. Каков оптимальный алгоритм составления продуктовой раскладки туристского похода?
5. Что мы понимаем под «эмпирическим подходом» к составлению продуктовой раскладки?
6. Как составить меню питания туристского похода?
7. Как составить список продуктов раскладки и рассчитать их необходимую массу?

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.

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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).

Учебно-методическое обеспечение:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 174с.
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. – 101с.
4. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. – М.: Профиздат, 1986. – 175с.

Форма контроля: контрольная работа.

УСРС № 4

Тема: Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований

Задание 1. Спланировать лично-командную дистанцию туристско-прикладных многоборий V класса в технике горно-пешеходного туризма

Вопросы:

1. Каковы основные принципы планирования дистанции туристско-прикладного многоборья?
2. Каково содержание дистанции соревнований V группы (класса «новичков»)?
3. Какие характерные этапы ТПМ оценивают технику туристов?
4. Что представляет собой обычная схема дистанции ТПМ?
5. Как планировать и устанавливать отдельные технические этапы соревнований по ТПМ?
6. Как определяется результат преодоления отдельного технического этапа длинной дистанции и результат преодоления короткой дистанции?
7. Как определяется результат соревнований на длинной дистанции?

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»

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(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»;
- «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).

Учебно-методическое обеспечение:

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.

Форма контроля: контрольная работа.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7.4.3. Перечень практических занятий

1. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска.
2. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях.
3. Основы туристской техники передвижения и страховки (техника преодоления горных склонов с самостраховкой на веревочных перилах).
4. Основы туристской техники передвижения и страховки (техника преодоления водных препятствий).
5. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.
6. Топографическая подготовка туриста: техника чтения карты и проведения необходимых измерений.
7. Техника ориентирования на местности: движение по азимуту и в заданном направлении с чтением карты. Техника измерения расстояний и направления движения на местности.
8. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техники бивачных работ.
9. Организация и проведение туристских соревнований, слетов и иных массовых туристских мероприятий.
10. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и классификация дистанций ТПМ

7.4.4. Перечень необходимого оборудования, наглядных пособий

1. Компьютерная презентация №1 «Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма».
2. Компьютерная презентация №2 «Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь».
3. Компьютерная презентация №3 «Основы туристской техники передвижения и страховки».
4. Компьютерная презентация №4 «Техника ориентирования на местности».
5. Компьютерная презентация №5 «Туристские соревнования и их классификация».
6. Снаряжение для проведения практических занятий: основные и вспомогательные веревки, индивидуальные страховочные системы и иные средства страховки, блоки-ролики, туристские горелки
7. Туристские и топографические карты Республики Беларусь масштаба 1:100000, 1: 200000; спортивные карты территорий учебных полигонов.
8. Инструменты и материалы для проведения практических занятий: секундомеры, циркули-измерители, компасы, курвиметры.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7.4.5. Программные зачетные требования

1. Определение понятий «путешествие» и «туризм». Цели и содержание туристских путешествий.
2. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности.
3. Система управления туристкой деятельностью в Республике Беларусь. Функции государственных органов управления спортивно-оздоровительным туризмом и общественных туристских организаций.
4. Виды спорта, составляющие систему спортивного туризма Республики Беларусь: содержание, характер взаимосвязи с другими видами спорта.
5. Содержание вида спорта «спортивный туризм
6. Содержание вида спорта «туристско-прикладное многоборье».
7. Программно-нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность.
8. Определение понятия «туристский поход». Отличие туристского похода от иных туристских путешествий.
9. Классификация походов на основании их главных целей и задач.
10. Виды и содержание туристских рекреационных походов. Характерные элементы и параметры маршрута рекреационных походов.
11. Понятия «рекреационно-туристский потенциал» и «спортивно-туристский потенциал» района путешествия; характеристика компонентов туристского потенциала.
12. Понятие «экологический туризм» и «экологический поход». Классификация и содержание экологических походов.
13. Понятие «краеведение» и «краеведческий поход». Цели и содержание краеведческих походов с учащимися; особенности маршрута краеведческого похода и объекты краеведения.
14. Методические основы выбора района для совершения рекреационного (оздоровительного, познавательного) похода.
15. . Понятие «классифицированный маршрут» спортивного похода. Нормативные требования, определяющие категорию сложности спортивного туристского похода
16. Спортивные походы по классифицированным маршрутам.
17. Методические основы выбора района для совершения спортивного похода.
18. Понятие «нитка маршрута»; ее составные элементы и разновидности тактической схемы. Методика разработки нитки маршрута многодневного похода.
19. Задачи и содержание стадии подготовки туристского похода: системная характеристика.
20. Понятие «риск» и «фактор риска» в приложении к рекреационному и спортивному туризму. Классификация факторов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

21. Объективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристкой деятельности: их системная характеристика

22. Субъективные опасности (факторы риска) в рекреационной и спортивной туристской деятельности. Их типология и характеристика.

23. Факторы, определяющие успешность и безопасность рекреационной и спортивной туристской деятельности; их системная характеристика

24. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.

25. Критерии выбора походных продуктов питания и методические основы разработки продуктовой раскладки (эмпирический метод).

26. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки оздоровительного похода выходного дня.

27. Характерное снаряжение для проведения пеших и лыжных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии его качества).

28. Требования к туристской одежде и обуви, применяемой в пеших и лыжных походах по территории Республики Беларусь.

29. Виды «ходовой» и «бивачной» одежды, их конструктивные особенности и критерии качества.

30. Методика разработки раскладки группового снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.

31. Методика комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.

32. 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.

33. Классификация лесных и заболоченных участков местности по степени проходимости. Техника и тактика передвижения туристов по лесным и заболоченным участкам в пеших походах.

34. Способы переправ через водные препятствия на маршруте похода.

35. Понятие системы полиспаста и порядок натяжения основной веревки системой полиспаста.

36. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой.

37. Способы транспортировки пострадавшего в туристских походах.

38. Топографическая подготовка. Содержание топографической подготовки туриста.

39. Карта и работа с ней. Классификация карт.

40. Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков.

41. Способы изображения рельефа на картах.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

42. Понятие азимута. Магнитные полюсы Земли и их положение относительно географических полюсов. Азимуты истинный (географический) и магнитный. Магнитное склонение.

43. Компас и измерение азимутов по карте.

44. Ориентирование на местности.

45. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

46. Способы определения направлений (сторон света).

47. Приемы (способы) измерения на местности.

48. Способы измерения расстояний на местности: глазомерный способ, измерение шагами.

49. Определение ширины реки или иного недоступного для прямого измерения препятствия геометрическим способом.

50. Понятие техники бивачных работ.

51. Классификация туристских соревнований. Спортивные туристские соревнования: их цели, содержание и формы проведения.

52. Характеристика туристских слетов как особой формы рекреационно-спортивных туристских мероприятий. Цели проведения, программа, содержание дистанций туристских слетов.

53. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ): группы соревнований; виды и классы дистанций. Содержание дистанций ТПМ (на примере дистанций соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

54. Организация туристских соревнований: характерные задачи этапов подготовки и проведения соревнований. Содержание Положения о туристских соревнованиях.

55. Методика классифицирования дистанций туристско-прикладных многоборий (ТПМ) и определение суммарного показателя сложности дистанций и этапов ТПМ (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма).

56. Методические основы планирования и постановки на местности дистанций и этапов туристско-прикладных многоборий (на примере соревнований класса «новичков» в технике горно-пешеходного туризма).

57. Состав судейской коллегии туристских соревнований. Обязанности и функции главного судьи, главного секретаря и иных членов судейской коллегии.

58. Содержание «Правил проведения туристских походов». Требования их к руководителям и участникам.

59. Содержание «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях». Требования «Инструкции» к их участникам и руководителям.

60. Порядок выполнения и присвоения разрядов в виде спорта «Спортивный туризм» и «Туристско-прикладного многоборья». Разрядные требования.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

8. Перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины

8.1. Рекомендуемая 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Дополнительная:

15. Аркин, Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика / Я Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте. – Таллин: Ээсти раамат, 1980. – 328с.
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.

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

8.2. 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;
13. **Технический этап** – основной элемент дистанции, на котором соревнующиеся участники выполняют заданное условиями соревнований определённое технико-тактическое задание.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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