Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

О.В. Молокова

Туризм

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
по специальностям
49.02.01 – физическая культура и
49.02.02 – адаптивная физическая культура

Екатеринбург
2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Молокова О.В. Туризм. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 30 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Молокова О.В., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Примерная программа учебной дисциплины 8

Краткий курс лекций 10

Примерные практические занятия 12

Вопросы к зачету 26

Список рекомендуемой литературы 28

ВВЕДЕНИЕ

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы, а также веревочные курсы и соревнования — один из методов внеклассной работы. В программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях необходимо уделять время туризму. Туристские слеты различного ранга стали традицией. Многие классные руководители заканчивают учебный год походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, бывших своих учеников. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья. Для этого требуется определенный уровень знаний по данной дисциплине.

*Цель дисциплины***:** познакомить студентов с понятиями спортивно-оздоровительного туризма, основными направлениями туристской деятельности, проблемами развития;

Задачи дисциплины:

- Формирование здорового образа жизни;
- Формирование навыков туристской деятельности;
- Обеспечение безопасности проведения массовых туристских мероприятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

для специальности 49.02.01

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно - спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно - спортивной деятельности
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно - спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

для специальности 49.02.02

Код	**Наименование результата обучения**
ПК 1.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 1.2.	Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.
ПК 1.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 1.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 2.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 2.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 2.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 2.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения

	физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.
ПК 3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
ОК12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- Классификация видов туризма. Определения понятий – самодеятельный туризм, плановый туризм.
- Нормативно-правовые акты в области туризма – ФЗ-132 «Об основах туристской деятельности»; Методические рекомендации о проведении похо-

дов с обучающимися; Правила вида спорта «Спортивный туризм», Регламент по дисциплине «Маршрут».

- Понятие «веревочного курса», его значение в корпоративном отдыхе и дополнительном образовании.
- Виды «веревочных курсов», правила проведения, требования к инструкторам.
- Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий (соревнований, слетов, прогулок и т.д.).
- Определение понятий: карта, местность, масштаб, рельеф, горизонталь, абсолютные и относительные высоты, высота сечения, превышение, бергштрих.
- Условные топографические знаки: масштабные, внемасштабные, пояснительные.
- Устройство компаса. Определение понятия – азимут. Способы измерения азимута.
- Виды ориентирования: по маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.
- Способы измерения расстояния на карте и местности.
- Особенности планирования и организации туристского похода.
- Особенности подготовки и оздоровительной тренировки различных возрастных групп занимающихся туризмом.
- Факторы риска в походе.
- Особенности организации соревнований по туризму: положение, классы дистанций, требования к техническим этапам и снаряжению.

Уметь:

- Завязывать основные узлы: проводники – простой, восьмёрка, двойной, серединный австрийский; для привязывания верёвок к опоре – штык, булинь, стремя на опоре.
- Применять элементы «веревочного курса»: переправы, маятники и без использования веревок.
- Читать топографическую карту местности.
- Ориентироваться на местности по компасу и карте.
- Подбирать личное и групповое снаряжение для ПВД.
- Составлять раскладку по питанию.
- Составлять смету похода.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Составлять индивидуальную и групповую аптечку.

- Заполнять документы для проведения походов и массовых мероприятий.
- Составлять положение о соревнованиях школьников.
- Организовывать технические этапы 1 и 2 класса дистанции.

Дисциплина «Туризм» для специальности 49.02.01 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»).

Дисциплина «Туризм» для специальности 49.02.02 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.01 «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья» (МДК 01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Туризм» изучается на третьем курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 72 часа, из них 54 часа – аудиторная нагрузка и 18 часов – самостоятельная работа. Итоговый контроль – зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Туризм» включает 6 тем, которые дают представление об основных особенностях организации туристской деятельности в профессиональной педагогической сфере.

Тема 1 Введение.	**Содержание**	
	1.	История развития туризма. Место туризма в системе физического воспитания. Виды туризма.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 2 Веревочный курс	**Содержание**	
	1.	Понятие «веревочного курса», его значение в корпоративном отдыхе и дополнительном образовании.
	2.	Виды «веревочных курсов», правила проведения, требования к инструкторам.
	3.	Основные этапы «веревочного курса»
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Завязывание узлов
	2.	Этапы с применением туристской веревочной техники
	3.	Этапы, не требующие применения веревок.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 3 Планирование, содержание, организация и проведение массовых туристских мероприятий.	**Содержание**	
	1.	Характеристика массовых туристских мероприятий.
	2.	Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий.
	3.	Массовые туристские соревнования школьников. Организация и проведение.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Составление положения соревнований.
	2.	Организация переправ и способы их преодоления.
	3.	Организация и проведение соревнований.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 4 Топографическая подготовка и ориентирование.	**Содержание**	
	1.	Рельеф и способы его изображения. Условные топографические знаки (УТЗ). Топографическая карта.
	2.	Компас и работа с ним.
	3.	Измерение расстояния по карте и на местности.
	4.	Основные виды ориентирования.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Топографическая карта. Условные топографические знаки (УТЗ).
	2.	Работа с компасом.
	3.	Измерение расстояния на местности.
	4.	Ориентирование на местности.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 5 Планирование и организация туристского похода.	**Содержание**	
	1.	Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода.
	2.	Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода.
	3.	Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация питания.
	4.	Организация бивачных работ.

	5.	Обеспечение безопасности. Факторы риска. Инструкция ПТБ.
	6.	Правила оказания первой медицинской помощи. Психологическая помощь.
	7.	Медицинское обеспечение в туристском походе. Составление групповой и медицинской аптечки.
	8.	Проведение похода выходного дня.
	9.	Документация похода. Подведение итогов похода.
	10.	Нормативно-правовое обеспечение туристской деятельности.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Составление сметы похода.
	2.	Правила оказания первой медицинской помощи.
	3.	Организация питания.
	4.	Проведения похода выходного дня.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 6 Особенности подготовки и оздоровительная тренировка различных возрастных групп занимающихся туризмом.	**Содержание**	
	1.	Цели и задачи оздоровительной тренировки в туризме.
	2.	Методика отбора для занятий туризмом.
	3.	Основы обучения туризму.
	4.	Организация и проведение туристских прогулок, слетов
	5.	Особенности методики подготовки туристов-школьников.
	6.	Особенности подготовки взрослых туристов.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия.	
	1.	Комплектование состава группы для участия в походе.
	2.	Разбор авторских программ занятий туризмом в турклубах и секциях.
	Контрольные работы не предусмотрены	

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Введение в туризм.

Определение туризма. Виды туризма: плановый (активный, пассивный), самодеятельный; по способу передвижения: пешеходные и на средствах передвижения; по району путешествия. История развития туризма. Место туризма в системе физического воспитания. Нормативные акты: ФЗ-№132 «Об основах туристской деятельности в РФ», «Методические рекомендации о проведении туристских походов с учащимися».

Тема 2. Веревочный курс

Понятие «веревочного курса», его значение в корпоративном отдыхе и дополнительном образовании. Виды «веревочных курсов», правила проведения, требования к инструкторам. Основные этапы «веревочного курса»

Тема 3. Планирование, содержание, организация и проведение массовых туристских мероприятий.

Характеристика массовых туристских мероприятий. Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий. Массовые туристские соревнования школьников: организация и проведение. «Правила соревнований «Спортивный туризм», «Регламент соревнований по группе дисциплин: дистанции….»

Тема 4. Топографическая подготовка и ориентирование.

Рельеф и способы его изображения: горизонтали, бергштрих, абсолютные и относительные высоты. Масштаб карты: определение; виды: численный, именной, линейный. Условные топографические знаки (УТЗ) топографических и спортивных карт. Компас и работа с ним: определение азимута, способы определения азимута. Измерение расстояния по карте и на местности. Основные виды ориентирования: по маркированной трассе, по выбору, по направлению, Трэйл-О.

Тема 5. Планирование и организация туристского похода.

Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода. Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация питания. Организация бивачных работ. Обеспечение безопасности. Факторы риска. Инструкция ПТБ. Правила оказания первой медицинской помощи. Психологическая помощь. Медицинское обеспечение в туристском походе. Составление групповой и медицинской аптечки. Документация похода. Подведение итогов похода.

Тема 6. Особенности подготовки и оздоровительная тренировка различных возрастных групп занимающихся туризмом.

Цели и задачи оздоровительной тренировки в туризме. Методика отбора для занятий туризмом. Организация и проведение туристских прогулок, слетов. Особенности подготовки взрослых туристов. Особенности методики подготовки туристов-школьников. Для АФК: туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями, виды реабилитационных воздействий, противопоказания для участия в туристских мероприятиях, спортивные походы и некоторые заболевания, гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2

Веревочный курс

Практическая №1. Завязывание узлов.

I Вспомогательные узлы: простой, восьмёрка, пустышка(скользящий), стремя.

II Узлы, для связывания веревок: прямой, рифовый, академический, ткацкий, грейпвайн, встречный, встречная восьмерка, шкотовый, брамшкотовый.

III Узлы – не затягивающиеся петли (проводники): простой проводник, проводник восьмёрка, серединный австрийский проводник, двойной проводник (заячьи уши).

IV Узлы, для привязывания верёвок к опоре: стремя на опоре, булинь, штык.

V Схватывающие узлы: симметричный схватывающий, австрийский схватывающий.

VI Беседочные узлы: двойной булинь.

Практическая №2. Постановка этапов с применением туристской веревочной техники

«Бабочка». Проводится так же как параллельные перила, только они усложнены тем, что в середине верхняя и нижняя веревка соединены карабином или завязаны веревкой.

«Обезъянник». На достаточно длинной веревке завязываются несколько серединных австрийских узлов. Длина петель должна быть примерно до груди среднего по росту участника. Завязываются они на расстоянии примерно 50-70 см, если будет больше - сложно шагать. Участник преодолевает

этап ступая ногами по висящим петлям, опираясь на веревку. Второй вариант: натягиваются параллельные перила, на верхней веревке привязываются различные по толщине веревки, держась за которые участник передвигается по нижней веревке.

«Маятник» по тросу. Через «овраг» натянуть железный трос или двойная веревка. Этап преодолевается ногами по тросу. Для равновесия к опоре под углом привязывается веревка. Её свободный конец удерживается участником

«Маятник» через овраг (тарзанка). Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится "маятник" (канат крепится к опоре). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли. Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли. Обязательна страховка!

«*Паутинка» вертикальная.* Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями - 2,5 метра. Верхняя веревка - на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя - на высоте 0,3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два - три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины".

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину" с одной стороны на другую.

Ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника;
- обходить "паутину" нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- участник, который переправился на другую сторону, не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде;
- нельзя касаться "паутины" (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего: Использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

«Электрическая изгородь» Оборудование: веревка, шест (доска, палка и т.д.). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова. Подсказка вожатому: шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

«Треугольник» Между деревьев на высоте 1-1,5 метра натянуты тросы, которые образуют треугольник (постепенно расходятся). Участникам нужно по двое пройти этот треугольник, держась за руки.

«Паутина» горизонтальная. Между несколькими деревьями, которые стоят в 2-3 метрах друг от друга натягивается веревка и плетется паутина. Дырки в ней должны быть сделаны таким образом, чтобы можно было в нее наступить ногой и не задеть. Эта паутина натягивается от земли 20-30 см. - примерно на уровне колен. Задача отряда взяться за руки и пройти через всю паутину не зацепив ее. При ошибке задание начинается сначала.

Практическая №3. Постановка этапов не требующих применения веревок

«Узелки» Участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и перехватить ребят за руки напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг. Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

«Электрическая цепь» Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. За-

дача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

«Сидячий круг» Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека.

«Все на борт» Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок). Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины. Может быть и третий этап и т.д.

«Бревно (Обрыв)» Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п) или любой другой бортик, скамейку, шириной 20 см и такой длиной, чтобы 10-11 участников, встав "паровозиком", уместились впритык. Команда выстраивается на бревне. Задание: участникам группы - поменяться местами так, чтоб первый с конца стал первым сначала, второй с конца - стал вторым сначала и т.д. Итак, начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке. Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей

группой с начала. Лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

*«Лабиринт» Н*а местности очерчен криволинейный путь (например цветной лентой), ширина его варьируется от 0,5 до 2 м – это лабиринт. В лабиринте есть не более двух препятствий – натянутые на пути веревки, так чтобы через одну можно было перешагнуть, а под ругой пройти нагнувшись. В конце лабиринта подвешено яйцо, на полу лежат ножницы. Задача команды: выбрать одного человека, который вслепую пройдет по лабиринту, не задев ограждения и препятствий, срежет яйцо и разобьет его. Команда, распределившись вдоль лабиринта, могут подсказывать слепому, куда идти, только по одному слову каждый в заранее выбранном порядке (один после другого, когда все сказали по слову, снова начинает первый и т.д.) Реквизит: веревка 40 - 50 м, яйцо 3 шт (по одному на команду), ножницы.

Тема 3
Планирование, содержание, организация и проведение массовых туристских мероприятий.

Практическая №4. Составление положения соревнований школьников с основами туризма и ориентирования (ФК)
Составление положения соревнований, для какой-либо нозологической группы с элементами туризма или ориентирования (АФК)

ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по туризму среди школьников (возраст, нозологическая группа)

«Название»

Положение должно освещать следующие вопросы:

1. *Цели и задачи*. Должны соответствовать уровню подготовки участников.

2. *Время и место проведения*. Указываются дата проведения, время прибытия команд, место проведения, способы подъезда, дата и место совещания представителей команд.

3. *Руководство подготовкой и проведением*. Разъясняется, кто отвечает за организационные вопросы ведения соревнований, кто конкретно их проводят, кто входит состав судейской коллегии.

4. *Участники соревнований*. Учитываются возрастной и количественный состав команды туристская подготовка, допуск врача, переход в более старшую группу при наличии спецдопуска.

5. *Программа соревнований*. Включает распределение видов соревнований по дням, количественный состав команды в каждом виде, характеристику дистанций.

6. *Определение результатов и награждение*. В этом разделе по каждому виду программы формируются принципы распределения мест и зачетных очков в соответствии с вилами соревнований. Оговаривается система определения мест комплексном зачете и указывается, какому виду дается преимущество в случае равенства мест или очков. Необходимо отметить, будут учитываться результаты команд, не принявших участие в каком-либо виде программы. Даются сведения о том, какими наградами будут отмечаться команды — победителя и призеры, а также отдельные участники.

7. *Документация и сроки ее подачи*. Указывается срок подачи предварительной заявки на участие соревнованиях и именных заявок на команду. Здесь же содержится порядок представления других документов: паспорта участника или свидетельства о рождении, справки из школы или внешкольных учреждений, копии приказа о направления команды, командировочного удостоверения руководителя.

8. *Условия приема участников*. Необходимо разъяснить условия размещения участников, приготовления пищи (на костре или примусах), а также

дать перечень снаряжения и оборудования, необходимого для участия в соревнованиях и конкурсах. В случае предоставления судейского снаряжения это должно быть оговорено в положении.

9. *Финансирование.* В этом разделе указывается, какие расходы несут организации командирующие организации.

Практическая № 5. Организация переправ и способы их преодоления

Переправа по параллельным веревкам. Нижняя веревка натягивается на высоте 1м, верхняя на высоте груди среднего по росту участника. Чем сильнее натянуты веревки, тем легче преодолевается этап. Для слабых участников к началу этапа привязывается петля, чтобы можно было взобраться на нижнюю веревку ногами. Этап преодолевается боком приставными шагами. Нельзя чтобы на веревке находилось несколько участников, двигается по этапу только один.

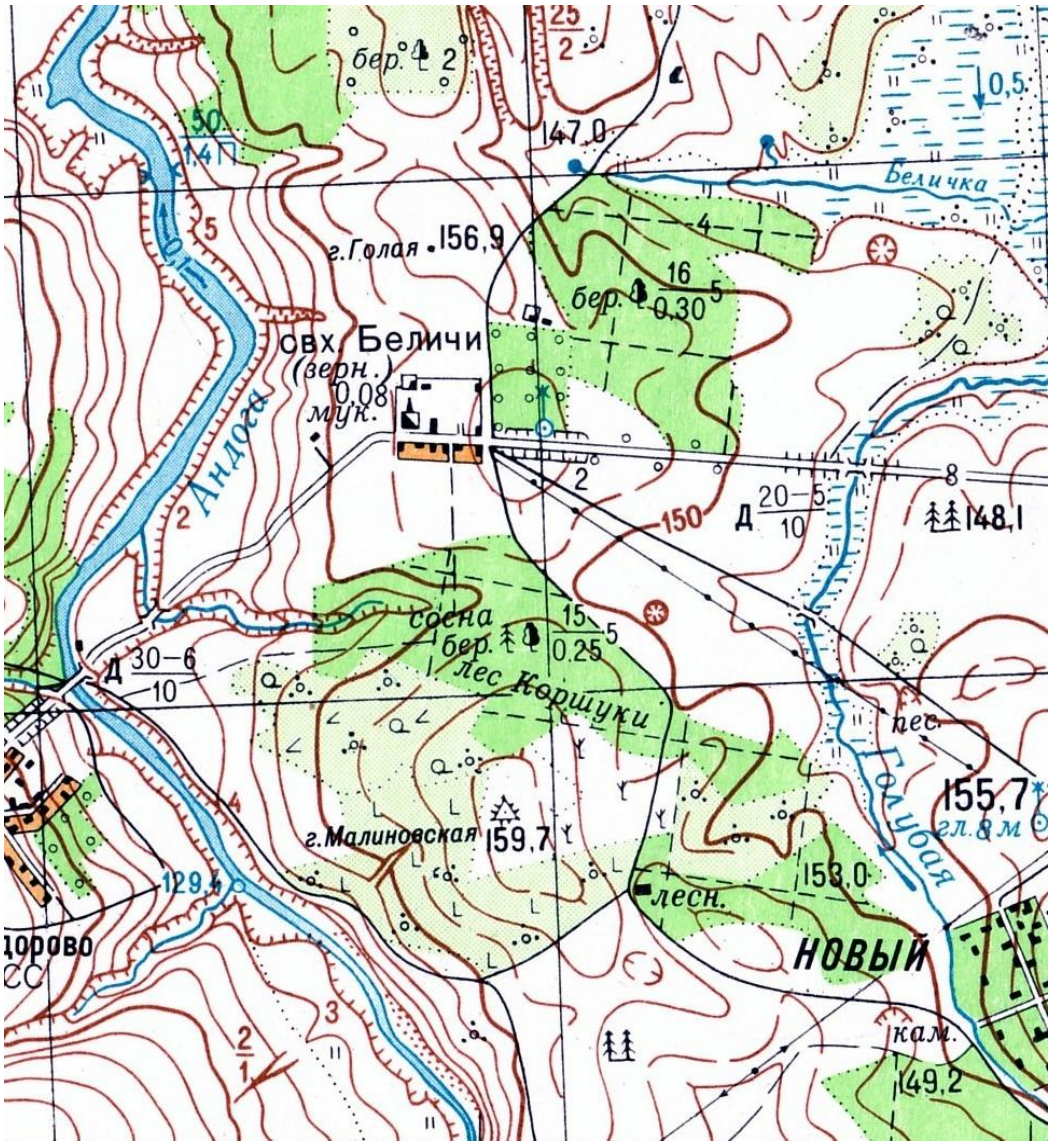
Навесная переправа. Перилами является основная верёвка, используемая группой для преодоления препятствия, закреплённая на точке опоры (деревья, брёвна). Крепление перил к ТО осуществляется посредством узлов: карабинная удавка, стремя на опоре, булинь, штык. Переправа производится по двойным перилам на карабине, подключенном в точку крепления к индивидуальной страховочной системе участника.

Тема 4
Топографическая подготовка и ориентирование.

Практическая № 6. Топографическая карта. Условные топографические знаки (УТЗ).

1. Опираясь на условные знаки дать характеристику леса на восточном склоне горы Голая.
2. Посчитайте абсолютную высоту родника (около болота).
3. Посчитайте относительную высоту свх. Беличи (от реки).

4. Опираясь на условные знаки дать характеристику леса Коршуки.
5. Посчитайте абсолютную высоту домика лесника.
6. Посчитайте относительную высоту ямы (от реки).
7. Дайте характеристику болота.
8. Посчитайте относительную высоту г.Малиновской от р.Голубая



Практическая № 7. Работа с компасом.

Порядок работы:

1. При определении азимута на предмет необходимо:

— компас поставить горизонтально;

— вращая компас, мушку установить (прицелиться) на предмет;

— поворачивая крышку компаса, установить северный конец магнитной

стрелки на север (0 градусов);

— с круговой шкалы «снять» значение азимута.

2. При определении направления по данному азимуту необходимо:

— установить мушку, вращая крышку компаса, на данный азимут;

— поставить компас горизонтально;

— поворачивая корпус компаса, не трогая крышки, установить северный конец стрелки на север (0 градусов);

— линия мушки покажет направление предмета.

Измерение расстояния на местности.

В походах обычно измеряют расстояние шагами. Для этого необходимо знать длину своего шага. Существует несколько способов для его измерения.

1. Считается, что половина расстояния от уровня глаз до подошвы стопы равна длине шага. Например, если рост человека 170 см, то от уровня глаз до подошвы — 160 см. длина шага равна: 160 см : 2= 80 см.

2. Можно определить длину шага по формуле Д = Р/4 + 37, где Д— длина шага, см, Р — рост, см; 4 и 37 — это постоянные цифры для всех. При росте 170 см Д = Р/4 + 37 = 170/4 + 37 = 42,5 + 37 = 79,5 см. Округляют обычно до четного числа. Таким образом, при данном способе расчета мы получаем длину шага человека ростом 170 см — 80 см.

3. На местности рулеткой измеряется отрезок 100 м. Его проходят трижды, подсчитывая количество шагов. 100 м делят на полученное количество шагов и берут среднее значение.

При измерении расстояния считают не каждый шаг, а пары шагов под правую или левую ногу. Иногда необходимо измерять расстояние не только шагом, но и бегом. Поэтому таблицу делают для двух вариантов.

Практическая № 8. Ориентирование на местности.

*Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов***.** Компас и карта в походе должны быть всегда под ру-

кой. Ориентирование в походе включает: ориентирование карты, опознание ориентиров, определение точки стояния, сличение карты с местностью.

Ориентирование карты — придание ей такого положения, при котором северная сторона карты будет обращена на север, а линии и направления на карте — параллельны линиям и направлениям на местности. Карту можно сориентировать по компасу, линии местности или направлению на ориентир.

По компасу. Прием применяется на местности, трудной для ориентирования. В лесу, например, компасом определяют направление на север, а затем карту поворачивают линией магнитного меридиана, заранее нарисованного на карте, на север.

По линии местности. Карту поворачивают так, чтобы линия условного знака линейного предмета, например дороги, совпала с направлением самого линейного предмета, а изображения всех объектов, расположенных справа и слева от нее, находились с тех же сторон, что и на местности.

По направлению на ориентир. В этом случае должна быть известна точка стояния и с нее виден ориентир, обозначенный на карте. Карту поворачивают так, чтобы направление точки стояния — ориентир на карте — совпало с соответствующим направлением на местности.

Ориентирование в заданном направлении «ЗН» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Соревнования по спортивному лабиринту (ультраспринт) проводятся на маленькой площадке среди искусственных препятствий. Длина дистанции составляет 100—500 м, карты лабиринта обычно имеют масштаб 1:100.

Ориентирование по выбору «ВО» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выда-

ется карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

- Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;
- Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иголкой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги.

Тема 5
Планирование и организация туристского похода.

Практическая №9. Организация питания.

Используя таблицы калорийности, составьте раскладку продуктов на пешеходный поход выходного дня (ПВД) на 3 дня на группу в 10 человек, учитывая следующие требования: калорийность не менее 3000 – 3500 ккал; максимальное разнообразие продуктов; соотношение белков, жиров и углеводов должно быть в пропорции 1:1: 4-5 (использовать таблицы калорийности продуктов)

Практическая № 10. Составление сметы похода.

В расходной части сметы указать: сумму на питание, медицинское обслуживание, работу инструктора, проезд и т.д. из расчета на ПВД (3 дня). Район выезда выбрать самостоятельно.

Практическая № 11. Правила оказания первой медицинской помощи.

Внимательно изучить картинки воспроизвести положенные действия.



Рис. 2. Этапы фиксации верхней конечности с помощью косынок

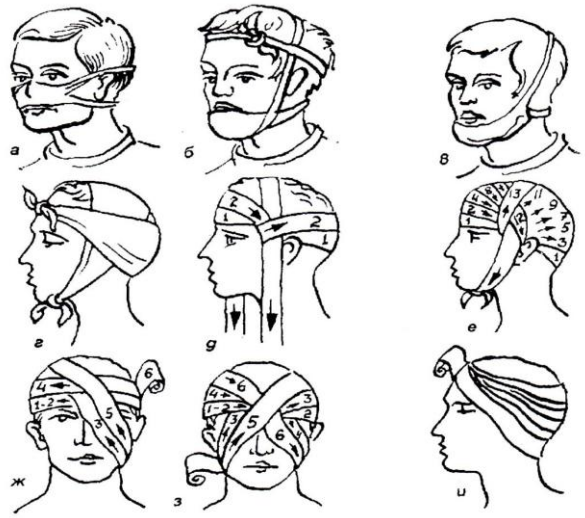


Рис.3. Виды повязок при повреждении головы и лица: а) пращевидная повязка на нос; б) повязка на нижнюю губу и подбородок; в) повязка на подбородок; г) повязка из косынки на затылочную область; д)е) этапы наложения повязки на волосистую часть головы; ж) повязка на левый глаз; з) повязка на оба глаза; и) повязка из бинта на затылочную область.

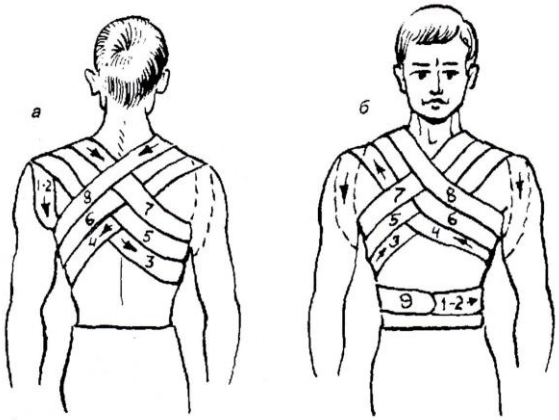
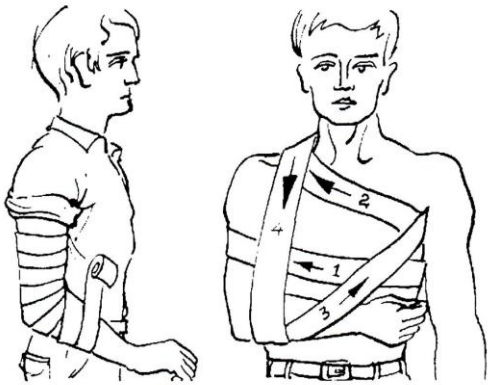


Рис.4. Крестообразная повязка при переломе ключицы: а - вид сзади; б - вид спереди (туры указывают очередность наложения туров бинта, а стрелки его направление)



а **б**

Рис.5. Повязки при повреждении суставов верхних конечностей: а – восьмиобразная повязка на область локтевого сустава; б – повязка Дезо.

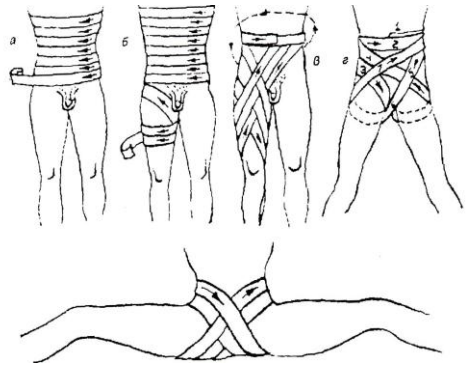


Рис.6. Повязки при повреждении живота и таза: а,б – этапы наложения повязки на живот; в – на тазобедренный сустав и бедро; г – на область таза; д – на промежность.

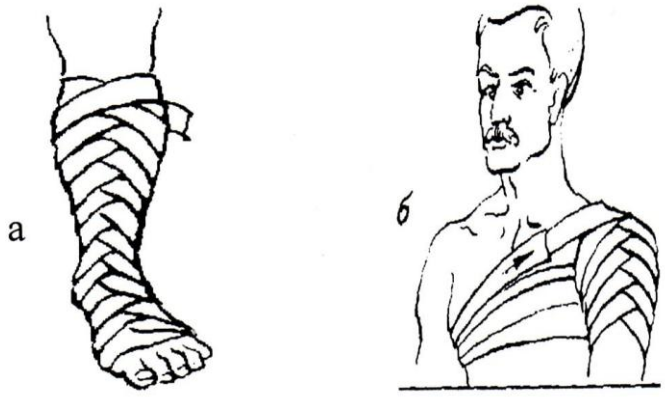


Рис. 7. Колосовидные повязки: а – на стопу и голень; б – на плечевой сустав

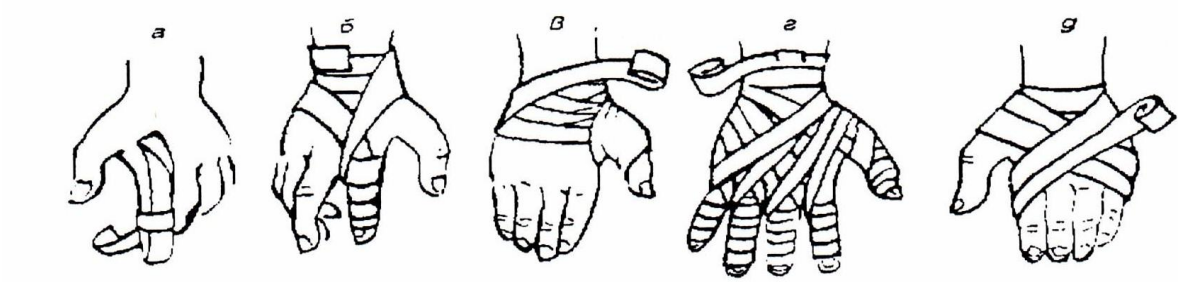


Рис. 8. Повязки при повреждениях пальцев и кисти: а – возвращающаяся; б – спиральная; в – колосовидная; г – «перчатка»; д – повязка на кисть

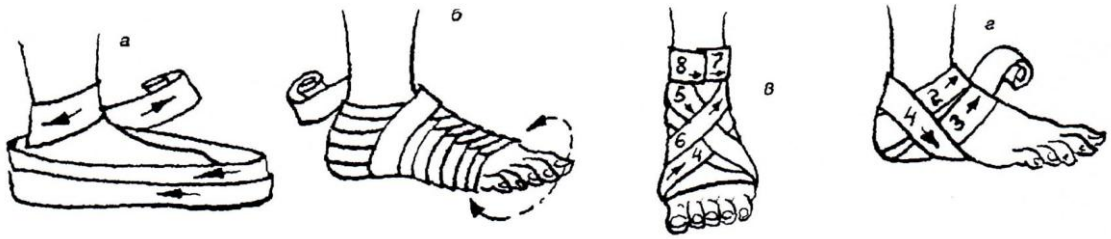


Рис. 9. Повязки при повреждении стопы и голеностопного сустава: а – возвращающаяся; б – колосовидная; в – восьмиобразная; г – на пяточную область

Практическая №12. Проведения похода выходного дня.

Составить отчет о проведенном ПВД в форме презентации.

Форма отчета

I. Справочные сведения

1. Проводящая организация (наименование адрес, телефон).
2. вид туризма, категория сложности, протяженность активной части (км), продолжительность (общая, ходовых дней), сроки проведения.

3. Район, подрайон, массив похода.
4. Подробная нитка маршрута.
5. Фамилия, имя, отчество руководителя и участников.

II. Содержание отчета

1. Общая смысловая идея похода (путешествия), его уникальность, новизна и т.д.
2. Варианты подъезда и отъезда.
3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.
4. График движения.
5. Потенциально опасные участки маршрута.
6. Перечень наиболее интересных природных и других объектов на маршруте.
7. Дополнительные сведения о походе (перечень специального общественного и личного снаряжения, перечень продуктов, особенности погоды и т.д.)
8. Стоимость проживания и питания, средств передвижения.
9. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.
10. К отчету прилагаются: карты маршрута с указанием запасных вариантов и аварийного выхода, фотографии участников, препятствий, подтверждающих их прохождение.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «Туризм»

1. Классификация видов туризма: по способу передвижения, по району путешествия.
2. Определения понятий – самодеятельный туризм, плановый туризм.
3. Нормативно-правовые акты в области туризма? Их основные требования
4. Понятие «веревочного курса», его значение в корпоративном отдыхе и дополнительном образовании.
5. Виды «веревочных курсов», правила проведения, требования к инструкторам.
6. Методика организации и проведения туристских соревнований и слетов со школьниками.
7. Определение понятий: карта, местность, масштаб, рельеф, горизонталь, абсолютные и относительные высоты, высота сечения, превышение, бергштрих.
8. Условные топографические знаки: масштабные, внемасштабные, пояснительные.
9. Устройство компаса. Определение понятия – азимут. Способы измерения азимута.
10. Виды ориентирования: по маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.
11. Способы измерения расстояния на карте и местности.
12. Особенности планирования и организации туристского похода.
13. Факторы риска в походе.
14. Особенности организации соревнований по спортивному туризму: положение, классы дистанций, требования к техническим этапам и снаряжению.
15. Способы завязывания основных узлов: проводники – простой, восьмёрка, двойной, серединный австрийский; для привязывания верёвок к опоре – штык, булинь, стремя на опоре.
16. Дать описание участка местности по топографической карте.
17. Виды раскладок и требования к их составлению.
18. Требования к составлению индивидуальной и групповой аптечки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Алексеев, А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) – М.:ООО «САМ Полиграфист», 2015. – 468 с.
2. Ахмедшин, А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. Уфа, 2002. – 69с.
3. Вяткин, Л.А., Сидорчук, Е.В., Немытов, Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студ.высш.пед.учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
4. Молокова, О.В., Прохоренко, Л.В. Туризм. Курс лекций для заочного отделения. – 2013. -
5. Таймазов, В.А., Федоров, Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма – М.: «Советский спорт» - 2014.-424 с.

Дополнительные источники:

1. Демин Э.Н. Питание в туристском походе [электронный ресурс] http://budetinteresno.info/pitanie_v_pohode.htm
2. Котелкофф – выбор снаряжения [электронный ресурс] http://kotelkoff.net/turistam/vybor-spalnika.html
3. Калькулятор калорийности продуктов онлайн [электронный ресурс] http://www.calorizator.ru/product
4. Туристенок.ру – туристические походы с детьми [электронный ресурс] http://www.turistenok.ru/raskladka.html
5. Скиталец сервер для туристов и путешественников[электронный ресурс] http://www.skitalets.ru/equipment/
6. СООО «Федерация спортивного туризма-Туристско-спортивный союз» [электронный ресурс] http://www.turist-club.ru/
7. Туристско-спортивный союз Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс] http://www.tssr.ru/
8. Туризм спортивный в Москве и России [электронный ресурс] http://www.tmmoscow.ru/