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

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 12:25:02 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
М.И. Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОПЦ.13.07 ТУРИЗМ»

для специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура»

Очная форма обучения	
Курс	**3**
Семестр	**5**
Объем в часах всего	**26**
в т.ч.: лекции	**6**
практические занятия	**16**
лабораторные занятия	
самостоятельная работа	**4**
консультации	
Экзамен	
Зачет	
Зачет с оценкой	**5**

Екатеринбург 2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022).

Разработчики:
Преподаватель СПО кафедры ТиМ ФК Чадов С.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 заседания кафедры от 06.05.2024 г.).

Зав.кафедрой Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 от 23.05.2024 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**12**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**13**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.13.07 ТУРИЗМ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.13.07 Туризм» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	З.1.1.01	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности или с помощью наставника)	У.1.1.01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	З.1.2.01	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты	У.1.2.01.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять

					источники финансирования
ОК 08	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	З.1.3.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	У.1.3.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем воФГОС С00 (в последней редакции от 12.08.2022 для базового или углубленного уровня обучения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах Очная формаобучения
Курс/семестр	3 курс (5 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	26
в т. ч.:	
Лекции	6
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	
Консультации	
Самостоятельная работа	4
Курсовая работа	не предусмотрена
в т.ч. в форме практической подготовки	10
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)	
Промежуточная аттестация	
Форма контроля	Зачет с оценкой

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки
1	*2*	**3**	*4*		
Тема 1 Верёвочный курс	**Содержание теоритической части.**	**10**	*ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2*	З.1.1.01 У.1.1.01 З.1.2.01 У.1.2.01 З.1.3.01 У.1.3.01 З.1.4.01 У.1.4.01 З.1.5.01 У.1.5.01 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.01 У.3.2.01	
	Введение, нормативно-правовое обеспечение в спортивном туризме. Туристические узлы. Виды узлов, их классификация, способы завязывания. Организация переправ, спусков и подъемов. Способы страховки. Использование коллективных лидерских игр.	10			
	Практическое занятие № 1, №2, № 3. Доклад на тему: нормативно-правовое обеспечение в спортивном туризме. Туристические узлы. Виды узлов, их классификация, способы завязывания. Организация переправ, спусков и подъемов. Способы страховки. Использование коллективных лидерских игр.	**6**			
Тема 2 Организация соревнований	**Содержание теоритической части**	**6**			
	Разработка положения. Организация спортивной дистанции для школьников различного возраста. Использование нестандартного оборудования для оборудования дистанции. Основы техники и тактики для прохождения дистанции в детско-юношеском туризме. Основы организации обеспечения безопасности в детско-юношеском спортивном туризме.	6			**4**
	Практическое занятие № 4, № 5. Разработка Положения...Постановка этапов дистанции по спортивному туризму	**4**			
Тема 3	**Содержание теоритической части**	**8**			

Работа ДЮСШ	Организация подготовки туристов-спортсменов на базе спортивных школ. Особенности физической подготовки в детско-юношеском туризме. Основные характеристики смешенных и разновозрастных групп. Организация врачебно-педагогического контроля и самоконтроля туристов-спортсменов. Особенности психологической подготовки в детско-юношеском туризме. Мониторинг спортивной подготовленности в группе и лично на протяжении занятием спортивным туризмом.	8			**4**
Тема 4 Организация деятельности перед походом	**Содержание**	**8**	*ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2*	З.1.1.01 У.1.1.01 З.1.2.01 У.1.2.01 З.1.3.01 У.1.3.01 З.1.4.01 У.1.4.01 З.1.5.01 У.1.5.01 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.01 У.3.2.01	
	Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. Инструкция по технике безопасности. Нормативно- правовое обеспечение в спортивном туризме	8			
	Практическое занятие № 6, № 7, № 8. Определение района похода. Сбор сведений о районе похода путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода.	6			**4**
Тема 5 Проведение похода	**Содержание**	**6**	*ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2*	З.1.1.01 У.1.1.01 З.1.2.01 У.1.2.01 З.1.3.01 У.1.3.01 З.1.4.01 У.1.4.01 З.1.5.01	
	Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация бивачных работ. Обеспечение безопасности в походе. Медицинское обеспечение в походе. ПМП. Составление аптечки. Организация питания. Расчет себестоимости походов и коммерческих туров.	6			
	Практическое занятие № 9, № 10. Подбор личного снаряжения. Подбор группового снаряжения. Организация бивачных работ.	4			***4***

Самостоятельная работа (внеаудиторно)*: изучение рекомендованной литературы, изучение научной и учебной литературы, учить пройденный материал. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету.*	**8**	*ПК.1.1, ПК.1.2, ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.1.5, ПК.3.1, ПК.3.2*	У.1.5.01 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.01 У.3.2.01	
Зачет с оценкой	**2**			
Всего:	**70**			***20***

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:

- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература

1. Молокова О.В. Методические рекомендации по дисциплине «Туризм» / О.В. Молокова – Екатеринбург УралГУФК – 36 с.
2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514660
3. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519394

3.3.2 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечная система https://urait.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема				Рейтинговые баллы

	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	минимум	максимум
Тема 1 Веревочный курс	Контроль результатов освоения	З.1.1.01 У.1.1.01 З.1.2.01 У.1.2.01 З.1.3.01 У.1.3.01 З.1.4.01 У.1.4.01 З.1.5.01 У.1.5.01 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.01 У.3.2.01	Фронтальный опрос Демонстрация полученных навыков	12	20
Тема 2 Организация соревнований	Контроль результатов освоения		Фронтальный опрос Демонстрация полученных навыков	12	20
Тема 3 Работа ДЮСШ	Контроль результатов освоения		Фронтальный опрос Демонстрация полученных навыков	12	20
Тема 4 Организация деятельности перед походом	Контроль результатов освоения		Фронтальный опрос Демонстрация полученных навыков	12	20
Тема 5 Проведение похода	Контроль результатов освоения		Фронтальный опрос Демонстрация полученных навыков	12	20
			Всего	60	100

Тема 1.1 Веревочный курс

Практическое занятие №1. Доклад на тему: нормативно-правовое обеспечение в спортивном туризме.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ДОКЛАДА

. Структура доклада: титульный лист, оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы); основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);список использованных источников.

Структура и содержание доклада

Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента. **Основная часть**. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора.В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д. **В заключении** содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно

быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.. **Список использованных источников** представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.5.5. **Приложение** к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1».

Требования к оформлению доклада Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки доклада

актуальность темы исследования;

соответствие содержания теме;

глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Практическое занятие №2. Завязывание узлов.

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

II Узлы, для связывания веревок: прямой, хирургический, 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, Бахмана.

VI Беседочные узлы: двойной булинь, грейпвайн удавка.

Прямой узел называют узлом Геракла (Геркулеса).

Техника выполнения: В каждую руку берут по верёвке. Концы правой и левой верёвки переплетают 1 раз. Из свободного конца верхней верёвки формируют открытую петлю. Конец нижней верёвки протягивают в эту петлю, повторяя нижнее переплетение в зеркальном отражении. Получается симметричная связка из 2 петель. Узел расправляют и стягивают, потянув верёвки в разные стороны. У правильного прямого узла короткие концы параллельны длинным и находятся друг напротив друга. Если они торчат в разные стороны – соединение выполнено с ошибками и развяжется при нагрузке.

Главное требование для узла – использование верёвок одинаковой толщины и правильное выполнение, в противном случае он самостоятельно развяжется. Моряки знают, что неправильное завязывание геркулесового узла не раз приводило к человеческим жертвам.

Рифовый

В ситуациях, когда нужно что-либо крепко связать, а затем быстро развязать, используют рифовый узел. Моряки так связывают чехлы спасательных шлюпок, паруса, палубные механизмы. В туризме рифовым узлом соединяют вспомогательные верёвки, которые подвергаются переменной нагрузке. Народное название соединения – узел с 1 бантиком.

Техника выполнения: Завязывают нижний полуузел и делают петлю, аналогичную петле прямого узла. Конец другой верёвки складывают вдвое и продевают в эту петлю, затягивают. Получилась половина бантика. Короткие концы шнура должны выходить на одну сторону и быть параллельны между собой и с длинной частью одной из верёвок. Шнуры для рифового узла используют несинтетические, одного диаметра и выполненные из одинакового материала. Узел с 2 полубантиками называется двойной рифовый и используется в быту для упаковки свёртков, завязывании шнурков и бантов.

Встречный

Второе название встречного проводника – ленточный узел. Альпинисты и туристы применяют его для связывания строп и ремней. Относится к вспомогательным соединениям, долго завязывается. Служит для соединения лент одинакового и разного диаметра, для связки верёвки с лентой. Встречный узел надёжный, не скользит и хорошо удерживает вес.

Техника выполнения: Свободные концы верёвок располагают навстречу друг другу. Конец одной верёвки завязывают простым узлом и не стягивают его. Вторую верёвку протягивают в узел, двигаясь параллельно изгибам первой верёвки и не допуская перекосов. Связку затягивают максимально сильно. На стропах контрольные узлы не вяжут, в остальных случаях соединение укрепляют. Минус встречного узла – способность так затягиваться под серьёзной нагрузкой, что развязать его невозможно.

Ткацкий

Прочный узел, другие названия – рыбацкий, лесной, речной. Туристическое название – вспомогательный булинь. Ткацкий узел обязательно усиливают контрольными узлами.

Техника выполнения: Свободный конец одного шнура завязывают простым узлом и через него протягивают второй шнур. Захватывают концом второго шнура первый шнур и завязывают обычный узел. 2 получившихся узла сдвигают и стягивают. На свободных концах верёвок делают контрольные узлы. Плюс ткацкого узла – простое связывание. К его минусам относится способность соскальзывать и сильно затягиваться при повышенных нагрузках. Рыбаки применяют узел для связывания лесок.

Шкотовый

Узел своё название получил от шкота – снасти, с помощью которой управляют парусом. Другие названия связки – узел Вебера, ткацкий булинь, сеточный, ведерный. Таким способом привязывают натянутый канат к карабину или металлическому кольцу. Узел применяют, если верёвка находится под постоянным натяжением. При слабой или переменной нагрузке шкотовый узел сползает.

Техника выполнения: На конце более толстой верёвки завязывают закрытую петлю, у которой короткий конец проходит сверху длинной части. Заводят в петлю вторую верёвку и выводят её, обхватывая петлю по кругу у основания. Короткий конец перекрещивают с

длинным концом верёвки и протягивают его в петлю. Получается, что тонкая бечёвка огибает основание петли восьмёркой. Узел стягивают и обязательно вяжут страховку.

Традиционно шкотовым узлом связывают канаты разной толщины, но он прочно держит и верёвки одинакового диаметра. Под нагрузкой он не стягивается и не ослабляет верёвку, легко развязывается. Такой узел не применяют для синтетических тросов из-за возможного скольжения.

Академический

Узлы туристический и морской, разные по назначению и вязанию, получили одно название – академический. Схемы и описания помогут их различать и правильно применять. Морской академический узел эффективен, когда нужно связать натянутые жёсткие тросы, соединить эластичный канат с верёвкой. Его используют для обвязывания объёмных и упругих грузов. Узел простой, не скользит, легко развязывается.

Техника выполнения: Концы 2-х верёвок накладывают один на другой и переплетают по одному разу, протягивают вверх. Повторяют переплетение, только верёвку закручивают в другую сторону, навстречу виткам первого полуузла. Затягивают концы верёвок. Получился узел в виде косички.

Академическим морским узлом соединяют простые и синтетические тросы. Рыбаки с его помощью связывают лески. Усложнённый вариант прямого узла – академический туристический узел. При нагрузке он меньше затягивается и проще распускается, чем прямой. Узел эффективен при постоянном и переменном воздействии.

Проводник

Проводник – незатягивающийся петлевой узел, простой, завязывается одной рукой. Его делают в начале или середине троса для фиксации. Под воздействием узел сильно затягивается и не скользит. Проводником соединяют верёвку с карабином или металлическим кольцом, обвязывают дерево или столб. Узел применяют в страховочных системах, для закрепления верёвочных лестниц. Если на тросе есть испорченный участок, его выделяют, завязав проводник.

Техника выполнения: Конец верёвки складывают вдвое, формируют петлю. Протягивают двойной конец в петлю, стягивают. Если крепление используется под переменными нагрузками, то вяжут контрольный узел. Минус проводника – тяжело распускается, на середине троса работает хуже, чем на конце.

Узел пустышка

Дополнительный узел, которым пользуются для стягивания верха мешка, рюкзака. Пустышка легко развязывается, стоит потянуть концы верёвки в разные стороны. Пустышка: узлы туристические (названия, схемы, как вязать)

Техника выполнения: На середине верёвки сворачивают петлю. Через неё протягивают одну часть верёвки, формируя петлю-ушко. Затягивают узел. Связку пустышка используют при завязывании узлов булинь и двойной проводник.

Маркировочный узел

Другое название маркировочного узла – альпийская катушка. Так завязывают провода и верёвки длиной до 40 м, когда они для транспортировки и хранения свёрнуты в бухту – многослойное кольцо. Связка фиксирует край троса и не даёт мотку распуститься. Маркировочный узел: узлы туристические (названия, схемы, как вязать)

Техника выполнения: Сворачивают верёвку бухтой, последний оборот делают короче остальных на 1/3. На конце верёвки формируют петлю. Плотными витками

оборачивают моток и петлю свободным концом верёвки 5-7 раз и протягивают его в петлю. Затягивают узел до упора. Маркировочное крепление туристы используют при изготовлении носилок, чтобы нарастить короткие деревянные части основы. Связисты с помощью альпийской катушки восстанавливают повреждённый кабель.

Австрийский проводник

Австрийский проводник относится к незатягивающимся узлам, другие названия – срединный проводник, ездовая петля, альпийский мотыль. Его используют для создания надёжной петли в альпинистских связках, верёвочных лестницах, в рыболовстве и в быту. Узел легко развязывается, не скользит, незначительно снижает прочность каната. Австрийский проводник: узлы туристические (названия, схемы, как вязать)

Техника выполнения: Сворачивают верёвку пополам петлёй, перекрещивают ещё раз, чтобы получилась восьмёрка. Верхнюю петлю опускают вниз, заводят под пересечение верёвки и протаскивают в нижнюю часть восьмёрки. Петлю поправляют, узел затягивают в обе стороны. Выполнение срединного проводника требует практики, его неудобно выполнять в рукавицах и одной рукой. На конце каната опытные туристы рекомендуют завязывать не австрийский узел, а петлю восьмёрку.

Стремя

Стремя, он же щёголь или выбленочный – узел, которым прикрепляют верёвки к опорам, карабинам и другим предметам с ровной поверхностью. Его применяют для самостраховки, во время спасательных операций, используют как петлю для ноги во время подъёма. С помощью узла стремя несколько предметов связывают одной верёвкой.

Техника выполнения на опоре: Свободным концом верёвки 1 раз оборачивают столб, формируют петлю и опускают конец вниз. Внизу накручивают на опоре ещё одну петлю, затягивают. Стремя: узлы туристические (названия, схемы, как вязать) Если верёвка синтетическая, то близко к опоре завязывают дополнительный узел. При завязывании стремени одним концом контрольный узел также необходим.

Техника выполнения одним концом: Пропускают канат через опору или карабин. Перекрещивают верёвки, чтобы получилась петля и делают ещё одну петлю навстречу первой. Надевают вторую петлю на опору (карабин). Затягивают стремя, потянув одновременно вниз за два конца верёвки. Во время использования стремени нужно учитывать, что при постоянной нагрузке узел не затягивается, а при переменном приложении силы – ползёт.

Восьмёрка

Узел восьмёрка – стопорный узел, быстрый в выполнении. Он утолщает верёвку и блокирует её, не давая проскальзывать через крепления или отверстия. С помощью восьмёрки альпинисты крепят к тросу карабины, рыбаки привязывают крючки к леске. Узел самостоятельно не развязывается, не смещается, не затягивается. Его применяют на тросах и верёвках из всех материалов. Не подходит восьмёрка только для жёстких лесок из флюорокарбона. Восьмерка: узлы туристические (названия, схемы, как вязать)

Техника выполнения: Верёвку перекрещивают в форме петли так, чтобы длинная часть верёвки находилась сверху короткой. Протягивают короткий конец в петлю. Узел затягивают. Другие названия связки – савойский, фламандский узел. На основе восьмёрки разработано не менее 20 узлов, разных по назначению. Популярный вариант крепления – восьмёрка в виде петли. Чтобы её получить, свободный конец верёвки складывают вдвое и завязывают узел по традиционной схеме.

Штык

Незатягивающийся узел состоит из 2 частей-полуштыков. Это простой и надёжный узел для закрепления чего-либо на вертикальной основе и под натяжением. Так привязывают канат за крюк для буксировки автомобиля, катера. Узел штык используют при создании переправ, верёвочных лестниц, натягивании тента, закрепления грузов. Штык: узлы туристические (названия, схемы, как вязать)

Техника выполнения: Верёвку перебрасывают через опору и формируют петлю. Протягивают через петлю конец верёвки – это первый полуштык. Коротким концом верёвки делают петлю на длинном конце и повторяют полуштык. Его вяжут в том же направлении, как и первый. Если неправильно завязать вторую часть штыка, он будет стягиваться. Свободный конец верёвки обязательно закрепляют контрольным узлом. Максимальное количество полуштыков в узле – 3. Большее количество вязать не рекомендуется, так как это не повысит прочность штыка, а увеличит время на его завязывание и распускание.

Петля булинь

Узел булинь – это незатягивающаяся петля на конце каната. Моряки считают его королём узлов за надёжность. Булинь быстро распускается, его можно завязать одной рукой, что важно во время проведения спасательных операций. Таким узлом прикрепляют трос к металлическим кольцам, крюкам, вертикальным и горизонтальным основам. Булинь: узлы туристические (названия, схемы, как вязать)

Техника выполнения: Делают на конце верёвки простую петлю или 1 раз оборачивают опору. Пальцами удерживают место перекрещивания и протягивают снизу в петлю свободный конец верёвки. Протягивают верёвку, огибают сзади длинную часть и снова пропускают конец в маленькую петлю. Затягивают узел, потянув в разные стороны за большую петлю и длинную часть верёвки. Булинь обязательно подстраховывают контрольным узлом. Минусы королевского узла – сложность завязывания и способность скользить при непостоянных нагрузках.

Практическое занятие №3. Постановка этапов с применением туристской веревочной техники

«*Спуск*» Участник движется с самостраховкой по перилам. Для организации самостраховки на подъеме применяется устройство (жумар), подключенное к усу самостраховки. Для организации самостраховки на спуске применяется устройство (ФСУ). Для организации самостраховки на дистанциях 1 - 2 классов, если угол наклона подъема (спуска) <= 30°, допускается использовать схватывающий узел, выполненный из репшнура диаметром 6 мм (в рабочем сечении 2 ветви). При движении с самостраховкой, организованной согласно, участник должен перемещать схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке). Провис перил не должен быть ниже уровня ступней участника. При использовании для самостраховки ФСУ при нахождении в ОЗ перильная веревка должна удерживаться рукой, расположенной после ФСУ (регулирующей рукой). При проведении соревнований в природной среде на этапе "Спуск по перилам", если к перилам, организованным участником (связкой, группой), подключена веревка для снятия данных перил, последняя должна проходить через ФСУ вместе с перилами.

При проведении соревнований в закрытых помещениях на этапе "Спуск по перилам", если к перилам, организованным участником, подключена веревка для снятия

данных перил, последняя должна проходить через ФСУ вместе с перилами, при этом длина веревки для снятия перил должна превышать указанную в Условиях длину этапа не менее чем на 2 метра. При прохождении этапа при необходимости выстегнуть устройство, применяемое для подъема (жумар), участник должен выполнить одно из следующий действий:

- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной булинь, двойной проводник, австрийский проводник) и встегнуть в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1;
- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной булинь, двойной проводник, австрийский проводник) и встегнуть в него ус самостраховки;
- встать на самостраховку.

«*Подъём спортивным способом*» Движение участника осуществляется с опорой на перила согласно. Участник движется вверх по склону, поочередно захватывая веревку правой и левой рукой, обкручивая ее вокруг кисти и предплечья. Прием выполняется в перчатках/рукавицах и в плотной одежде.

«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.

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. Задача 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 1.2 Организация соревнований

Практическое занятие № 4. Составление положения

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИИ (на основе рекомендаций ГАУ СО «ЦСП»)

Согласование положения официального соревнования (кто утверждает положение?)

ПОЛОЖЕНИЕ
Название соревнований

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Название мероприятия (далее по тексту – соревнование) проводится с целью _____.

Соревнование проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий_____(области, города, учреждения) на 20____ год, утверждённым приказом № _____ от «___» _____20____г._____(Министерства ФКиС области, города, руководством учреждения).

ОРГАНИЗАТОР ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Организаторами соревнований являются _____ в лице _____ (далее –_____) и **федерация по виду спорта (с указанием организационно-правовой формы юридического лица) или/и при организационной поддержке (иного лица).**

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Место проведения соревнования: (**Адрес**)

Сроки проведения соревнования (**дата, время**)

Начало соревнования (**время**)

Заседание судейской коллегии состоится (**место, дата и время**)

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЯ

Кто осуществляет общее руководство проведением соревнования (Министерство ФК и С области, города, дирекция учреждения и т.д.) в лице_____, а также _____ (с указанием организационно-правовой формы юридического лица). На кого возлагается непосредственное проведение соревнований.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

(Далее текст закона соответствующий пункту положения)

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии _____.

Организации несущие ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей при проведении соревнования _____ (с указанием организационно-правовой формы юридического лица)?

Кто являются ответственными за соблюдение норм и правил безопасности при проведении соревнований.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

Организация, являясь соорганизатором соревнования, осуществляет финансовое обеспечение соревнований в соответствии с **документом**, на основании представленной **организацией** (с указанием организационно-правовой формы юридического лица) сметы.

Организация (с указанием организационно-правовой формы юр.лица) несущая расходы по организации мед.сопровождения, на приобретение канцелярских товаров, аренде спортивных сооружений, расходы, по обеспечению общестенного порядка и безопасности, а также иные расходы по организации и проведению соревнований.

Кто несет расходы по командированию участников, тренеров, представителей (в т.ч., проезд, суточные в пути, страхование участников)?

КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования являются **личными и/или командно-личными и/или командными** и проводятся в следующих дисциплинах (данные ЕВСК):

№ п/п	Дисциплина	Код спортивной дисциплины

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЯ, УСЛОВИЯ ДОПУСКА

Соревнование проводится среди спортсменов_____(города, области, учреждения и т.д.), имеющих подготовку не ниже_____(спортивного разряда или юношеского спортивного разряда либо без ограничений).

К участию в соревновании допускаются спортсмены возраста_____.

Документы, которые каждый участник должен представить _____.

Указывайте весовые категории для каждой возрастной группы и др. данные, соответствующие виду спорта.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ

Дата	Время	Название мероприятия (открытие, закрытие, дисциплина и т.д.)

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В каждом виде спорта свои итоги в соответствии с правилами вида спорта

В каких единицах оцениваются результаты (очки, баллы)?

Кто становится победителем соревнвоаний в зависимости от возрастной или гендерной группы?

Кто получает преимущество при равенстве результатов?

Как определяется командный зачёт среди команд.

НАГРАЖДЕНИЕ

Чем награждаются призеры и чемпионы. Поощрительные призы.

УСЛОВИЯ ПРИЕМА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОДАЧА ЗАЯВОК

Когда и в каком виде подаются предварительные заявки на участие в соревновании (адрес или на электронную почту) до или в день проведения соревнования; сроки предоставления именных заявок.

Положение является вызовом на соревнование (основанием для направления, в т.ч. командирования, спортсменов, тренеров и судей)

Практическое занятие №5. Постановка этапов дистанции по спортивному туризму

«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.

Тема 2.1. Организация деятельности перед походом.
Практическое занятие № 6-8

Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися http://docs.cntd.ru/document/456071792 (ФГБОУ ДОД «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»)

Тема 2.2. Проведение похода.
Практическое занятие № 9-10

Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися http://docs.cntd.ru/document/456071792 (ФГБОУ ДОД «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»)

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Проведение соревнований и корпоративного отдыха	Введение, нормативно-правовое обеспечение в спортивном туризме. Туристические узлы. Виды узлов, их классификация, способы завязывания. Организация переправ, спусков и подъемов. Способы страховки. Использование коллективных лидерских игр.	Опорный конспект	3
Организация спортивно туристических походов и спортивно коммерческих туров	Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация бивачных работ. Обеспечение безопасности в походе. Медицинское обеспечение в походе. ПМП. Составление аптечки. Организация питания. Расчет себестоимости походов и коммерческих туров	Опорный конспект	3
			6

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Проведение соревнований и корпоративного отдыха	анализ конкретных ситуаций (кейс-задание)	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Организация спортивно туристических походов и спортивно коммерческих туров	анализ конкретных ситуаций (кейс-задание)	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся