

## Тема 4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА И ПЛАНИРОВАНИЕ МАРШРУТА ПОХОДА

(4 часа)

### *План практического занятия*

1. Техника чтения топографической и туристской карт по условным знакам и проведение измерений
2. Характеристика краеведческих походов с обучающимися учреждений образования
3. Методика планирования маршрута рекреационно-познавательного (краеведческого) похода выходного дня и многодневного степенного похода
4. Разработка календарного плана (графика) движения группы по маршруту

### **Задание 1. Разработать маршрут рекреационно-познавательного (краеведческого) пешеходного похода выходного дня**

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные и методические материалы:*

1. Топографические или (и) туристские карты районов Республики Беларусь масштаба 1:100 000–1:200 000.
2. Справочная, научно-познавательная литература, характеризующая рекреационный потенциал выбранного района проведения похода.
3. Учебные пособия (разделы по методике разработки маршрутов походов).

Используя топографическую или (и) туристскую карту, студенту необходимо разработать маршрут пешеходного краеведческого похода выходного дня. При разработке маршрута следует исходить из следующих его параметров. Протяженность маршрута должна составить 30–50 км; продолжительность похода – 3 дня. Условный контингент участников похода – обучающиеся учреждений общего среднего образования старших классов (14–16 лет).

Маршрут должен включать два-три целевых рекреационных и два экскурсионно-познавательных (исследовательских) целевых 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 и познавательные (учебные) объекты посещения.

В результате выполнения задания студент представляет следующие *документы для контроля:*

- топографическую (туристскую) карту с нанесенной ниткой маршрута и указанием пунктов старта, финиша, биваков, мест проведения экскурсий и исследовательской работы (целевых объектов посещения);
- подробную нитку маршрута с указанием 3–4 опорных ориентиров на каждый из дней похода, пунктов биваков и целевых объектов посещения;
- календарный план похода по установленной форме;
- краткую характеристику включенных в маршрут краеведческих объектов посещения.

Нитку маршрута, календарный план и характеристику рекреационных объектов посещения необходимо представить в печатном виде на листах формата А4.

*Последовательность действий при выполнении задания:*

– внимательно изучить карту района похода и иные информационные материалы;

– выделить в выбранном районе потенциальные целевые экскурсионно-познавательные и исследовательские объекты в соответствии с выбранной тематикой краеведческого похода (исторический, ландшафтно-географический, историко-культурный и пр.);

– выделить в выбранном районе потенциальные целевые рекреационно-оздоровительные объекты, в том числе водные объекты – места организации полевого туристского лагеря для ночлега и отдыха туристов;

– сделать окончательный выбор целевых объектов посещения в районе похода;

– исходя из расположения целевых объектов, определить оптимальную тактическую схему построения маршрута (линейную, кольцевую, с включением радиальных участков движения), а также наиболее удобные с точки зрения подъезда-отъезда группы пункты старта и финиша (если маршрут кольцевой – один пункт);

– сделать окончательный выбор подходящих мест для организации ночлегов (биваков) после дневных переходов, лежащих на предполагаемой линии движения, и разбить маршрут на 3 дневных перехода протяженностью 10–20 км. Выбранные места биваков должны обеспечить полноценный отдых, оздоровление туристов и быть удобными для приготовления горячего питания;

– определить четкие промежуточные (контрольные) ориентиры для движения на каждом дневном переходе;

– составить в целом нитку маршрута, провести итоговые картографические измерения. Если необходимо, внести коррективы в проект нитки маршрута.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Дайте определение термину «топографическая карта».
2. На какие виды разделяют общегеографические карты исходя из их масштаба и детальности изображения местности?
3. Что означает понятие «масштаб географической карты»?
4. К какой разновидности (относительно масштаба) относится карта местности масштаба 1:50 000?
5. Дайте определение понятию «условные знаки» топографических карт.
6. На какие разновидности подразделяются условные знаки топографической карты?

7. Какая информация об объектах и рельефе местности может быть показана на карте с помощью пояснительных условных знаков и пояснительных надписей?
8. Приведите примеры объектов местности обозначенных на топографической карте с помощью линейных (масштабных) условных знаков.
9. Каким графическим средством на топографической карте обозначена хорошо наезженная грунтовая дорога?
10. Какие объекты местности обозначены на топографической карте голубой штриховкой, направленной с запада на восток?
11. Дайте определение понятию «горизонталь» на топографических картах.
12. Определите понятие «высота сечения рельефа» топографических карт.
13. Что представляют собой тематические карты?

### **Рекомендуемая учебная литература к теме 4**

#### **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. 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. – 208с.
5. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392с.
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. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

#### **Дополнительная**

1. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216с.
2. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учеб. пособие/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112с.

3. Топографические карты, измерения и построения на них [Электронный ресурс] <http://hibaratxt.narod.ru/karty/index.html>– дата доступа: 02.01 2014.

4. 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.

**Тема 5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ  
ПОХОДА  
(2 часа)**

**План семинарского занятия**

1. Методика выбора походного снаряжения и экипировки
2. Концепция «послойной одежды» туриста
3. Характерное личное снаряжение для проведения походов по территории Республики Беларусь
4. Характерное групповое снаряжение для проведения походов по территории Республики Беларусь
5. Практика разработки раскладки походного личного и группового снаряжения рекреационного похода выходного дня

**Задание 1. Составить раскладку личного и группового снаряжения туристского похода выходного дня**

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные и методические материалы:*

1. Учебно-методическая литература по выбору туристского снаряжения.
2. Описания предметов снаряжения (рекламно-информационные материалы).

В результате выполнения задания студент представляет следующие документы:

- таблицу раскладки личного походного снаряжения и экипировки с указанием основных характеристик предметов снаряжения;
- таблицу раскладки группового снаряжения с указанием основных характеристик предметов снаряжения.

Форма раскладки представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Форма раскладки походного снаряжения

Наименование	Масса (кг)	Кол-во (шт)	Характеристика	Назначение
1	2	3	4	5
<b>Личное снаряжение</b>				
<b>Предметы экипировки</b>				

Костюм «штормовой»	0,7–1,0		Куртка и брюки из плотных мембранных водонепроницаемых тканей (типа Gore-Tex). В отличие от не мембранных тканей – «дышит», отводит влагу от тела человека	Верхняя ветрозащитная и влагонепроницаемая одежда
и т. д.				
<b>Бивачное снаряжение</b>				
Спальный мешок (производитель – компания Deuter)	2,1		Спальный мешок в формы «кокон». Утеплитель (наполнитель): New Polarguard® Delta. Материал наружного слоя: 260T Nylon Tactel Diamond Ripstop	Обеспечивает комфортный сон в диапазоне температур от +10 °С до -5°С
и т. д.				
<b>Снаряжение для передвижения, транспортировки груза и специальное снаряжение</b>				
Рюкзак «Профиль» 100	1,3		Анатомический рюкзак, объем – 100 литров. Изготовлен из плотной водоотталкивающей ткани «кордура»	Рюкзак для многодневных походов (экспедиционный)
и т. д.				
1	2	3	4	5
<b>Прочее снаряжение</b>				
Личный ремонтный набор	0,05–0,2		Иголка с ниткой, пуговицы, крючки одежные, булавки английские, несколько шурупов и т. д.	Для ремонта снаряжения и экипировки в походных условиях
и т. д.				
<b>Итого масса личного снаряжения на одного участника:</b>				

<b>Групповое снаряжение</b>				
<b>Бивачное снаряжение</b>				
Палатка «Байкал-3»	3,6		Палатка трехместная с высокой ветроустойчивостью, двумя тамбурами, герметичным дном. Размеры 210x150x115 см	Снаряжение для организации ночлега в природных условиях
и т. д.				
<b>Снаряжение для передвижения, транспортировки груза и специальное снаряжение</b>				
Компас (различных производителей)	0,03		Компас жидкостной для спортивного ориентирования	Прибор для ориентирования на местности
и т. д.				
<b>Прочее снаряжение</b>				
Фотоаппарат (различных производителей)	0,5		Фотоаппарат цифровой, зеркальный	Для подготовки фотоотчета о походе
и т. д.				
<b>Итого масса группового снаряжения в расчете на одного участника:</b>				
<b>Итого масса группового снаряжения в расчете на одну участницу:</b>				

При выполнении работы следует исходить из условий путешествия (сезона) и количественных параметров маршрута, разработанного в результате выполнения задания № 1 Тема 4 «Топографическая подготовка туриста». Считать, что количество участников похода – 10–20 человек.

### **Контрольные вопросы**

1. Как можно классифицировать туристские рюкзаки по их назначению?
2. Какие качества следует учитывать при выборе экспедиционного туристского рюкзака?

3. Какие лыжи используют туристы для передвижения по маршрутам на территории Республики Беларусь?
4. Какие материалы-утеплители используются для изготовления спальных мешков?
5. Каковы преимущества и недостатки пуховых спальных мешков (мешков с синтетическим утеплителем)?
6. Что означают показатели T limit, T extreme на маркировке спальных мешков, соответствующих европейскому стандарту EN 13537?
7. Какое снаряжение относится к категории вспомогательного (прочего) снаряжения?
8. Как можно классифицировать туристские палатки по их назначению?
9. Какие качества следует учитывать при выборе палатки для похода по территории Республики Беларусь?
10. Как классифицируют палатки по их конструктивным особенностям, по форме?
11. Какие преимущества имеет двуслойная палатка по сравнению с однослойной?
12. Почему в лыжном туризме по равнинным лесным районам туристы используют шатровую палатку?
13. Какие материалы используют для изготовления туристских палаток?
14. Назовите основные элементы конструкции разборных туристских печек.
15. Назовите характерные для туризма предметы кострового снаряжения.
16. Что представляет из себя походная раскладка туристского снаряжения?



## Тема 5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ПОХОДА (2 часа)

### План практического занятия

1. Содержание нормативных правовых актов, регулирующих отношения, возникающие при организации и проведении туристских походов с обучающимися учреждений образования
2. Методика разработки продуктовой раскладки похода
3. Правильная организация походного питания как важный фактор жизнеобеспечения группы

### Задание 1. Составить продуктовую раскладку туристского похода выходного дня эмпирическим методом

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные и методические материалы:*

1. Учебно-методические пособия и материалы по разработке продуктовой раскладки похода, в том числе, нормы расхода пищевых продуктов,

2. Специальные компьютерные программы для разработки продуктовых раскладок похода (например, Outdoor Food Ration Calculator).

В результате выполнения задания студент представляет следующие документы: «Меню походного питания» (таблица 1) «Продуктовая раскладка похода» (таблица 2) для туристского краеведческого похода выходного дня, маршрут которого разработан в задании 1.

Таблица 1 – Форма записи меню питания похода выходного дня

День похода	Завтрак	Обед (перекус)	Ужин
1	Каша овсяная, молочная с изюмом.  Чай.  Сухари ванильные и т. д.	Меню	Меню
2	Меню	Меню	Меню
3	Меню	Меню	Меню

При выполнении работы следует исходить из следующих параметров похода: продолжительность похода – 3 дня; количество участников – 10–20 человек; планируемая масса «сухих» продуктов в расчете на человека, на сутки похода ( $X_{\text{планируемое}}$ ) может варьировать от 900 до 1100 г. Предполагается, что в походе используется трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин). Кроме того, туристам предоставляется «карманное» холодное питание.

*Последовательность действий при выполнении задания:*

- составить меню питания для похода выходного дня (по заданной форме);
- исходя из меню, внести список всех необходимых продуктов в соответствующую графу продуктовой раскладки;
- исходя из указанных в учебно-методической литературе норм расхода каждого продукта на одну варку (на сутки похода), рассчитать массу каждого продукта из списка раскладки, необходимую на весь срок похода;
- определить суммарную массу списка «сухих» продуктов, требующихся для проведения похода (на всех туристов, на весь срок похода);
- определить главный количественный показатель раскладки – массу всех «сухих» продуктов в перерасчете на одного участника, на сутки похода ( $X_{\text{расчетное}}$ ) и сравнить его с аналогичным планируемым показателем ( $X_{\text{планируемое}}$ );
- если  $X_{\text{расчетное}}$  значительно отличается от  $X_{\text{планируемое}}$ , скорректировать показатели массы продуктов в раскладке и добиться нужного показателя  $X_{\text{расчетное}}$ , укладывающегося в заданные границы варьирования (900–1100 г/чел/сутки).

Таблица 2 – Форма записи 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)
<b>Крупы и макаронные изделия, супы</b>				
Итого по разделу:				
<b>Жиры и молочные продукты</b>				

Итого по разделу:				
<b>Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)</b>				
Итого по разделу:				
<b>Сахар и сладости</b>				
Итого по разделу:				
<b>Напитки и сухофрукты</b>				
Итого по разделу:				
<b>Хлебобулочные изделия</b>				
Итого по разделу:				
<b>Прочие продукты</b>				
Итого по разделу:				
<b>Итого по раскладке:</b>				
<b>Итого масса г/чел/день:</b>				

### Контрольные вопросы

1. Что означают термины «раскладка походного питания», «меню походного питания»?

2. По каким критериям туристы выбирают походные продукты?
3. Укажите средние суточные энергозатраты туристов в пешеходных походах 1-й, 2-й категории сложности.
4. Какое количество энергии (в кал) высвобождается при окислении одного грамма белков (жиров, углеводов)?
5. Как Вы понимаете термин «сбалансированность походного питания»?
6. Укажите правильное соотношение (по массе) между потребляемыми продуктами белками, жирами и углеводами.
7. Какие продукты – основные источники белков (жиров, углеводов) включают туристы в продуктовую раскладку походов по территории Республики Беларусь?

## **Рекомендуемая учебная литература по теме 5**

### **Основная**

1. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. –392с.
2. Подлиских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. – метод. Пособие /В.Е. Подлиских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101с.
3. 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. 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. Соловьева А. Палатки для туризма / А. Соловьева. – Изд-во ВНУ, 2005. – 48с.

### **Электронные адреса Интернет-ресурсов, полезных для изучения темы**

1. Александров Л. Статьи о походном снаряжении [Электронный ресурс] <http://www.kombrig.net/snarjaga.htm>. – дата доступа: 02.01 2012

2. Немного о спальниках [Электронный ресурс]  
<http://vento.ru/sport/article/118/>. – дата доступа: 02.01 2012

3. Бекетов К. Выбор рюкзака. Все, что вы хотели узнать о рюкзаках.  
<http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=446>

4. Бекетов К Лыжные крепления  
[http://www.skitalets.ru/equipment/ski/krep\\_beketov/](http://www.skitalets.ru/equipment/ski/krep_beketov/)

Геллер В Фрагменты теории

**Тема 6. Организация познавательной (учебной) деятельности в  
походных условиях  
(2 часа)**

***План практического занятия***

1. Цели рекреационно-познавательного похода
2. понятие «краеведение»
3. Средства и формы организации туристского краеведения
4. Понятие, цели и задачи краеведческого туристского похода обучающихся
5. познавательные и исследовательские объекты на маршруте краеведческих походов
6. Формы краеведческой работы в туристских походах и экспедициях
7. Методы краеведческих наблюдений в походных условиях

**Задание 1. Составить описание водных объектов (рек) на маршруте похода согласно плану обследования экологического состояния малых рек. В работе использовать данные маршрута, составленного после изучения Темы 4 «Топографическая подготовка туриста и планирование маршрута похода».**

**ПРОГРАММА ОБСЛЕДОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ  
МАЛЫХ РЕК В ГИДРОЛОГИЧЕСКИХ ЭКСПЕДИЦИЯХ**

1. Название реки.
2. Обследуемый участок: ориентиры начала и окончания участка, его протяженность.
3. По территории какого района, с/х предприятия протекает река.
4. Исток и устье реки. Длина реки. Направление течения.
5. Характеристики местности, прилегающей к долине реки (охватывают полосы шириной 100 м с каждого берега). Рельеф: равнинный, средне-холмистый, крупнохолмистый. Растительность: лесная, кустарниковая, луговая, болотная, видовой состав растений. Грунт: глинистый, суглинистый, песчаный, супесчаный, торфяной.
6. Основные характеристика речного русла: ширина реки (расстояния между урезами воды), глубина: наибольшая по водному сечению, скорость течения реки, дно: ровное, неровное, илистое, глинистое, песчаное, галечное, каменистое, торфяное, засоренность, зарастаемость русла реки: свалившиеся деревья, топляки, коряги.
7. Качество воды: прозрачность, цвет, запах.
8. Строение речной долины: пойма, терраса, коренной берег: высота, крутизна, разрушаемость берегов, количество слоев наносов.
9. Наличие стариц, меандр.
10. Количество левых и правых притоков.
11. Растительное сообщества русла, поймы, террасы, берега.
12. Водные обитатели, пищевая цепь.

13. Хозяйственное использование реки: сплав леса: начальные и конечные пункты сплава, его характер: россыпью, плотами, время и продолжительность; гидроэнергетика: местоположение силовых установок, данные о работе; водозабор: какие организации берут воду, сколько кубометров в сутки, какими водосборными сооружениями; рыбный промысел: место и периоды лова, орудия лова, виды рыб, размеры годового лова.

14. Рекреационное использование.

15. Антропогенное воздействие: сброс сточных вод: где, кто, сколько сбрасывает кубометров в сутки; хранение на берегах реки ядохимикатов и удобрений: место хранения, кто, сколько храни, открыто или в складах, расстояние от уреза воды; наличие на берегу с/х ферм.

16. Наличие водяных мельниц и плотин: были ли раньше, в каких пунктах.

17. Были ли случаи замора и отравления рыбы.

18. Фотографии живописных мест.

19. Фамилия, имя, место учебы составителя описания.

20. Фамилия, имя, место работы и должность руководителя.

21. Дата составления описания.

## **Контрольные вопросы**

1. Сформулируйте понятия «экскурсия», «краеведение».

2. В каких формах можно осуществлять краеведческую работу в учреждениях образования?

3. Какие главные цели характерны для туристского мероприятия «краеведческий поход с обучающимися»?

4. Какие характерные познавательные и исследовательские объекты включают в маршрут краеведческих походов?

5. Укажите возможные формы проведения краеведческой работы на маршруте похода.

6. Дайте краткую характеристику форме краеведческой работы «урок на местности».

7. Какие этапы включает выполнение краеведческого исследования на маршруте похода?

8. Какие методы краеведческих исследований доступны для использования на маршруте краеведческого похода с обучающимися учреждений общего среднего образования?

## **Рекомендуемая учебная литература по теме 6**

### **Основная**

1. Дроздов, А.В. Основы экологического туризма: Учебное пособие / А.В. Дроздов. – М.: Гардарики, 2005. – 271с.

2. Зарубов, А.И., Гракова, Н.В. Географическое краеведение и школьный туризм: учеб.-метод. Пособие/ А.И. Зарубов, Н.В. Гракова. – Минск: БГПУ, 2012. – 328 с.

3. Подлиских, В.Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие/ В.Е. Подлиских, В.М. Литвинович; Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 150с.

4. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с.

5. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.

#### Дополнительная

1. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие / А.И. Аппенянский; Рос. междунар. академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 196с.

2. Ганопольский, В.И. Организация педагогического контроля и самоконтроля участников туристских походов: метод. рекомендации / В.И. Ганопольский, Е.А. Даниличева. – Минск: НИИФКиС, 2006. – 71с.

3. Емельянов, Б.В. Экскурсоведение: учебник / Б.В.Емельянов – 6-е изд. – М.: Советский спорт. – 2007. – 216с.

4. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры/ Л.П. Матвеев. – М: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

6. Мешечко, Е.Н. Географическое краеведение / Е. Н. Мешечко. - Минск: Экоперспектива, 2002. – 335 с

7. Озеров, А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание/ А.Г. Озеров. – М.: ФЦДЮКиК, . – 216с.

8. Самохин, Ю.С. [Педагогика краеведения: Учебное пособие для студентов педагогической направленности естественнонаучных факультетов.](#) – М.: РИЦ МГГУ им. М.А. Шолохова, 2014. – 156с.

9. Туризм и краеведение: Образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов [и др.]; под ред. Ю.С. Константинова. – М.: Советский спорт, 2005. – 324с.



## **Тема 8. Методика планирования дистанций и судейства туристских соревнований (4 часа)**

### **План практического занятия**

1. Методика планирования и оборудования дистанций туристских соревнований (на примере соревнований по ТПМ)
2. Характерные личные и командные технические этапы дистанции ТПМ 1-го, 2-го классов сложности (на примере соревнований в технике горно-пешеходного туризма)
3. Определение места расположения технических этапов дистанции на местности, их содержания и класса сложности
4. Прогноз времени движения участников и команд по дистанции и общего времени проведения соревнований
5. Судейство и определение результатов соревнований по ТПМ (общие представления).
6. Документация туристских соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия проведения соревнований», судейские протоколы, содержание документов

### **Задание 1. Спланировать дистанцию соревнований по туристско-прикладным многоборьям в технике горно-пешеходного туризма 1-го класса**

Для выполнения задания понадобятся *следующие учебные, методические материалы и инструменты:*

1. Учебно-методическая литература по планированию дистанций туристских соревнований.
2. Спортивные карты масштаба 1:10000–1:15000.
3. Курвиметр, компас.

В результате выполнения задания студент представляет следующие документы:

- условия проведения соревнований на дистанции;
- контрольную карту длинной дистанции.

При планировании дистанции следует исходить из следующих требований:

- соблюдать параметры дистанции 1-го класса сложности в соответствии с «Правилами соревнований по ТПМ» (протяженность дистанции, количество технических этапов различного класса сложности;

– соблюдать параметры технических этапов (участков) и содержание технико-тактических заданий для дистанции 1-го класса сложности (параметры протяженности, высоты и крутизны склонов, ширины и глубины водных препятствий и пр.).

На дистанции следует запланировать и отметить на карте 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 через заболоченный участок по гати» (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 содержание планируемых этапов дистанции;

– определить ряд возможных участков для размещения технического этапа преодоления склона и этапов переправ. 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 2–3 км. Нанести дистанцию на контрольную карту (пункт старта-финиша дистанции, технические этапы, КП этапа ориентирования, трассу транспортировки пострадавшего);

– разработать «условия проведения соревнований» (условия преодоления дистанции).

*Документ «Условия проведения соревнований».* В документе следует письменно представить техническое описание дистанции, которое включает:

– класс сложности дистанции в целом и ее отдельных технических этапов (участков);

- количественные параметры (протяженность, количество этапов);
- описание отдельных этапов и требования к порядку их преодоления (техничко-тактическим действиям команд и участников);
- тактическую схему дистанции (кольцевая, комбинированная и пр.);
- требования к движению команд и участников по дистанции (стартовый интервал и очередность преодолеваемых этапов), а также условия перехода команд с этапа на этап (произвольно, по заданному маршруту);
- порядок оценки технических действий и скорости их выполнения на отдельных этапах и на дистанции в целом.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие специалисты входят в состав главной судейской коллегии соревнований по ТПМ?
2. Каковы функции главного судьи соревнований по ТПМ?
3. Каковы функции заместителя главного судьи по дистанции соревнований по ТПМ?
4. Какие принципиальные показатели определяют судьи для расчета результатов туристских соревнований?
5. Как построен процесс судейства при проведении учебно-контрольных соревнований обучающихся?
6. Как определяют результаты учебно-контрольных соревнований?
7. Как определяются результаты команд на туристских слетах на дистанции «полоса препятствий техники пешеходного туризма»?
8. Как определяются результаты команд на туристских слетах на дистанции техники водного туризма?
9. Каким образом определяются итоговые результаты туристского слета (определяются места, занятые командами)?
10. Как Вы понимаете термин «контрольное время преодоления технического этапа»?
11. Напишите формулу, по которой определяются результаты команд и участников соревнований по ТПМ.
12. Что означает понятие «относительный результат» команды (участника) соревнований по ТПМ и как его рассчитать?

### **Рекомендуемая учебная литература к теме 14**

#### **Основная**

1. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. –392с.

2. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
3. Подлиских, В.Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие/ В.Е Подлиских, В.М. Литвинович; Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 150с.
4. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
5. Правила соревнований по виду спорта «Туризм спортивный» Спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье» в технике горно-пешеходного туризма. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 147с.

### **Дополнительная**

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и Спорт, 1990г. – 175с.
3. Кодыш, Э.Н. Туристские слеты и соревнования / Э.Н. Кодыш. – М.: Профиздат, 1984. – 111с.

## **Тема 16. Медицинское обеспечение туристских мероприятий и основы оказания первой (доврачебной) помощи (2 часа)**

### **План практического занятия**

1. Основные принципы комплектования походной аптечки
2. Лекарственные средства, материалы и инструменты, которые составляют походную медицинскую аптечку
3. Как правильно упаковать лекарственные средства походной аптечки?
4. Первая помощь при травматических повреждениях
5. Первая помощь при ожогах и отморожениях
6. Первая помощь в случае укусов ядовитых змей
7. Первая помощь при пищевых отравлениях

**Задание 1. Составить походную аптечку, используя данные предыдущих занятий.**

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите основные принципы комплектования походной аптечки.
2. Какие основные факторы влияют на качественный и количественный состав туристской аптечки?
3. Как определить какое количество лекарственных препаратов той или иной группы следует включить в состав аптечки многодневного спортивного похода?
4. Какие группы лекарственных средств включает походная медицинская аптечка?
5. Как правильно упаковать лекарственные средства походной аптечки?
6. Как Вы понимаете термин «первая помощь» пострадавшему в походных условиях?
7. Как оказать первую помощь при раневом повреждении кожного покрова (рваная рана, порез)?
8. Опишите технику наложения давящей повязки при кровотечении.
9. Какую первую помощь следует оказать в походных условиях при растяжении связок суставов?
10. Назовите симптомы пищевого отравления.
11. Какую первую помощь следует оказать в походных условиях в случае пищевого отравления?

### **Рекомендуемая учебная литература к теме 10**

1. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: ФиС, 1987. – 144с.

2. Штюмер, Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюмер . – М.: ФиС, 1983. – 143с.

3. Долинин А. Серия статей по оказанию первой помощи в горах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mountain.ru>. – Дата доступа 12.09.2006

4. Туристическая аптечка Михаила Орлова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.patriot4x4.ru/forum/index.php?showtopic=15865>. – Дата доступа: 01.09.2015.

Орлов М. Туристская аптечка. – рекомендации выпускника курсов горноспасателей УМЦ "Готовность" под руководством Г.Г. Лучанского при институте Склифосовского в 1991-1992гг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lib.ru/TURIZM/aptechka.txt>. – Дата доступа: 01.09.2015