

КРАВЦОВА Г.Л.

ТУРИЗМ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

*Учебно-методическое пособие
для студентов специальности «Физическая культура»
высших учебных заведений*

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И
ТУРИЗМА

КРАВЦОВА Г.Л.

ТУРИЗМ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

*Учебно-методическое пособие
для студентов специальности «Физическая культура»
высших учебных заведений*

Тирасполь, 2009

УДК 796.5:378.147 (07)
ББК Ч518.1 р3 + Ч4781.953
К-78

Туризм и методика преподавания: Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений / Составитель: **Кравцова Г.Л.** – Тирасполь, 2009. – 80 с.

Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей факультетов или институтов физической культуры. В нем отражены формы туристической работы в школе, основы техники спортивного ориентирования и пешеходного туризма. Особое внимание обращено на подготовку и проведение походов различной категории сложности и на обеспечение безопасности при проведении походов и соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму.

Рецензенты:

Визитиу Н.М., директор станции юных туристов г. Тирасполя
Абрамова В.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Рекомендовано к изданию Научно-методическим советом
ПГУ им. Т.Г.Шевченко прот.№7 от 4.03 2009

© Кравцова Г.Л., 2009

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие «Туризм и методика преподавания» предназначено для студентов факультетов физического воспитания и институтов физической культуры, изучающих данную дисциплину.

В пособии рассматриваются вопросы развития туризма, теории и методики его преподавания как массового и доступного средства физического воспитания и оздоровления. Пособие включает в себя круг вопросов, связанных с овладением будущими специалистами по физической культуре и спорту практическими умениями и навыками по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования и необходимых для ведения организационной, педагогической работы по туризму в учебных заведениях, по месту жительства, на станциях юных туристов, туристских секциях и клубах.

Пособие состоит из пяти частей, каждая из которых содержит несколько параграфов. В первой части прослежена история развития туризма с древности до настоящего времени.

Во второй части дается характеристика формам и содержанию туристической работы в школе. Предложена развернутая классификация видов туризма.

Третья часть посвящена вопросам организации и проведения походов выходного дня и многодневных походов, обеспечения безопасности на маршруте.

В четвертой части раскрыты вопросы, связанные с основами ориентирования на местности, организацией соревнований по спортивному ориентированию.

В последней части показаны основы техники пешеходного туризма, способы преодоления технических этапов на соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Пособие также содержит краткий словарь терминов, используемых в этой области знания и приложения, содержащие данные по подробной классификации узлов, таблицу штрафов соревнований по технике пешеходного туризма, условные знаки спортивных карт, образец маршрутного листа для некатегорийных походов, перечень медикаментов для аптечки, нормы питания в походных условиях, пакет документов для соревнований по спортивному ориентированию.

Автор надеется, что данное пособие поможет студентам в приобретении специальных знаний по теоретическим, организационным и методическим аспектам туризма.

I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

1.1. Возникновение туризма

Организованные путешествия с целью знакомства с культурой и природой других народов существовали еще в древнем мире. Так, в VI в. до н. э. древние греки и римляне совершали путешествия в Египет, где их привлекали древняя история, культура, необычная природа, великолепные египетские сооружения. Первым греческим туристом, о котором имеются достоверные данные, является «отец истории» Геродот, описавший свои многочисленные путешествия в девяти книгах.

Много путешествовали древние греки и по своей стране (поездки в Олимпию на олимпийские игры), совершали далекие путешествия к целебным источникам, а также к «святым местам». Еще Аристотель, Демокрит, Квинтилиан в своих трактатах о воспитании рекомендовали познавать природу в непосредственном общении с ней. Целенаправленное развитие туризма как средства физического развития стало осуществляться в эпоху Возрождения (XV–XVI вв.), после многовековых ограничений, привнесенных церковью в сферу духовного и физического развития человека. Гуманисты добивались систематизации воспитания с учетом различных сторон жизни человека, определили самые эффективные средства формирования качеств человека. Так, представители западноевропейского Возрождения Х. Вивес, М. Монтель, Т. Мор, Ф. Рабле, Э. Роттердамский говорили о необходимости введения организованного процесса физического воспитания молодежи, отводя особое место использованию походов. Витторино де Фельтре, преподавая различные туристские упражнения в организованной им в 1425 г. в г. Мантуе школе, совершал со своими учениками многодневные походы в предгорьях Альп. Большое внимание уделяли использованию туристских походов для воспитания подрастающего поколения педагог И. Гамерариус («Разговоры о физических упражнениях»), итальянский профессор медицины И. Меркуриалис («Виды физических упражнений»). Туристские походы

как средство оздоровления человека практиковались даже в семинариях иезуитов.

В эпоху Просвещения (XVII в.) Ж.-Ж. Руссо, Г. Либли и др. видели в туристских походах средство патриотического воспитания молодежи и укрепления ее здоровья, а их учение «Познание природы и стремление к выработке норм естественного поведения» способствовало развитию туризма. Ж.-Ж. Руссо обосновал важность пешеходных путешествий для решения оздоровительных задач, развил теорию о значимости путешествий как неременной составной части воспитания, раскрыл цели и задачи путешествий и их взаимосвязь с другими средствами формирования личности. Его теория была дополнена трудами известных немецких педагогов И. Зельцмана, И. Мутса-Мутса, Ф. Яна.

1.2 Развитие туризма в Западной Европе

В конце XVII в. начале XVIII в. в европейских странах некоторые учителя в работе с учащимися использовали пешеходные прогулки и поездки в окрестные достопримечательные места. Такие путешествия они называли экскурсиями. Во второй половине XVIII в. в Западной Европе стали создаваться своеобразные центры туризма.

Предпосылки для последующего развития туризма были связаны с необходимостью организации и проведения длительных путешествий для решения познавательных задач по изучению отдаленных труднодоступных уголков земного шара. С целью совершенствования двигательных умений и навыков участников таких путешествий проводится их предварительная подготовка, проверяется социально-психологическое соответствие и согласованность, испытывается необходимое для путешествия снаряжение. Таким образом, возникают своеобразные методические приемы и правила подготовки участников путешествий и экспедиций. Идет накопление и обобщение опыта сложных походов и путешествий в воспитательных целях.

Многодневные походы и экспедиции длительное время носили прикладной характер, а их цели и задачи были несколько ограничены. Со временем характер и содержание походов и путешествий обогащаются, и они утверждаются как эффективные средства физического воспитания, которые способны решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Появляются новые черты в организации и проведении путешествий, которые потребовали

разработки теоретических основ и методических рекомендаций по подготовке участников путешествий. Появляется обоснование разделов специальной теоретической и физической подготовки участников путешествий. Теперь уже более четко обозначились их цели и задачи. В этот период предопределилась необходимость подразделения путешествий на отдельные виды туристских путешествий, а также классификация маршрутов, что явилось основой для формирования туризма в определенную систему в том виде, в каком она существует в настоящее время.

В конце XVIII в. – первой половине XIX в. в странах Западной Европы с началом движения «Назад к природе» появляются обоснования практического применения путешествий в целях физического совершенствования человека. Учитывая прикладное значение туризма в формировании жизненно необходимых человеку двигательных умений и навыков, их возможность оказывать всестороннее и гармоническое воздействие на функциональные системы и органы человека, известные педагоги того времени И. Базедов, Г. Фит и др. стали рекомендовать туристские упражнения как непременную составную часть физического воспитания. Возникают более конкретные представления о различных туристских упражнениях: Туризм был включен в программу физической подготовки во многих школах.

Начинают создаваться региональные союзы любителей туристских путешествий.

Первые самостоятельные туристские организации появлялись в разных странах примерно в одно и то же время (во второй половине XIX в.) в виде альпийских клубов и обществ. Первый такой клуб возник в Англии (1857 г.), затем в Австрии (1862 г.), Италии и Швейцарии (1863 г.), в Германии (1869 г.), а к концу 70-х гг. XIX в. во Франции, России и других странах. В 1908 г в Вене был создан Международный центр туризма.

Туристские союзы и клубы в ряде государств разрабатывают маршруты туристских походов, определяют критерии их оценки, т. е. создается туристская классификация. Постепенно вырабатываются и устанавливаются единые правила прохождения маршрутов, появляется научная обоснованность туристских упражнений как средства военно-прикладной физической подготовки людей.

В начале XX в. в некоторых государствах Западной Европы (Германии, Дании, Бельгии) распространилось движение

«Странствующие школяры», устав которого требовал включения суровых походных условий для воспитания подрастающего поколения. Членами этого общества были дети представителей имущих классов. Деятельность этого общества представляла собой протест против методов воспитания в буржуазном обществе.

Утверждаются новые направления в развитии туризма. Возникает целостная система организационных и методических мероприятий, которые способствовали дальнейшему развитию туризма как средства физического воспитания.

Для империалистической стадии капитализма характерно усиление военно-прикладной направленности физической подготовки молодежи, подчинение интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека физическому воспитанию. Так, в фашистской Германии особое внимание уделялось туристским упражнениям для детей, а в так называемых «трудовых лагерях». Они были одним из главных средств воспитания будущих солдат. Аналогичная картина наблюдалась накануне второй мировой войны в Италии, Японии и других империалистических государствах.

1. 3. Развитие туризма в России

По данным А. А. Остапца (1985), интерес к путешествиям в нашей стране тесно связан с развитием краеведения. Начало краеведческих исследований в России приходится на время выхода указа Петра I (от 12 февраля 1718 г.), который предписывал докладывать царю обо всех любопытных находках.

Одним из первых организаторов экскурсий и походов с детьми был декабрист И. Д. Якушкин. Он практиковал летние походы и экскурсии по ботанической теме с воспитанницами Ялуторовской женской школы (Тюменская область). А. Я. Герд ввел экскурсию как метод обучения в практику преподавания естествознания.

С введением в программы учебных заведений курсов по естествознанию появляются первые образовательные прогулки на природу, о целесообразности которых высказывались передовые русские педагоги. Серьезное значение принципа наглядности и предметности в системе обучения находит отражение уже в «Уставе народных училищ» (1786г.) и в «Школьном Уставе» (1804 г.) с указаниями о проведении экскурсионных прогулок не только на природу, но и с посещением мануфактур, мастерских ремесленников.

Развитие педагогики и зарождение краеведения, в основу которых были положены требования научной основы обучения и развития в учащихся умения наблюдать окружающую действительность, приводят к дальнейшему широкому распространению прогулок с образовательной целью. С 60-х годов XIX века отдельные учителя-энтузиасты начинают организовывать уже дальние прогулки. В их основе лежали естественнонаучные экскурсии. Первую дальнюю экскурсию совершила группа студентов Новороссийского университета (Одесса) по горному Крыму в 1876 г. Руководил ею профессор геологии И. А. Головинский. А в 1877 г. при Кавказском обществе естествознания в Тифлисе возник первый русский альпийский клуб. Первым членом его был известный исследователь Кавказа А. В. Пастухов, именем которого названа каменная площадка на склоне Эльбруса («Приют Пастухова»).

В 1895 г. образуется Российское общество туристов, в которое вошли многие общества. Только Горно-туристское общество оставалось существовать самостоятельно. Оно было, пожалуй, самым многочисленным из всех существовавших в то время имело несколько отделений. При обществе работала комиссия по экскурсиям для средних учебных заведений.

Деятельность Российского общества туристов заключалась в основном в организации путешествий с целью развлечения и отдыха. Хотя оно и было прогрессивным, но все же его сословность не допускала в общество молодежь. А представительство студентов, врачей, инженеров, преподавателей было крайне ограничено.

Созданное в 1900 г. в Санкт-Петербурге Русское горное общество строило туристские приюты, разрабатывало маршруты, способствуя пропаганде и развитию туризма в России.

Ширится деятельность учителей-энтузиастов оздоровительно-воспитательной работы с детьми, среди которых следует отметить работу А. У. Зеленко и С. Т. Шацкого – учителей колонии, организованной в 1905 г. близ Щелково (Московская область).

Содействовало развитию краеведения и туризма в России Общество любителей естествознания, которое занималось изучением географии, геологии, этнографии, флоры и фауны родного края. Отделения этого общества функционировали во многих крупных городах.

Становление научной разработки проблем туризма и экскурсий связано с такими видными экскурсионистами и педагогами как

Анциферов Н.П., Кайгородов Д.Н., Гревс И.М. Они внесли значительный вклад в вопросы методики и организации экскурсий, в обобщение опыта практической работы по применению экскурсионного метода познания, в рассмотрение вопросов детско-познавательного туризма. Теория и практика туристско-экскурсионного дела обсуждалась на педагогических совещаниях и освещалась на страницах журналов «Экскурсионный вестник», «Школьные экскурсии и школьный музей», «Русский экскурсант».

Таким образом, на рубеже веков туризм и экскурсии превращаются в один из методов образования. Обогащается тематика экскурсий, прослеживается связь со школьными предметами. Путешествия уже различаются по продолжительности (местные однодневные и дальние продолжительные), выделяется летний период как фактор сезонности, расширяется география поездок – от северных регионов до Крыма и Кавказа и от Урала до стран Европы.

В первые десятилетия советской власти многие дореволюционные идеи и замыслы получают теоретическое и организационное развитие. После революции 1917 года экскурсионный метод, как более образный, понятный и доступный, вводят в практику учебных занятий школ. Экскурсии приобретают политическую и агитационную направленность.

По распоряжению Народного Комиссариата Просвещения РСФСР с целью развития туризма и краеведения в 1918 году в Москве было создано Центральное Бюро школьных экскурсий, которое в 1921 году преобразуется в Детскую экскурсионно-туристскую станцию Народного Образования (ДЭТС ОНО).

В 1920 году в школьные программы включается краеведение. Возрастает особый интерес к двум пролетарским столицам. Преодолевая разруху и голод, учителя с детьми ехали на экскурсии. Школьники осматривали достопримечательности, посещали музеи, ездили на заводы.

В 1929 году в стране учреждается печатное издание по туризму – журнал «Турист».

После принятия в 1927 г Постановления Наркомпроса «Об усилении экскурсионной работы среди детей и подростков», в туризме появляется новое направление работы. Большое значение отводится самодеятельному туризму, как основному и наиболее ценному виду воспитательной работы и краеведческого образования. Идет организация походов с применением навыков ориентирования и

элементов топографии, походного быта, умения оказать доврачебную помощь, воспитывается выносливость.

На этом этапе развития туризма в Советском Союзе в развитии туризма преобладали образовательные и воспитательные цели, была заложена основа для летних оздоровительных мероприятий, но приоритетными направлениями оставались отдельные местные самодеятельные походы и экскурсионные поездки. Кроме того, в этот период постепенно происходит слияние туризма и экскурсионного дела с элементами физкультурно-оздоровительной работы.

В 1939 году утверждается значок «Турист СССР».

В 1940 году вводятся инструкторские звания по видам самодеятельного туризма – пешеходному, лыжному, водному, велосипедному, авто- и мототуризму.

Таким образом, первые десятилетия советской власти для туризма и экскурсий были годами накопления опыта, поиска организационных форм функционирования туристских сообществ и оптимальных методов управления процессами развития туризма в стране.

Центральная туристско-экскурсионная станция на время войны прекратила свою деятельность. Дальнейшее развитие туризм получает только в послевоенные годы.

В 1949 году учреждаются спортивные нормативы, которые были включены в Единую Всесоюзную классификацию. Самодеятельный туризм был признан как вид спорта. Для стимулирования развития детского туризма в 1954 году учреждается значок «Юный турист».

К концу 60-х годов в туризме выделились следующие основные направления работы: молодежные и детские лагеря отдыха, внутрисоюзные походы и краеведческие экспедиции. Именно в этот период расширяется география туризма. Одновременно была заложена основа для развития международного молодежного туризма.

В 1969 году было принято постановление ЦК КПСС «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране». КПСС видела в туризме важное средство «повышения культурного уровня и идейно-политического воспитания населения». Постановление определило задачу превратить туризм в крупную отрасль обслуживания населения с дальнейшим развитием и расширением материальной базы.

В эти годы продолжает свою деятельность Центральная детская экскурсионно-туристская станция СССР, проводившая ежегодно познавательные поездки более чем для 450 тысяч детей. В эти годы пополняется материальная база для специализированного отдыха школьников. Строятся и благоустраиваются более 30 молодежных и пионерских лагерей, центров отдыха и курортов союзного значения в Крыму, на Кавказе, под Москвой.

Таким образом, в социалистический период истории нашей страны туризм был хорошо организован, отличался массовостью охвата населения и был подчинен патриотическому и идейному воспитанию. В направлениях туризма четко выделялись международный и внутренний туризм.

При этом путешествия по СССР носили и самостоятельный, и организованный характер. Расширилась география поездок школьников от своего региона до крупных городов СССР, других республик и зарубежных стран. Кроме того, именно в 70-80-е годы в СССР была сформирована крупная и дешевая материальная база для развития социального туризма.

К сожалению, в период начала 1990-х годов, во время экономических реформ, советская система детско-юношеского и спортивного туризма руководителям того времени показалась неэффективной и государственная поддержка учреждений и мероприятий этой системы была сведена до минимальных пределов.

В настоящее время прежние структуры управления спортивным туризмом в основном прекратили свое существование. Госбюджет, бюджет профсоюзов и спортивных организаций значительно уменьшены, а кое-где и совсем не предусматривают никакой помощи оздоровительному и спортивному туризму.

Число туристских клубов, которых до 1990 г. было более 700, уменьшилось до 200-250. Причем значительное количество клубов лишилось своих помещений и работает на общественных началах.

Несмотря на все экономические трудности в стране, спортивно-оздоровительный туризм прошел критическую точку своего падения и в его развитии наметилась положительная тенденция. Это стало возможным благодаря организационной, методологической и финансовой поддержке со стороны госкомитетов по физической культуре и туризму всех уровней, а также инициативе лидеров федераций и клубов спортивного туризма. Самая главная причина начавшегося подъема туристской отрасли – желание социально

незащищенных слоев населения дешевым и эффективным способом решить проблему своего отдыха и здорового образа жизни. В территориальных госкомитетах идет устойчивый процесс создания штатных подразделений, занимающихся развитием спортивно-оздоровительного туризма.

К туристскому движению как источнику кадров и сфере применения новейшего снаряжения для действий в экстремальных ситуациях проявляет большую заинтересованность МЧС.

За последние годы Госкомитет совместно с Туристско-спортивным союзом России много работал над становлением движения. Ежегодно формируется полноценный календарь спортивных мероприятий, разработано типовое положение о клубе, введена новая классификация спортивных маршрутов, разработаны новые разрядные требования, подготовлен полный перечень всей нормативной документации спортивного туризма.

Начинается новый этап развития туризма в стране под руководством Туристско-спортивного союза под девизом «За Духовность, Спорт, Природу».

II. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

2.1. Туризм в системе физического воспитания

Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления личности, укрепления здоровья, воспитания современного человека.

Школьный туризм является эффективным средством воспитания подрастающего поколения, включающее идейно-нравственное, интеллектуальное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание.

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала 19 в. и означает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

Под школьным туризмом и краеведением понимают туристско-краеведческую деятельность учащихся, выходящую за рамки учебных программ и организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Являясь составной частью системы физического воспитания туризм решает воспитательные, оздоровительные, образовательные задачи.

Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу т.к. позволяют в наибольшей степени овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку в производственной, военной и бытовой деятельности, т.е. туризм характеризуется естественной прикладностью.

Походная жизнь учит многому. В туристском походе научишься переносить тяжести: рюкзак в этом главный учитель. Научишься оказывать помощь пострадавшему товарищу: делать носилки из подручных средств, преодолевать любые препятствия. Туриста не страшит отсутствие крыши над головой – он сумеет организовать свой ночлег. Кончились продукты? Не страшно! Турист знает съедобные грибы и растения. Его не пугает возможность заблудиться: зная способы ориентирования на местности, по местным предметам, звездам, солнцу, компасу он уверенно найдет правильный путь. Туристу не страшны ни холод, ни жара. У него есть поговорка: «Нет плохой погоды, если есть хорошее снаряжение».

Занятия туризмом способствуют:

- формированию чувства коллективизма, подчинению личностных интересов общественным – воспитательная задача;
- воспитанию выносливости и волевых качеств человека. В решении этой задачи помогает длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок;
- получению знаний по краеведению, топографии, формированию двигательных умений и навыков – образовательная задача;
- использованию благоприятного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдению правил личной и общественной гигиены, разумному чередованию физических нагрузок и активного отдыха – оздоровительная задача.

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания уже начиная с младшего возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – современные методы внеклассной работы. Для учителей физкультуры и классных руководителей, думающих о здоровье детей, представляется широкое поле деятельности.

В программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристские слеты различного ранга стали традицией.

Многие классные руководители заканчивают учебный год походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья.

Существует система организации работы по туризму с детьми. Так, в ПМР это СЮТур и секции ориентирования при Министерстве просвещения. Они организуют соревнования школьников и учителей. В каждом городе есть центр детского и юношеского туризма. В городах и районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы. Педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по многим видам туризма.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИЗМА.

Туристские походы делятся:

По характеру передвижения – горный, пешеходный, подземный (спелеотуризм), водный, подводный, комбинированный.

По способу перемещения – пешеходный, горный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автоторный, конный.

По форме организации:

плановый	самодеятельный
<p>1. Пассивный (путевки приобретаются через тур. агентства; способ передвижения пассивен – самолетом, поездом, автобусом, водным транспортом).</p> <p>2. Активный (путевки приобретаются также через тур.агентства, но человек путешествует в составе группы пешком, на лыжах, байдарках и т.д.).</p>	<p>Группы формируются из знакомых людей. Туристы сами выбирают сроки путешествия и маршрут, приобретают продукты, снаряжение.</p> <p>1. П.В.Д. - с ночевкой; - без ночевки.</p> <p>2. степенные. -1, -2, -3 степени (для выполнения юношеских разрядов).</p>

<p>Положительный фактор: не надо думать о снаряжении, продуктах, транспорте.</p> <p>Негативный фактор: группа формируется из незнакомых людей, может быть психологическая несовместимость.</p>	<p>3. категорийные. -1, -2, -3, -4, -5,- 6 категории сложности (для выполнения взрослых разрядов).</p>
--	--

По форме и содержанию:

- прогулка – передвижение на местности с познавательной, оздоровительной, целью (пешие, лыжные, велосипедные, лодочные);
- экскурсия – коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью;
- экспедиция – путешествие в малоизученный район со специальными исследовательскими целями;
- поход – путешествие активным способом передвижения с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью;
- слеты;
- лагеря.

По масштабу района:

- местные – путешествие, проводимое в пределах своего района, области, края;
- дальние – путешествие, проводимое в районах, отдаленных от места жительства.

В зависимости от целей:

- со спортивной целью (повышение квалификации, выполнение разряда);
- с учебной целью (студенты фак-ов ФКиС получают необходимые умения и навыки).
- с познавательной целью (ПВД – знакомство с достопримечательностями р-на);
- с исследовательской целью;
- с целью изучения экологии района.

2.2. Методика отбора для занятий туризмом

Успехи в спортивной деятельности человека во многом зависят от своевременного начала занятий тем или иным видом спорта и от того насколько устойчиво сформировался интерес к избранному виду.

У каждого школьника есть свои спортивные наклонности и способности, которые проявляются при определенных условиях.

Задача отбора – выявить эти наклонности и способности, сформировать предпосылки для занятий конкретным видом спорта для достижения в нем высоких результатов.

При отборе занимающихся туризмом надо учитывать, что туризм, как средство воспитания, отличается доступностью, прикладностью и что определенным уровнем умений и навыков, формирующихся при занятиях туризмом, должен владеть каждый человек.

Спортивный результат в туризме достигается коллективными действиями группы. Также играют большое значение и личностные качества – коллективизм, умение подчинять личные интересы общественным, чувство ответственности, дисциплинированность, инициатива, творчество.

Таким образом, ориентация и отбор в туризме связаны с решением следующих задач:

- формирование сознательного отношения к занятиям туризмом (создание представлений о значимости туризма как средства воспитания; о формах и методах туристской работы; о необходимости самостоятельного овладения туристскими умениями и навыками);
- создание устойчивых по составу туристских секций, члены которых способны организовать и провести категорийные походы, участвовать в различных туристских соревнованиях.

Приобщение к туризму начинается с общеобразовательной школы. В последние годы все шире распространяется практика приобщения к занятиям туризмом и детей дошкольного возраста в рамках семейного самодеятельного туризма. Большое значение имеют массовые внутришкольные и внешкольные мероприятия с участием педагогического коллектива и родительского комитета (дни здоровья, куда включаются элементы туристской подготовки; П.В.Д.; военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница»; городские слеты туристов-школьников; соревнования по спортивному ориентированию).

Важный раздел по вовлечению школьников в туризм – разъяснение и пропаганда туризма на уроках, на туристских вечерах. Роль педагога в ориентации заключается в том, что, учитывая индивидуальные особенности школьников, раскрывать перед ними формы и методы туристской работы. Немалую роль в этом играет семейный туризм. Дети, родители которых сумели привить туристские умения и навыки, активно участвуют во всех школьных туристских мероприятиях.

Необходимо добиваться, чтобы выбор активной туристской деятельности был осознанным – заранее объяснять специфику занятий туризмом, связанную с проявлением выносливости и морально-волевых качеств, организованностью, соблюдением правил по технике безопасности, активным участием в общественно полезных делах.

1 этап отбора – привлечение учащихся к походам выходного дня, экскурсиям, дням здоровья, туристским мероприятиям. Это самый массовый этап. В нем должны участвовать все школьники. (Можно участвовать с 6 лет).

2 этап отбора – привлечение учащихся активно проявивших себя в мероприятиях I этапа – участие в степенных походах (участие с 7 лет).

1 степень – протяженность похода не < 30 км. (3-4 дня).

2 степень – протяженность похода не < 50 км. (4-6 дней).

3 степень – протяженность похода не < 70 км. с 1-2 ночевками в полевых условиях (6-8 дней).

3 этап отбора – участие в категорийных походах.

Школьники могут участвовать в категорийных походах с 13 лет.

С13 лет – в походах 1-ой категории;

С14 лет – в походах 2-ой категории;

С15 лет – в походах 3-ой категории;

С16 лет – в походах 4-ой категории;

С17 лет – в походах 5-ой категории;

Вторая категория предполагает выполнение первой категории, третья – второй и т.д.

2.3. Методика обучения туризму

Обучение туризму как направленный процесс должно обеспечивать:

1. Первоначальное овладение техникой передвижения на местности (различные виды передвижений, преодоление естественных препятствий);
2. Усвоение умений, необходимых для организации быта в полевых условиях;
3. Ознакомление со способами ведения общественно полезной работы в походах;
4. Формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения.

В обучении туризму следует различать *три последовательных этапа*:

1 этап. Ознакомление с основными представлениями о туризме.

2 этап. Овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, усвоение элементов туристской техники и тактики и приемов организации быта в условиях местности.

3 этап. Совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода.

Также очень важно экологическое воспитание учащихся на всех этапах обучения туризму и дальнейшее совершенствование физических качеств, умений и навыков.

На первом этапе – различными средствами и методами информации (словом или показом) необходимо создать у воспитанников представление о туризме как явлении, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, их особенности в видах туризма (пешеходный, лыжный и др.). Важны на этом этапе наглядные пособия (фильмы, слайды). Объяснить права и обязанности занимающимся туризмом. Взаимосвязь туризма с другими средствами системы физического воспитания. Проверка знаний, ответы на вопросы.

На втором этапе – использование средств общей физической подготовки (больше внимания упражнениям прикладного характера – бег, ходьба, прыжки, метания), различные способы передвижения со снаряжением. Обучение ориентированию на местности с компасом и картой, различные варианты преодоления препятствий (в ПВД) в упрощенных условиях: укороченные маршруты, частые привалы на

маршруте, движение вдоль заметных ориентиров (кромка леса, ЛЭП и т.п.). Для овладения тактическими действиями применяются различные задания – выбор более оптимального варианта (с точки зрения безопасности), прохождение определенного участка маршрута с применением визуальных наблюдений и карты. На этом этапе у начинающих туристов должны сформироваться условнорефлекторные связи как результат овладения основными умениями и навыками.

На третьем этапе – выработка стабильности и автоматизма в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях, особенно сложных. В организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные перестройки – как результат целенаправленных воздействий многократных сложных упражнений. Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом осуществляется в условиях походов I-ой категории сложности.

Должна соблюдаться последовательность обучения – нельзя идти в поход I-ой категории сложности без выработки умений и навыков, необходимых в походе, без соответствующей физической подготовки, без теоретической подготовки, без освоения элементов техники, соответствующих выбранному виду туризма, без выработки тактики ведения похода.

2.4. Теоретическая подготовка. Краеведческая подготовка

Значение и место теоретической и краеведческой подготовки туристов в общей системе их обучения определяется той ролью, которую играет природная среда в походах и путешествиях. Решение воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач туристского похода, решение технических и тактических задач похода, обеспечение безопасности его участников, выполнение общественно полезной работы, включая краеведение – связаны с теми или иными особенностями района.

Каковы бы ни были цели и задачи похода – главное – обеспечение безопасности участников. Для этого обязательно проводится теоретическая подготовка с решением комплекса спортивно-технических вопросов.

Сюда включены:

- характер и особенности естественных препятствий, их техническая сложность (определяется техническими приемами, которыми должен владеть каждый участник похода);

- оптимальное количество естественных препятствий той или иной категории трудности, определяющее категорию сложности всего маршрута (сильно пересеченный рельеф, водные преграды, густой лес);

- продолжительность похода и протяженность маршрута устанавливается разрядными требованиями – минимальное время в днях, необходимое для прохождения маршрута, подготовленного группой. Продолжительность похода может быть увеличена за счет запасного времени за счет непогоды.

Краеведческая подготовка. Краеведческая подготовка включена, частично, в теоретическую подготовку туристов. Выполняется в течение всего похода. Она связана с приобретением знаний о природных богатствах родного края, историческом прошлом, формированием умений и навыков в организации и проведении специальных наблюдений в условиях похода с последующей обработкой и анализом.

Краеведческая подготовка включает:

1. Краеведение – климат, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика района.

2. Практическое приложение – наблюдения в походе (фотографирование, ведение маршрутных наблюдений), вопросы охраны природы, памятников истории и культуры, организацию и проведение общественно полезной работы.

Уже на предварительном этапе подготовки туристов к походу краеведение играет важную роль:

- изучение литературных источников о природных богатствах района, его историческом прошлом позволяет выбрать маршрут (решение учебно-воспитательных задач);

- изучение вопросов охраны памятников истории и культуры.

Воспитание у молодежи любви к своей Родине непрерывно связано с комплексом воспитательных и организационных природоохранительных мероприятий. «Охранять природу – значит охранять Родину». М.М.Пришвин.

В туристских походах существует два вида охраны природы:

1. а) Учебно-воспитательная работа (беседы об охране природы, методика организации туристских походов и слетов).

б) Практическое осуществление природоохранных мероприятий при организации привалов и ночлегов.

2. Организационно-технические мероприятия (маркировка и оборудование маршрутов П.В.Д. и многодневных походов, совершенствование снаряжения, необходимого для организации бивака).

Также необходима активная природоохранная деятельность туристских секций, их участие совместно с лесничествами в мероприятиях по санитарной прочистке просек, в маркировке туристских маршрутов и оборудовании их местами стоянок.

2.5. Физическая подготовка

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки.

Различают *общую и специальную* физическую подготовку.

Средствами *общей* физической подготовки достигаются:

- разностороннее развитие способностей и укрепление здоровья;
- развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

ОФП включает утреннюю гимнастику, упражнения (тренировки) во время ПВД, занятия в спортивной секции. Параллельно с физической подготовкой должно проводиться закаливание организма. Закаливание воздухом происходит во время утренней зарядки, которую туристам рекомендуется делать в любую погоду вне помещения. После зарядки обязательны водные процедуры.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков. Конкретные упражнения зависят от предполагаемого маршрута. Если намечен поход на байдарках, то в утреннюю зарядку и тренировку включают медленные и быстрые наклоны туловища из различных положений, подъем и опускание ног лежа, отжимания, упражнения, имитирующие греблю. Если идет подготовка к лыжному путешествию, то в тренировку вводят продолжительный бег, имитацию лыжного хода, упражнения для наращивания силы рук, брюшного пресса, для развития подвижности в тазобедренном и

плечевом суставе. Собирающимся в горное путешествие целесообразно отработать прыжки по кочкам (камням), равновесие с грузом на бревне, ходьбу на полной ступне по крутым склонам, прыжки в глубину с приземлением на наклонный песчаный склон, скалолазание со страховкой.

Как специальная, так и общая физическая подготовка проводится в виде совместных занятий всех участников намечаемого путешествия. Это способствует укреплению коллектива, вырабатывает чувство «схоженности» между членами группы.

Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствует состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.

Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

При вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания и подъема.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ И МНОГОДНЕВНЫХ ПОХОДОВ

3.1. Походы выходного дня

Самой распространенной и доступной для населения всех возрастных групп формой туристских походов являются походы выходного дня (ПВД).

ПВД эффективны как средство отдыха после напряженного недельного труда.

Главным в подготовке ПВД является *цель*, для решения которой разрабатывается *маршрут*. При разработке маршрутов учитываются: возраст, физическая подготовленность, интересы учащихся. Желательно возвращение с ПВД транспортом (рейсовым автобусом, пригородным поездом). Если же это невозможно, то программу

похода следует построить с учетом затраты времени на обратный путь. При этом общая протяженность маршрута ПВД включает и обратный путь.

Включение в программу ПВД массовых мероприятий (игры на местности, соревнования по туризму и спортивному ориентированию, конкурс художественной самодеятельности у костра, приготовление еды на костре) повышает интерес к походам, улучшает эмоциональное состояние участников похода, делает отдых более эффективным.

Групповое снаряжение составит: карта района похода, компас, аптечка, фотоаппарат, костровое хозяйство (кострище, котелки, крючки), снаряжение для проведения соревнований по туризму (веревки, карабины, обвязки, брезентовые рукавицы).

Одежду участников ПВД с учетом сезона и погодных условий составит: тренировочный или штормовой костюм, головной убор, спортивная обувь (не новая), шерстяные носки.

Документом, дающим право на проведение похода выходного дня является: *Маршрутный лист* установленного образца (приложение №1), к которому прилагается *план-график* и *схема* маршрута. Разрешение на ПВД дает директор школы или выпускающая организация. По возвращении из похода маршрутный лист с отметками на маршруте регистрируется в школе и вместе с кратким отчетом руководителя похода хранится у организатора школы.

3.2. Многодневные походы

Организация многодневного туристского похода включает следующие этапы подготовки:

- определение задачи (цели похода);
- подбор группы участников;
- распределение обязанностей среди участников похода;
- определение района похода;
- сбор сведений о районе путешествия;
- разработка маршрута;
- составление календарного плана;
- составление сметы похода;
- подбор личного снаряжения;
- подбор группового снаряжения;

- организация питания;
- документация похода;
- проведение похода;
- подведение итогов похода.

Рассмотрим каждый этап подробнее.

1). Определение задачи (цели) похода.

Цели похода бывают: оздоровительные, познавательные, спортивной направленности. Ребята, объединенные единой целью, лучше выдерживают трудности экстремальных ситуаций (дождь, холод, комары, нехватка продуктов).

При подготовке многодневных походов необходимо руководствоваться «Инструкцией по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ», введенной в действие приказом Министерства просвещения СССР.

Для участия в некатегорийных походах не требуются безукоризненное здоровье и тренированность. Тем не менее, детям со слабо выраженными расстройствами ССС, нервной системы и при некоторых хронических заболеваниях следует получить разрешение врача.

2). Подбор группы участников похода.

При комплектовании группы необходимо соблюдать определенные требования:

- ребята должны быть одной возрастной группы (общие интересы);
- близки по физической подготовке;
- желательно чтобы в группе было поровну мальчиков и девочек (в походных условиях есть и «мужская» и «женская» работа).

Группа не должна быть больше 12 человек на одного руководителя. Таким коллективом легче управлять, в нем существует микроклимат с психологической совместимостью.

3). Распределение обязанностей среди участников похода.

Обязанности при подготовке похода распределяются с учетом подготовленности и склонности ребят. Приняты следующие обязанности в походных условиях:

а). *Руководитель* – отвечает за безопасность всех участников похода, совместно со своей группой занимается планированием маршрута, организацией питания, подбором снаряжения, его ремонтом, отчетом по окончании похода перед выпускающей организацией;

б). *Помощник руководителя* – помогает руководителю справиться со всеми обязанностями;

в). *Завхоз по питанию* – планирует меню, руководит закупкой и распределением продуктов;

г). *Завхоз по снаряжению* – планирует список группового снаряжения, руководит его заготовкой;

д). *Медбрат или медсестра* – отвечает за планирование медикаментов в зависимости от дальности похода, хранит аптечку, по необходимости оказывает медицинскую помощь;

е). *Фотограф* – отвечает за осуществление фотосъемки, готовит фотографии к отчету;

ж). *Краевед* – ведет дневник похода, осуществляет краеведческие наблюдения в группе;

з). *Ремонтный мастер* – комплектует и хранит рем. набор, руководит ремонтными работами;

и). *Костровой* – выбирает место для костра, должен иметь пилу, топор, саперную лопату, тент для дров, свечи и рукавицы;

к). *Дежурные* – назначаются на каждый день, график дежурств составляется до похода.

4. Определение района похода.

Район похода выбирают исходя из *цели похода и вида туризма*. Для выбора района предстоящего похода надо обратиться в туристический клуб, маршрутно-квалификационную комиссию, к опытным туристам, познакомиться с отчетами о походах по интересующему району, проведенных ранее.

5. Сбор сведений о районе путешествия.

Информация о районе готовящегося путешествия есть в туристических клубах, Центрах детского и юношеского туризма.

6. Разработка маршрута.

При разработке маршрута используют крупномасштабные карты и схемы (лучше топографические 1:100 000; 1:200 000). Разработка маршрута опирается на *количество ходовых дней и протяженность маршрута*. Маршрут чертится на карте или делается выкопировка из нее в виде маршрутных лент. На карте указываются места предполагаемых ночевок и остановок, а также краеведческо-экскурсионные объекты.

7. Составление календарного плана похода.

План похода составляется на основе *разработанного маршрута*, и указывает – какого числа, на каком участке маршрута должна быть группа.

План-график составляется по схеме:

День похода	Дата	Участки маршрута	Способы передвижения	Экспедиционный объем, Краеведческая и общественно полезная работа
-------------	------	------------------	----------------------	---

Календарный план похода:

Дата	Участки маршрута	Расстояние, км.	Место ночевки
------	------------------	-----------------	---------------

При подготовке некатегорийного похода к плану-графику прилагается схема маршрута, которая служит основным документом для получения разрешения на совершение данного похода. Для категорийного похода план-график помещается в заявочной книжке на отведенной для этой цели странице.

8). Составление сметы похода.

Смета является обязательным документом многодневного похода. Состоит из приходной и расходной частей.

В расходной части: стоимость проезда до района путешествия и обратно, покупка питания, приобретение аптечки, приобретение билетов в музеях – культурно-хозяйственные расходы, непредвиденные расходы.

В приходной части: источник поступления денег (родительские взносы, дотация отдела народного образования, помощь шефов и т.д.).

9. Подбор снаряжения.

Снаряжение для похода делится на 3 группы: - личное, - групповое, - специальное.

а). *Личное.* Этим снаряжением пользуется участник похода сам. Подбирается с учетом маршрута и времени года, когда проводится поход: рюкзак, спортивный костюм, белье, свитер, носки (2 пары шерстяных и 2 пары х/бумажных), накидка от дождя, головной убор, ботинки – д.б. разношенные, на толстой подошве, сменная обувь, кружка, миска, ложка, спальный мешок, туалетные принадлежности, рюкзак;

б). *Групповое.* Этим снаряжением пользуется вся группа. Подбирается с учетом маршрута, времени года и числа участников похода: палатки, костровое хозяйство, средства передвижения – плот, топорик, аптечка, рем. набор, карта, схема;

в). *Специальное.* Используется для обеспечения безопасности похода: веревки, карабины, жумар, различные средства для подъема и спуска. Зависит от вида туризма. Специальное снаряжение может быть как личным, так и групповым.

Снаряжение должно быть прочным, легким, удобным, надежным.

10. Организация питания.

Организация питания зависит от категории похода, района, сезона и вида туризма.

При выборе продуктов в многодневный спортивный поход должны учитываться в первую очередь следующие факторы:

– Итоговая продуктовая раскладка похода должна, с точки зрения своей энергетической ценности, соответствовать предполагаемой величине энергозатрат туристов на маршруте.

– Продуктовая раскладка должна обеспечивать сбалансированное питание по содержанию основных и минорных пищевых компонентов. При этом белки животного происхождения должны составлять примерно 50% белков дневного рациона. Должна учитываться потребность организма в биологически активных веществах и минеральных солях, играющих важную роль в надежном функционировании организма

– Масса продуктовой раскладки должна быть минимальной (минимально возможной, чтобы обеспечить необходимые требования к калорийности, сбалансированности питания).

– Походные продукты должны удовлетворять вероятным условиям их хранения на маршруте (не портиться) и условиям транспортировки (не крошиться, не ломаться и пр.).

– Походные продукты должны по возможности быстро и не сложно готовиться. При этом походные блюда должны иметь достаточно высокие вкусовые качества.

– Походная раскладка многодневного похода должна обеспечивать относительное разнообразие питания туристов.

Рациональная организация питания на маршруте требует решения следующих задач. Во-первых, необходимо *выбрать ассортимент продуктов*, удовлетворяющий требованиям конкретного похода и *составить адекватную походу продуктовую раскладку* (рацион питания). Во-вторых, следует *установить оптимальный режим походного питания* и *поддерживать необходимый водно-солевой баланс* в организме туристов. Первый вопрос решается в предпоходный (подготовительный) период; второй – во время похода

Средние энергозатраты (ккал/сутки) участников туристских походов:

Таблица №1

Вид туристских походов	Категория сложности похода					
	1	2	3	4	5	6
Пешеходный	3100	3400	3700	4000	4500	5000
Лыжный	3720	4080	4440	4920	5400	6000

В приведенных показателях (таблица №1) примерно 2000 ккал/сутки составляют затраты энергии, приходящиеся на основной обмен туриста; на его деятельность на биваке (работы по установке и снятию лагеря, вечерний и утренний туалет, приготовление и прием

пищи и пр.). Представленные в таблице значения, свидетельствуют о том, что спортивный и активный туризм относятся к видам деятельности с повышенными физическими и психическими нагрузками, и характеризуются, соответственно, относительно большими энергетическими затратами. Энергетические потребности туриста на маршруте оздоровительных походов сравнимы с таковыми при выполнении легкой физической работы или работы средней тяжести. В спортивных походах энергозатраты туристов сравнимы с таковыми при выполнении физической работы средней тяжести или тяжелой физической работы.

Чем выше категория похода, тем более калорийным должно быть питание. Обязательно должно быть ежедневное горячее питание, недопустима сухомятка. В приложении №2 – в таблице №2 приведен образец походной продуктовой раскладки, в таблице №3 указана масса сухих продуктов в расчете на одного туриста на одну варку.

Дети имеют строгие ограничения в переноске груза (примерно 5 кг. продуктов плюс групповое снаряжение) – поэтому надо проделать большую работу до похода. Просмотреть маршрут – может быть какие-то продукты купить по дороге. Насушить сухари – они легче хлеба; пользоваться концентратами. Использовать поменьше стекла – в категорийных походах оно исключается. Меню составляется до похода, также до похода составляется раскладка по весу и по рюкзакам.

Пища в пешеходных, лыжных походах готовится на кострах, поэтому умение обращаться с огнем, топором, пилой отрабатывается в ПВД. Чаще всего в походах применяются типы костров – «шалаш» и «колодец». Место для костра должно быть защищено от ветра, ближе к воде, на расстоянии 4-6 м. от деревьев.



11. Документация похода.

Для несложных походов оформляется Маршрутный лист. Он выдается организацией, проводящей путешествие (СЮТур, дирекцией школы). Маршрутный лист по окончании похода подлежит возврату выдавшей его организации.

На сложные, категорийные походы оформляется маршрутная книжка. Заявочные документы: маршрутная книжка, ее копия, справки об опыте участников, картографический материал, медицинские справки, не позднее, чем за 30 дней до начала похода необходимо подать в МКК (маршрутно-квалификационную комиссию) для рассмотрения заявки на поход и при положительном заключении МКК руководителю выдается зарегистрированная маршрутная книжка. Этими действиями обеспечивается безопасность похода. Если группа не возвращается из похода в контрольные сроки, на маршруте, заявленном в МКК, проводятся спасательные мероприятия. Поэтому туристическая группа не может самостоятельно изменить маршрут, не сообщив об этом в МКК.

12. Итоги похода.

Форма отчета дана в Правилах проведения соревнований и туристских спортивных походов. Кроме отчета, в подведение итогов похода, входят разбор похода (с высказыванием своего мнения о каждом участнике), анализ выполнения учебного плана, финансовый отчет, фотостенд, проведение итоговых вечеров. Эти действия имеют воспитательное значение, способствуют агитации и пропаганде туризма.

Отчет о совершенном спортивном походе I-II категории сложности принимается в устном виде с представлением маршрутной книжки и фотографий. Отчеты о походах III-IV категории сложности принимаются в письменном виде и содержит: справочные сведения о походе, его маршрут (на обзорной картосхеме района), график движения группы, техническое описание маршрута (основных естественных препятствий) с фотографиями и картосхемами. Каждый письменный отчет служит методическим пособием для следующих групп, готовящихся к прохождению этого маршрута.

3.3. Обеспечение безопасности в походе

Самой важной и сложной проблемой туристского движения является проблема безопасности путешествий.

Главная мера безопасности в туристском походе – дисциплина участников похода. Поэтому, начиная с тренировочных походов, необходимо заботиться о сплочении и дисциплине туристской группы, т.к. низкая дисциплина участников похода – самая грозная опасность в туризме. Причиной 65% тяжелых травм являются *низкая сознательность и плохая дисциплина*.

Недисциплинированность начинается уже при подготовке к походу. Группа, переоценивая свои возможности, выбирает заведомо сложный маршрут, включает в состав лиц, не имеющих права участвовать в путешествии данной категории сложности, «прикрывая» их ложными документами, допускает небрежность в подборе снаряжения. Встречаются и случаи выхода группы на маршрут без оформления документов, без проверки готовности группы маршрутно-квалификационными и туристскими контрольно-спасательными службами (КСС).

Недисциплинированность и низкая сознательность проявляются в самовольном изменении утвержденного маршрута (15% всех несчастных случаев). При этом группа попадает в такие ситуации,

когда она оказывается неготовой для прохождения определенных участков.

Допускается еще и грубое нарушение режима движения, контрольных сроков (18% травматизма в туризме). Неоправданная гонка на маршруте приводит к истощению сил у членов туристской группы.

Недопустимо в туристических путешествиях употребление алкоголя. Чаще всего это случается в ПВД и плановом туризме на несложных маршрутах.

Безопасность на туристских маршрутах любой сложности обеспечивается комплексом *тактических и технических мероприятий*.

Тактические мероприятия:

- 1). Соответствие маршрута физическим и техническим возможностям;
- 2). Тщательность предварительного изучения района путешествия, его специфических возможностей;
- 3). Соблюдение правил подбора, подготовки и эксплуатации снаряжения, соответствия сезону;
- 4). Соблюдение правил организации бивачных работ.

Технические мероприятия:

- 1). Организация и четкое выполнение всех приемов страховки и само страховки;
- 2). Выполнение технических приемов передвижения применительно к рельефу.

3.4. Основы гигиены туриста. Первая медицинская помощь в походных условиях

В походе соблюдение личной гигиены просто необходимо. В условиях физических нагрузок, тем более длительных, в том числе и в любом походе, значительно возрастает обмен веществ. Это, в свою очередь, сопровождается повышенным образованием продуктов обмена. Последние выводятся не только почками, функцию выделительного органа дополнительно берет на себя кожа. Уход за ней, мытье с мылом до пояса обеспечивают удаление пота, солей, жироподобных веществ, а также создают лучшие условия для вентиляции кожных покровов и обменных процессов в них.

Еще большее значение имеет гигиена рук и ног. Неоднократное в течение дня мытье рук с мылом и ног на ночь – отличное профилактическое мероприятие против воспаления и нагноения царапин и ссадин, образования водяночек.

В связи с массовым развитием туризма необходимо заботиться не только о личной гигиене туристов, но и о гигиене общественной. Загрязнение природной среды отрицательно сказывается на окружающей природе. Недопустимо оставлять на биваке после ночевки непотушенное кострище, консервные банки, мусор.

В спортивных туристских походах участвуют люди относительно здоровые (во всяком случае, без хронических заболеваний не совместимых с походными физическими нагрузками). Однако в период похода никто не застрахован от случайных травм, заболеваний, недомоганий. Поэтому, медицинская аптечка является обязательным компонентом группового снаряжения туристского похода. Выбранный из числа участников похода санинструктор, даже не имеющий специального медицинского образования должен грамотно укомплектовать аптечку, знать порядок применения входящих в нее средств и инструментов (а лучше, чтобы это знали и умели все участники). Все участники похода должны уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и правильно транспортировать его до места оказания квалифицированной врачебной помощи.

Прежде всего, комплектование аптечки определяется следующим: 1) наиболее вероятными травмами и заболеваниями, с которыми могут столкнуться участники похода данного вида по способу передвижения и данной категории сложности;

2) продолжительностью маршрута и степенью его автономности;

3) климатическими особенностями района похода и сезоном похода;

4) количеством участников похода

5) медицинской квалификацией санинструктора.

Анализ значительного объема соответствующей информации указывает, что наиболее характерные для туристов травмы – это легкие повреждения конечностей: ушибы, потертости, ссадины, мелкие порезы, намины. Как правило, особенно подвержены травмам ноги – на них приходится до 3/4 всех походных повреждений. Типичны также легкие ожоги, местные обморожения. Не исключены

растяжения и другие повреждения связок различных суставов, вывихи и переломы, раны от острых (топор) и тупых (камень) предметов. Из заболеваний чаще других встречаются пищевые отравления, простуды. Поэтому в аптечку любых походов (по любому виду туризма, любой сложности) включают, например, перевязочные материалы, антисептические средства наружного применения (раствор йода, бриллиантового зеленого и пр.), средства нормализации сердечной деятельности (валидол, нитроглицерин), препараты для устранения последствий пищевых отравлений (активированный уголь, имодиум и пр.). В то же время вышеперечисленные факторы (конкретный вид туризма, сезон осуществления похода, характер заявленных естественных препятствий), несомненно, влияют на комплектовании аптечки и обуславливают ее специфичность.

К примеру, в *лыжном* туризме характерны повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопных и коленных суставов; травмы передних связок и лодыжек голеностопа при падении вперед, мениска и боковых связок коленного сустава при падении назад. Распространено отморожение пальцев и пяток ног, пальцев и запястий рук, носов, ушей, щек. Соответственно в лыжных походах в аптечке обязательно должны присутствовать специфичные лекарственные препараты и средства для борьбы с последствиями отморожения, переохлаждения.

В *горно-пешеходном* туризме распространены следующие виды травм: потертости кожи, ожоги ладоней (иногда спины и ягодиц) трением при неправильной работе с веревкой, ушибленные раны. В отдельных случаях вероятно сотрясения мозга, повреждения внутренних органов, переломы конечностей. В сложных походах в горах, где возрастает вероятность аварии и травматизма, в аптечку включается достаточно большое количество обезболивающих, противошоковых, кровоостанавливающих средств (причем часть в виде инъекций) не сравнимое по качественному и количественному составу с таковыми в случае походов начальной категории сложности. К примеру, наряду с таблетированными обезболивающими средствами (анальгин, баралгин и пр.), в аптеку следует включить сильные анальгетики в инъекциях – баралгин, тромал, кетанол и пр.

При комплектовании аптечки следует соблюдать принцип разумной достаточности. Количество взятых в поход лекарственных

средств во многом определяется продолжительностью, автономностью маршрута и количественным составом участников похода. Для определения количества большинства препаратов следует смотреть их дозировку и включать в аптечку, полагая, что с наибольшей вероятностью в течение похода тем или иным заболеванием (ОРЗ, пищевое отравление) будут поражены не более 2-х участников похода.

В таблице №4 (приложение №3) представлены характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуется туристская аптечка. Кроме групповой аптечки каждому участнику многодневного похода рекомендуется иметь малую индивидуальную аптечку. В ее состав включают обычно следующие медикаменты и материалы: индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт (1 шт.); нестерильный бинт (1 шт.); пластырь бактерицидный (разных размеров); йод (зеленка) (1 фл.); обезболивающие препараты (анальгетик и цитрамон в таблетках, по 5-10 шт.), помада губная гигиеническая; крем для ухода за кожей; солнцезащитный крем.

Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые вероятно понадобятся данному конкретному участнику исходя из его состояния здоровья (для лечения собственных хронических «болячек»).

Если в походных условиях участник получил травму (заболел), его товарищи, прежде всего, должны выполнить следующие действия.

- Правильно определить характер травмы (заболевания) по ее симптомам (поставить верный диагноз).
- Оказать необходимую первую (доврачебную) помощь пострадавшему.
- Транспортировать пострадавшего (если он сам не может перемещаться) до места оказания квалифицированной врачебной помощи.

В приложении №4 указаны основные симптомы и заболевания, чаще всего встречающиеся в походах и даны рекомендации по оказанию первой медицинской помощи в походных условиях.

IV. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Ориентирование – это определение места своего расположения относительно сторон горизонта, окружающих местных предметов и рельефа местности.

4.1. Способы ориентирования

Различают следующие способы ориентирования.

I. По небесным светилам и местным признакам.

II. С помощью компаса.

III. С помощью компаса и карты.

Рассмотрим каждый способ ориентирования подробнее.

I. По небесным светилам и местным признакам:

а). По небесным светилам.

- По Солнцу (приблизительно). Самый простой и известный способ определения сторон света – по Солнцу. Благодаря вращению Земли вокруг собственной оси мы наблюдаем перемещение Солнца по небосводу, которое в средних широтах составляет около 15° за 1 час. Общеизвестно, что в полдень (12 часов местного (солнечного) времени) Солнце находится на юге, а тень от любого предмета падает строго на географический север. Соответственно в 6 часов утра солнце находится примерно на востоке, а в 18 часов – примерно на западе. Лишь два раза в год, в периоды равноденствий (около 21 марта и 23 сентября), солнце восходит точно на востоке и заходит точно на западе.

В нашем полушарии по местному времени Солнце находится:

- в 6.00 утра – на востоке (восход);
- в 13.00 – на юге;
- в 18.00 – на западе (заход - закат);
- в 00.00 (полночь) – на севере.

- По Полярной звезде. Ночью, при безоблачном небе, лучше всего определять стороны Света по Полярной звезде. Она находится фактически на продолжении земной оси и поэтому всегда показывает направление на север, не участвуя в видимом движении звезд по небосводу.

б). По местным предметам и признакам

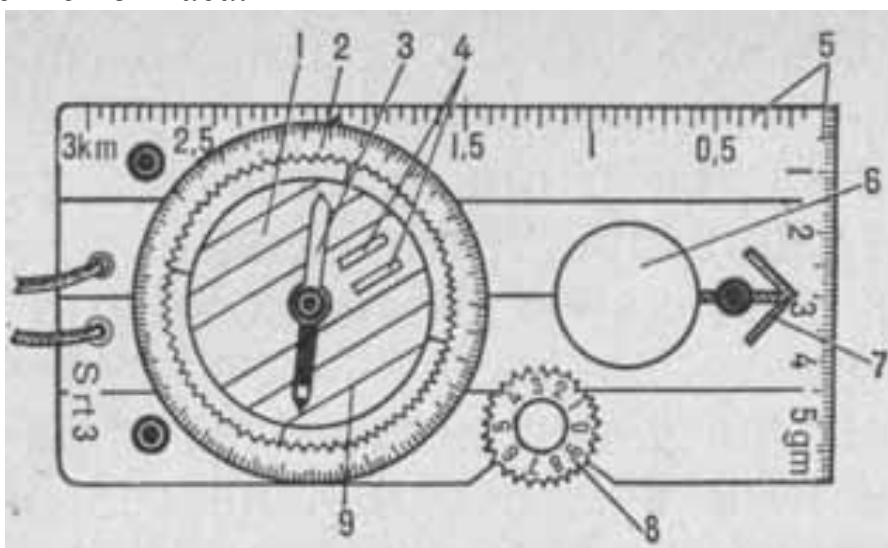
Ориентирование по естественным признакам гораздо менее точное, чем по небесным светилам и, тем более, чем с

использованием компаса. Тем не менее, если компаса нет, небесных светил не видно вследствие облачности, то приходится применять и данные приемы ориентирования. Приведем примеры некоторых, хорошо известных указателей направления.

- Мхи и лишайники интенсивнее развиваются на северной стороне стволов отдельно стоящих деревьев (в действительности на их рост влияет множество факторов и этим «указателем» следует пользоваться только при наличии иных ориентирующих признаков).
- Кора с северной стороны стволов деревьев бывает грубее и темнее, по сравнению с их южной стороной (особенно хорошо это заметно на березах).
- Стволы сосен после дождя чернеют с северной стороны, а смола в солнечный летний день, выделяется обильно с южной стороны.
- Муравейники обычно расположены к югу от ближайших деревьев, пней. Южный «склон» муравейника зачастую более пологий.
- У отдельностоящих деревьев с южной стороны ветвей больше и они длиннее.
- У хвойных деревьев больше смолы с южной стороны.
- Грибы растут с северной стороны деревьев, пней.
- Ягоды созревают раньше с южной стороны.
- Белка выбирает дупло с юга (от северных ветров).
- Снег тает быстрее на склонах оврагов, лощин, обращенных к югу.
- Лесные просеки делят лес – основные: север – юг (шире), поперечные: запад – восток.
- Подсолнечник корзиной направлен: утром – на восток, в полдень – на юг, вечером – на запад, ночью – принимает вертикальное положение.
- В населенных пунктах: мхи и лишайники растут на северных склонах деревянных и камышовых крыш; алтари церквей направлены на восток; кресты на куполах церквей расположены по направлению север – юг.

II. Ориентирование с помощью компаса

Строение компаса:



0. Планшет.
1. Камера с жидкостью.
2. Лимб, подписанный в градусах.
3. Магнитная стрелка на игле (кern).
4. Риски для определения направления движения.
5. Миллиметровая (см.) шкала. Масштабная шкала.
6. Увеличительное стекло.
7. Визирная линия.
8. Шагомер.
9. Направляющие линии (на дне лимба).
10. Визирное устройство (на сухих компасах).

Компас расположить в руке (на ладони) строго горизонтально и поворачиваться вместе с компасом до тех пор, пока намеченный (красный) конец стрелки совпадет с направлением на север (С или Н шкалы).

III. Ориентирование с помощью компаса и карты

Первым действием необходимо:

А). Сориентировать карту. Придать карте горизонтальное положение. Положить на нее компас так, чтобы отметка С (Н) шкалы была направлена на север карты, а красные (направляющие) линии камеры (на дне лимба) были параллельны линиям меридиана карты. Прижать компас к карте и поворачивать карту и компас вместе до тех пор, пока намеченный (красный) конец стрелки совпадет с направлением на С (Н) или с белыми отметками на дне лимба.

В таком положении карта сориентирована.

Б). Определение азимута на местности.

Азимут (А) – это угол между направлением на север на заданный предмет (ориентир). Измеряется А в градусах.

Произвести визирование ориентира (направить на заданный предмет визирную линию). Затем, не меняя положения планшета, поворачивать лимб до тех пор, пока намеченный (красный) конец стрелки не установится между белыми отметками (рисками для определения направления движения). Снять отсчет А в градусах против визирной линии (красной риски).

В). Движение по заданному азимуту.

Установить заданное значение А против указателя компаса или визирной линии (например 90). Затем поворачиваться вместе с компасом до тех пор, пока намеченный конец стрелки установится между рисками для определения направления движения (белыми отметками на дне лимба) или против С (N). По указателю компаса (центральная риска) или визирной линии произвести визирование хорошо выделяющейся точки местности и двигаться в этом направлении так, чтобы намеченный, красный (северный) конец стрелки все время находился между белыми отметками на дне лимба.

Г). Определение азимута по карте.

Соединить прямой (маршрутной) линией на карте точку местонахождения и точку цели. Положить компас на карту так, чтобы кромка (край) компаса или визирная линия или центральная риска совпала с маршрутной линией на карте. Поворачивать лимб до тех пор, пока намеченный (северный) конец стрелки совпадет с направлением С (N) или установится между рисками для определения направления движения. Снять отсчет А против центральной риски или против визирной линии.

Определение точки стояния. Из точки стояния на местности (которую нужно идентифицировать на карте) визируют (измеряют азимут) последовательно на два опознанных (указанных на карте), расположенных под разным углом к наблюдателю ориентира местности (вершину холма, здание, и т.д.). Затем соответствующие визирные линии наносят на карту, а их пересечение соответствует точке стояния.

4.2. Условные знаки топографических карт и картографические способы изображения рельефа местности

Условные знаки карты не только показывают местоположение объектов на местности, но и передают их качественную и количественную характеристику.

В топографии условные знаки принято разделять на следующие виды: *масштабные (контурные)*, *внемасштабные* и *пояснительные*. *Масштабные* (контурные) условные знаки передают информацию о действительных размерах объекта на местности (о его длине, ширине, площади), которые выражаются в масштабе карты. Они состоят из контура (внешнего очертания объекта); и его заполнения значками, цветом или штриховкой, которое передает характер объекта. Например, масштабный знак, обозначающий на карте лесной массив, состоит из контура заполненного зеленым цветом; масштабный знак «озеро» состоит из контура, заполненного синим цветом. *Линейные условные знаки*, как разновидность масштабных условных знаков, применяются при изображении на карте объектов линейного характера – дорог, линий электропередачи, лесных просек, рек и т. д. При этом местоположение и плановое очертание оси линейных объектов изображаются на карте точно, но их ширина значительно преувеличивается (по ширине линейные знаки внемасштабны). Например, условный знак «шоссейная дорога» на картах масштаба 1:100000 преувеличивает ее ширину в 8-10 раз. *Внемасштабные* условные знаки используются для изображения объектов, плановое очертание которых не может быть передано в масштабе карты. Это могут быть геометрические фигурки, схематические рисунки, буквенные символы. Внемасштабными знаками обозначены, например, населенные пункты (на мелкомасштабных картах), отдельные дома, производственные здания, мосты. *Пояснительные* условные знаки применяются для дополнительной характеристики объектов местности. Например, стрелка, нанесенная рядом с обозначением реки, показывает направление ее течения; фигурка (значок) лиственного дерева на фоне зеленой заливки лесного массива, обозначает, что в данном лесу преобладают лиственные породы деревьев. Кроме того, на картах имеются поясняющие *подписи*, буквенные и цифровые *обозначения* (названия населенных пунктов, обозначения ширины реки, характера дна, скорость течения реки и пр.).

Значками на карте обозначают локализованные в определенных пунктах местности объекты, не выражающиеся в масштабе карты, например, мосты, отдельные строения (объекты, обозначаемые немасштабными знаками). Значки могут быть геометрическими, буквенными или иметь вид наглядных рисунков. *Линиями*, нанесенными на карту с помощью различных графических средств, обозначают качественные или количественные особенности линейных объектов местности. Например, рассмотрим такие объекты, как дороги. Их качество обозначено цветом (черные линии – грунтовые лесные и полевые дороги, линии с коричневой цветовой заливкой – шоссейные дороги). Их количественные параметры обозначены видом линии и толщиной линии (черный пунктир – слабо наезженные, грунтовые дороги; черная сплошная линия – хорошо наезженные грунтовые дороги). *Качественный фон* в виде цветовой заливки или штриховки используется для построения масштабных знаков и отражает на карте явления сплошного распространения. Например, сплошная синяя заливка используется для изображения озер, а синяя штриховка (штрихи ориентированы с запада на восток) – для изображения заболоченных участков местности.

4.3. Спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование (с/о) – это вид спорта, в котором спортсмен демонстрирует искусство (умение) передвижения на местности с помощью компаса и карты. Родина спортивного ориентирования – Норвегия. Первые соревнования по спортивному ориентированию были проведены в 1897 году.

Соревнования по с/о проводятся: по полу (М – Ж), по возрастным группам (12, 14, 16...).

В приложении №5 указаны условные знаки спортивных карт в спортивном ориентировании и символные легенды контрольных пунктов.

Виды спортивного ориентирования.

1. *Ориентирование в заданном направлении.* Спортсмен проходит контрольные пункты (КП) в заданном порядке. Порядок прохождения КП определен на карте (КП соединены между собой). Старт участников одиночный (раздельный) с промежутком в минуту. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение спортсменом дистанции от момента технического старта до финиша.

Если участник нарушит порядок прохождения КП или пропустит КП, его результат не засчитывается.

2. *Ориентирование по выбору.* А) способ. Спортсмен до начала соревнований получает информацию (на табло информации) о дистанции (количество КП) в соответствии с возрастной группой. Контрольные пункты на карте не соединены между собой. Спортсмен должен найти определенное количество КП в произвольном порядке за минимальное время.

Б) способ. Каждый КП помечен цифрой, которая обозначает его «стоимость» в очках. Конечная цель участников этого соревнования – набрать наибольшее количество очков, отыскивая КП за контрольное время (1 час). Каждый спортсмен самостоятельно избирает для себя наиболее реальный по его силам и степени подготовленности маршрут.

3. *Ориентирование по маркированной трассе.* Маркируется трасса соревнований, устанавливаются КП. Спортсмен на старте получает карту, на которой обозначено только место старта. Он должен пройти дистанцию с нанесением на карту местоположения установленных на трассе КП. Местоположение КП наносится на карту прокалыванием его в соответствующей точке компостером или иглой. Прокол отмечается имеющимся на КП цветным карандашом. За ошибку в нанесении КП больше чем на 2мм. участник получает штрафное время – 1мин. Результат участника определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени.

4. *Эстафетное ориентирование.* Команда на старте получает карту с нанесенными контрольными пунктами. Каждый член команды находит определенное количество КП, возвращается и передает «эстафету» следующему участнику (без повтора КП).

4.4. Организация соревнований по спортивному ориентированию

На крупных соревнованиях проводящая организация разрабатывает Положение и создает оргкомитет по проведению соревнований. На массовых соревнованиях роль оргкомитета выполняет Главная Судейская Коллегия (ГСК), утвержденная проводящей организацией. Положение должно быть прислано в КФК (коллектив физической культуры) за месяц до их начала, для областных соревнований – за два месяца.

Положение о соревновании должно содержать следующую информацию:

- наименование соревнований;
- цели и задачи;
- время и место соревнований;
- тип местности и параметры дистанций;
- руководство соревнованиями, адрес и реквизиты организатора соревнований;
- условия приема участников и расходы на проведение соревнования (финансирование);
- условия подачи заявок и допуска к участию в соревнованиях (срок подачи заявок);
- участники соревнований, их спортивная квалификация, возраст;
- состав команды (для командных и лично-командных соревнований);
- программа соревнований (вид соревнований);
- определение результатов;
- награждение.

Пример Положения дан в приложении №6.

Состав судейской коллегии.

1. *Главный судья* – руководит работой судейской коллегии в соответствии с Правилами и Положением о данных соревнованиях; проводит заседание судейской коллегии перед соревнованиями по вопросам их общей организации и после для рассмотрения и утверждения результатов.

2. *Главный секретарь* – руководит работой секретариата, несет ответственность за своевременный подсчет результатов и оформление документации соревнований. Главный секретарь совместно с секретариатом принимает заявки на участие в соревнованиях, составляет стартовый протокол, подчитывает личные и командные результаты.

3. *Старший судья старта* – руководит стартовой бригадой, следит за правильностью выполнения судьями старта своих обязанностей.

4. *Судья - хронометрист старта* – по секундомеру выпускает участников во время, указанное в стартовом протоколе (приложение №7).

5. *Секретарь старта* – отмечает в стартовом протоколе стартовавших участников, проверяет правильность заполнения карточки участников.

6. *Судья выдачи карт* – выдает участникам карты за 1 минуту до старта или следит, чтобы брали по одной и с дистанцией своей группы.

7. *Старший судья финиша* – руководит бригадой судей на финише, осуществляет одновременный пуск секундомеров старта и финиша.

8. *Судья – хронометрист финиша* – получает идущие секундомеры и во время пересечения участником линии финиша называет секретарю соответствующее время с точностью до 1 секунды.

9. *Секретарь финиша* – со слов судьи – хронометриста записывает время участников в финишном протоколе (приложение №8).

10. *Судья – информатор* – получает в секретариате отрывные талоны с предварительными результатами участников и развешивает их по группам и местам (лучшие – левее, худшие – правее).

11. *Начальник дистанции* – планирует дистанцию на карте. Длина дистанции соответствует требованиям Правил соревнований. Место старта и финиша, а так же КП наносятся на карты службой дистанции. Начальник дистанции вместе с помощниками расставляет на местности КП, снабдив их средствами отметки, снимает дистанцию после соревнований.

12. *Секретариат* – 3 - 4 человека под руководством главного секретаря подсчитывает личные результаты и если нужно, подводит итоги командной борьбы. Отработанные карточки участников хранят до конца утверждения результатов (на случай возникновения спорных результатов).

Выбор места соревнований.

- Район соревнования должен иметь надежное ограничение, чтобы дети не ушли за пределы (река, овраг, поле...).
- В районе соревнований не должно быть опасных мест (болото, каменная осыпь, проезжая дорога с интенсивным движением транспорта).
- Стартовая поляна должна быть достаточно большой, чтобы могли свободно разместиться участники соревнований.

Действия участника во время соревнований.

- Найти свою фамилию в стартовом протоколе, выяснить стартовую минуту.
- Заполнить карточку участника (приложение №9).
- Изучить информацию о дистанции, количество КП, отметить их в карточке участника.
- Подойти к месту старта в соответствии со стартовой минутой.
- При нахождении КП карандашом или компостером отметить соответствующую клетку в карточке участника. Этим подтверждается присутствие на КП.
- Если вы сошли с дистанции, необходимо поставить в известность судей. Соревнования заканчиваются после финиширования последнего участника.

Тактико-технические приемы в ориентировании.

Выбор пути движения является одним из главных факторов, определяющих успех ориентировщика в соревновании.

Выбрать путь движения – значит дать качественную оценку всем элементам карты по направлению к району КП и на основе сделанного анализа выделить наиболее выгодные ориентиры, определить способ движения, позволяющий с меньшими затратами сил и времени выполнить на местности поставленную задачу.

В ориентировании используют следующие способы движения:

- *Движение по азимуту* – это движение по прямой от КП до КП. Самый короткий, но самый опасный. Применяется на несильно залесенной и пересеченной местности, когда расстояние между ориентирами не превышает 300-400 м. Короткие отрезки с тактической точки зрения выгоднее пройти по прямой, нежели тратить время на чтение карты в поисках наилучших вариантов пути.

- *Движение по рельефу* – это движение по тропам, дорогам, контурам. Путь более длинный, но самый надежный. Планируется на средних и длинных отрезках дистанции при хорошей насыщенности карты, когда обилие ориентиров дает возможность спортсмену последовательно проложить по ним свой путь от КП до КП. Тактически данный способ движения ориентировщики применяют при наличии на карте линейных ориентиров (дорог, троп, просек, ручьев или вытянутых форм рельефа – лощин, овражков, хребтов и т.д.).

- *Комбинированное движение* – это тактика мастеров, умение среди множества вариантов выбрать наиболее целесообразный маршрут. Этот путь движения строится спортсменом на основе сочетания двух вышеперечисленных способов, т. е. весь отрезок пути им разбивается на несколько коротких, каждый из которых затем преодолевается наиболее удобным и выгодным с тактической точки зрения способом. На соревнованиях комбинированный способ движения является ведущим.

На цветных картах спортивного ориентирования используются следующие цвета:

- *черный* - для изображения дорог, сооружений, контуров, границ и каменного рельефа;
- *желтый* – открытое пространство;
- *коричневый* – земляной рельеф;
- *голубой* – гидрография и магнитный меридиан;
- *зеленый* – растительность (чем темнее цвет, тем труднее проходимость);
- *красный* – судейский цвет, изображает старт, финиш, КП, маркировку, запретную для бега территорию.

У. Организация соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ)

Кроме официальных соревнований (чемпионатов, первенств, кубковых встреч и т.д.) в спортивном туризме выделяют и так называемые *учебно-контрольные соревнования*. Учебно-контрольные соревнования – неременный компонент *обучения* предмету «Туризм» в ВУЗе. Они предусмотрены программой начального и базового этапов подготовки туристов (уровень новичков, спортсменов массовых разрядов). Прежде всего, такие соревнования призваны определить достигнутый студентами *уровень технико-тактической специальной подготовки* на момент их проведения. В меньшей степени, данные соревнования оценивают уровень физической подготовки учащихся, который определяется при сдаче специальных контрольных нормативов. Учебно-контрольные соревнования обычно завершают определенный этап обучения предмету «туризм», или же они могут быть предусмотрены планом подготовки спортсменов разного уровня мастерства (завершать

определенный период тренировочного цикла, моделировать основные соревнования и пр.).

Отсюда задачами учебно-контрольных соревнований являются, соответственно, закрепление и оценка полученных учащимися знаний, умений и навыков в различных компонентах туристской техники.

В программу учебно-контрольных соревнований, различных туристических мероприятий входят соревнования по технике пешеходного туризма. Соревнования по ТПТ заключаются в прохождении дистанции и преодолением участков пересеченной местности и выполнением технических приемов и специальных заданий. Соревнования по ТПТ проводятся согласно «Правил организации и проведения туристских соревнований». В Положении по проведению соревнований в зависимости от целей, состава команды оговариваются этапы туристской полосы, их количество и сложность, протяженность дистанции, система штрафов. В ходе соревнований проводится имитация действий, приближенных к походным. Команда должна пройти дистанцию за минимальное время, имея специальное снаряжение для выполнения технических приемов и заданий. Результат команды определяется по времени прохождения дистанции плюс штрафное время, полученное за нарушения при прохождении этапов. Протяженность дистанции до 1000 м, количество этапов – до 10.

При планировании и постановке дистанции ТПТ на местности надо стремиться к следующему.

- Дистанция по параметрам своей технической и физической сложности должна строго соответствовать заявленному классу сложности. При этом она должна быть достаточно напряженной и вызывать спортивный интерес и азарт у участников.

- Дистанция должна быть предельно безопасной для участников.

- Дистанция должна эффективно обслуживаться минимумом судей.

- Дистанция в целом и технические этапы в отдельности должны иметь высокую «пропускную способность», чтобы программа массовых соревнований выполнялась в течение одного светового дня.

– Поставленная дистанция должна позволять выполнить нормы разрядных требований, достаточной доле, преодолевших ее участников (скажем, не менее 10%).

Описание основных технических этапов ТПТ

1). *Переправа по параллельным веревкам с перестежкой (3 – 4 точки перестежки).*

Необходимое личное снаряжение: верхняя обвязка, усы самостраховки, два карабина.

Этап организуется организаторами соревнований, длина переправы 15 – 20 м.

Нижняя веревка натягивается на высоте 0,7 – 1 м. Верхняя веревка натягивается параллельно нижней на высоте груди среднего по росту участника. Начало и конец этапа ограничены маркировкой. Участник цепляет карабин уса самостраховки за верхнюю веревку, положение карабина – между руками, ноги – на нижней веревке. Этап преодолевается участниками по очереди на скользящем карабине уса самостраховки, держась руками за верхнюю веревку. Длина уса самостраховки вместе с карабином – до середины кисти руки. Движение – приставным шагом, лицом к условному течению. При срыве с нижней веревки участник самостоятельно подтягивается, встает на нижнюю веревку и продолжает движение. Подходя к месту промежуточного крепления перил, спортсмен перестегивается (сначала пристегивает свободный ус самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегивает карабин самостраховки из предыдущего участка) без потери самостраховки и продолжает движение. После того, как участок перил освобождаются, следующий участник может начать движение.

Штраф: - потеря страховки при перестежке;

- не завинченная муфта карабина (если оговаривается Положением);
- два человека на этапе;
- заступ за ограничительную линию;
- срыв участника с зависание на самостраховке;
- неправильное положение рук (ног) при движении участника;
- потеря снаряжения на этапе;
- помощь судьи.

2). *Преодоление опасного участка по навесной переправе.*

а). Без командной страховки.

Необходимое личное снаряжение: верхняя и нижняя обвязки, два карабина.

Судейская веревка натягивается над опасным участком. Длина переправы не более 30 м, угол наклона – до 10. Границы этапа ограничены маркировкой. Этап преодолевается по очереди. Спортсмен пристегивается к веревке грудным карабином, затем – карабином беседки (положение – головой вперед). Перебирая руками веревку, спортсмен преодолевает этап. Отстегивается в обратном порядке: беседочный карабин – грудной карабин. Вторым участником начинается прохождение этапа после того, как первый участник отстегнет беседочный карабин. Участникам разрешается оказывать помощь при пристегивании и отстегивании.

Штраф: - два человека на этапе;

- не завинченная муфта карабина (если оговаривается Положением);
- заступ за ограничительную линию;
- неправильный порядок пристежки и отстежки участника;
- касание земли участником («намокание»);
- потеря снаряжения на этапе;
- помощь судьи.

б). С командной страховкой («челноком»).

Середина вспомогательной веревки через карабин узлом «проводника» крепится к грудной обвязке спортсмена. Один конец веревки закрепляется на одной стороне этапа, второй конец – на другой стороне. Свободные концы челнока закрепляются на опоре и удерживаются в руках участников. «Челнок» встегивается в грудную обвязку участника первым в начале прохождения этапа. После этого следует пристегнуться к веревке грудным и беседочным карабином. При прохождении этапа отстегивание производится в обратном порядке. Последним отстегивается «челнок». Командная страховка осуществляется с двух сторон этапа, ниже условного течения (если оговаривается в Положении). Угол страховки до 45. Страховые должны стоять на само страховке и страховать с момента подключения «челнока» к участнику и до тех пор, пока «челнок» не будет отстегнут после прохождения этапа. Страховка осуществляется в рукавицах.

Штраф: Такой же, как в п. а). «Без командной страховки», плюс добавлен следующий штраф: - не выдержан угол страховки;

- страховка без рукавиц;
- отсутствует само страховка страховых;

- потеря страховки.

3). *Спуск – подъем по склону с самостраховкой на схватывающем узле по судейским перилам.*

Необходимое личное снаряжение: верхняя обвязка, петля самостраховки (прусик), карабин, рукавицы.

Этап оборудован основной веревкой, закрепленной наверху этапа и лежащей вниз по склону. Протяженность склона до 40 м, крутизна склона – до 40. Начало и конец этапа ограничены маркировкой. Задача участников: подняться вверх по склону и спуститься вниз, используя наведенные судьями вертикальные перила. Этап преодолевается членами команды по очереди.

Спуск. Спортсмен завязывает на основной веревке с помощью петли самостраховки двойной схватывающий узел, встегивает его в грудной карабин, надевает рукавицы и начинает движение вниз. Узел находится между руками участника, веревка сбоку от участника или между ног. Закончив прохождение участка, спортсмен выстегивает прусик из грудного карабина и снимает его с основной веревки. Второму участнику нельзя встегивать грудной карабин в узел до тех пор, пока первый участник не выщелкнет свой узел самостраховки из карабина.

Подъем. Проводится аналогично этапу спуска, только узел при подъеме находится впереди рук участника.

Штраф: - два человека на этапе;

- не завинченная муфта карабина (если оговаривается Положением);
- неправильно завязанный узел;
- заступ за ограничительную линию;
- падение участника с зависанием на самостраховке;
- движение участника без рукавиц;
- зажимание узла в руке при движении;
- неправильное положение рук по отношению к узлу на веревке;
- потеря снаряжения на этапе;
- помощь судьи.

4). *Транспортировка «пострадавшего».*

Задача команды – организовать и произвести транспортировку условно пострадавшего по заданному маршруту. «Пострадавшего» может переносить один, два и четыре человека. Чаще всего, на соревнованиях производится переноска «пострадавшего» на носилках. В этом случае, «пострадавшего» переносят четыре человека. Порядок определения «пострадавшего», изготовления

носилки, протяженность этапа объявляются в условиях соревнований. Носилки изготавливаются из подручных средств (например, из двух жердей и двух застегнутых штормовок). При необходимости «пострадавшему» оказывается первая медицинская помощь. «Пострадавший» переносится на ровной местности и в гору головой вперед, уровень головы должен находиться выше уровня ног. При переноске «пострадавшего» вниз со склона, носилки разворачиваются, и пострадавший переносится ногами вперед. «Пострадавший» должен быть пристегнут к носилкам усом самостраховки. Один из транспортирующих должен наблюдать за самочувствием «пострадавшего». При переправе вброд «пострадавший» должен лежать ногами вперед, фиксация его к носилкам в этом случае запрещена.

- Штраф: - «пострадавший» не пристегнут к носилкам;
- не завинченная муфта карабина (если оговаривается Положением);
- неправильное положение «пострадавшего» при транспортировке.

Дистанция ТПТ может включать следующие этапы:

Вязка узлов. Участники вытаскивают карточки с названиями узлов из числа перечисленных: *прямой, проводник, булинь, схватывающий, восьмерка, встречный* – и завязывают свои узлы.

- Штраф: - неправильно завязанный узел;
- отсутствие контрольного узла.

Переправа через реку (овраг) по бревну. Длина бревна 5 – 10 м. Начало и конец этапа ограничены маркировкой. Препятствие преодолевается по одному. При необходимости применяется судейская страховка, участник пристегивается к перилам рабочим усом самостраховки, пристегивает вспомогательную веревку – «челнок» (командная страховка) к грудной обвязке и преодолевает препятствие. Команда обеспечивает страховку каждому участнику.

- Штраф: - два человека на этапе;
- не завинченная муфта карабина (если оговаривается Положением);
- заступ за ограничительную линию;
- падение участника с зависанием на самостраховке;
- потеря страховки;
- потеря снаряжения на этапе.

Установка палатки. Палатка устанавливается любым количеством участников. Палатка ставится на 2 стойки и 10 колышек, вход не застегнут, стойки снаружи.

- Штраф: - складки на скатах палатки;
- общий перекося палатки;
- потеря кольца и использование судейского.

Преодоление «заболоченного» участка по кладям из жердей.

Границы «заболоченного» участка маркируются. На «заболоченном» участке устанавливается 5 опор (имитирующих кочки), команде выдаются жерди. Расстояние между опорами до 2,5 м, длина жердей 3 – 3,5 м. Участники могут проходить «заболоченный» участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди.

- Штраф: - заступ за ограничительную линию;
- заступ за кочку или за жердь;
- потеря снаряжения;
- срыв с кочки или с жерди.

Переправа на «маятнике».

Границы этапа маркируются. Над препятствием привязана веревка. Участники, стоя за контрольной линией, с помощью маятниковой веревки, преодолевают этап, организуя самостраховку схватывающим узлом или просто держась руками за веревку. Узел самостраховки должен быть закреплен на веревке не ниже уровня груди.

- Штраф: - заступ за ограничительную линию;
- потеря снаряжения;
- не завинченная муфта карабина (если оговаривается Положением);
- касание ногой земли или воды в зоне;
- падение.

Возможны и другие этапы: *разжигание костра, укладка рюкзака, преодоление склона, движение по азимуту* и др.

Порядок прохождения этапов определяется судейской коллегией, однако технически сложные этапы, требующие навыков работы с веревкой, ставятся в первой половине дистанции.

Таблица штрафов соревнований по технике пешеходного туризма указана в приложении №10.

В приложении №11 дана подробная классификация туристических узлов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985. – 160 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М., 1973.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
5. География: Справ. Материалы: Кн. для учащихся сред. и ст. возраста / А.М. Берлянт, В.П. Дронов, И.В. Душина и др.; Под ред. В.П. Максаковского. – М.: Просвещение, 1989. – 400 с.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
7. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Авт.-сост, В.И. Ганопольский. – М: ФиС, 1987. – 240 с.
8. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание» /Под общ. ред. В.И. Куриловой. – М.: Просвещение, 1988.
9. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов. – Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2004. – 352с.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник /Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Карабин – устройство особой конструкции из прочного металла, служащее для застёжки, зацепки. Входит в состав специального туристского снаряжения, обеспечивающего страховку. Используется для натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной завинчивающейся муфтой, исключаяющей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Карта – уменьшенное, обобщенное изображение поверхности Земли или ее участка на плоскости (бумаге), выполненное в определенной проекции и системе условных знаков (растительности, животного мира, полезных ископаемых и др. тема) и в определенном масштабе. Например: карта Мира М 1:100.000.000 (1см. – 1000 км.); карта Материка М 1:50.000.000 (1см – 500 км.); карта Республики М 1:5.000.000 (1см – 50 км.); карта Кицканского леса М 1:10.000 (1см – 100 м.).

Для изучения подъездов при подготовке похода в туризме пользуются мелко и среднемасштабные карты. Для разработки активной части маршрута похода и соревнований по спортивному ориентированию – крупномасштабные карты.

Категория сложности - показатель сложности маршрута туристского похода. Определяется от первой до шестой следующими признаками: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от района похода.

Компас – прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта. В туризме используются компас конструкции Адрианова и жидкостной компас для спортивного ориентирования.

Контрольное время – время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание. За превышение К.в. участник или команда снимаются с соревнований.

Контрольный пункт (КП) – пункт проверки правильности прохождения маршрута, дистанции. Может быть оборудован компостером или обслуживаться судьями.

Контрольный срок – заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа обязана телеграммой сообщить в МКК о благополучном продвижении по маршруту.

Контрольный туристский маршрут (КТМ) - вид туристских соревнований. Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

Масштаб – 1:10.000 – это дробь, в которой числитель – 1 (единица), а знаменатель – число, показывающее во сколько раз расстояние (длины) на карте меньше расстояний (длин) на местности.

Местность – определенное пространство на земной поверхности, на котором принято различать рельеф и местные предметы.

Местные предметы – реки, леса, населенные пункты, дороги и др.

Рельеф – неровности поверхности Земли.

Страховка – комплекс действий, направленных на обеспечение безопасности участников. Виды страховки: *личная (самостраховка)* – обеспечение спортсменом своей собственной безопасности; *командная* – обеспечение одним спортсменом безопасности другого; *судейская* – обеспечение безопасности спортсменов судейской бригадой.

Темп движения - скорость движения тургруппы по маршруту. Обычно в пешеходном походе - 12-15 мин. на километр (в зависимости от характера местности и погоды). Темп определяется по самому младшему и самому слабому участнику группы.

Техника туристская - совокупность приемов, применяемых при установке палаток, прохождении естественных препятствий и т.п.

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

Условные знаки топографических карт – это система графических, буквенных и цифровых обозначений, с помощью которых показывается на карте местоположение объектов местности, и передаются их качественные и количественные характеристики

.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Маршрутный лист № _____

На поход выходного дня или путешествие I категории сложности
(ненужное вычеркнуть)

Группа туристов _____

В составе _____ человек следует по маршруту

_____ (основные пункты)

с _____ с ночлегами в полевых условиях
в сроки с « _____ » _____ по « _____ » _____ 20 __ г.
руководитель группы

_____ (Ф.И.О.)

Маршрутный лист выдан

_____ (наименование организации)

Подпись ответственного лица

М.П.

« _____ » _____ г.

СПИСОК ГРУППЫ

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Обязанности в походе	Домашний адрес

ПЛАН ПОХОДА

Дата	Участок маршрута	км	Способ передвижения	Экскурсионные объекты и общественно полезная работа

СХЕМА МАРШРУТА ПУТЕШЕСТВИЯ
(прилагается в виде карты маршрута или её копия)

Описание общественно полезной работы, проведенной на маршруте: _____

Руководитель группы _____
 (подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Маршрутный лист по окончании похода (путешествия) подлежит возврату, выдавшей его организации.

Приложение №2

Таблица №2

Образец походной продуктовой раскладки.

Наименование продукта питания	Количество «варок» (приемов в пищу) (шт.)	масса /человека / варку (прием пищи) (г)	масса /человека / день (г)	Требуемая масса (г)
Крупы и макаронные изделия				
Итого по разделу:				
Супы концентраты				
Итого по разделу:				
Жиры и молочные продукты (в том числе консервы)				
Итого по разделу:				
Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)				
Итого по разделу:				

Прочие консервы				
<i>Продолжение таблицы № 2</i>				
Итого по разделу:				
Сахар и сладости				
Итого по разделу:				
Напитки и сухофрукты				
Итого по разделу:				
Хлебобулочные изделия				
Итого по разделу:				
Специи и приправы				
Итого по разделу:				
Овощи (при необходимости)				
Итого по разделу:				
Итого по раскладке:				
Итого масса г/чел/день:				

Таблица №3.

Рекомендуемая масса сухих продуктов в расчете на одного туриста, на одну варку (на прием пищи, на сутки).

Продукты	Калори йность 100г продук та	Норма на чел/вар ку (чел/ день) (г)	Бел ки (%)	Жи ры (%)	Углево ды (%)	Усва ивае мая часть (%)
Сухари черные	326	30-60	11,2	1,7	69	82

Продолжение таблицы № 3

Сухари белые	340	40-70	10	1	69	80
Галеты	340	40-70	9,7	-	69	79
Печенье	410	40-70	12	10	60	82
Баранки, сушки	272	40-70	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	430	40-80	15	8,2	70	93
Сахар	505	80-120	-	-	99	99
Карамель	330*	20-50	0,5	10	80	90
Леденцы	376	20-50	-	-	92	92
Мед	318*	10-30	0,4	-	77	77
Халва	510*	30-60	15	30	43	88
Щербет или сливочное полено	420*	30-70	8,8	10,8	70	90
Орехи в шоколаде	540	20-40	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад обыкновенный	510	30-70	4	29	50	83
Шоколад молочный	568*	30-70	5,8	37	47	90
Какао	373	10-30	24	17,5	28	69
Варенье, джем	290	10-50	0,3	-	68	68
Курага	275	40-70	3,2	-	69	72
Чернослив	269	40-70	3,4	-	62	65
Изюм	260*	20-40	2,5	-	61	63
Сухофрукты	235*	50-70	2	1	65	68
Орехи грецкие	621	20-30	13,6	56	11,7	81
Крупа гречневая	330	60-100	13	2	68	83
Крупа пшеничная	334	60-80	12	3	69,3	84
Крупа манная	320	40-70	11	0,7	73	85
Крупа овсяная	345	40-70	12	6	65	83
Крупа рис	330	60-100	6,7	0,9	72	79
Горох	310	60-80	20	2	51	73
Чечевица	296	40-60	16,2	16	50,2	68
Рожки	333*	60-100	10,7	1,3	74,2	86
Хлопья картофельные	315	50-80	6,1	-	72,3	78
Супы сухие	320*	40-60	12	10	44	66

Продолжение таблицы № 3

Тушенка говяжья	220*	50-100	16	15	1	32
Тушенка свиная	349*	50-100	15	32,2	-	47
Фарш колбасный	212*	50-80	15,2	15,7	2,8	34
Паштет печеночный	335	50-80	11	31	3	45
Мясо сублимированное	565	20-40	60	36	-	96
Колбаса сырокопченая	431*	40-70	20	37	-	57
Корейка, грудинка сырокопченая	535	30-70	10	54	-	64
Сало	770	30-50	1,8	80	-	82
Жир свиной	871	-	-	93,7	-	93
Масло топленое	875	20-70	0,4	94	-	94
Масло сливочное	734	20-70	0,4	78,5	0,5	79
Сыр 50 % жирности	360*	30-70	26,8	27,3	-	53
Молоко сухое	350	15-40	38	1	50	89
Молоко сгущенное с сахаром	335	50-80	7	9	55	71
Мол. Смесь "Бибимикс"	350	50-70	12	5	73	90
Мол. Смесь "Детолакт"	670	15-40	14	27	53	94
Творог сублимированный	400	30-50	97	-	-	97
Сливки сухие	607	15-40	22	43	30	94
Яичный порошок	520	10-50	50	34	-	84
Рыба консервированная в масле	220*	30-80	19,5	15,8	0,4	48
Рыба консервированная в томате	160*	50-80	15	8	7	30
Рыба консервированная шпроты	364	30-80	17,4	32,4	0,4	50

Печень трески	601	30-60	4	62	5	71
Вобла вяленая	230	-	42	6	-	48
Грибы сушеные	234*	20-30	0,2	2,6	30	33
<i>Продолжение таблицы № 3</i>						
Грибы свежие	20*	-	2,7	0,7	1,3	4
Лук репчатый	45	-	2	-	9	11
Картофель свежий	96	100-400	2	-	21	23
Соус томатный	80*	20-40	4,3	-	15	20
Икра овощная	143*	100-150	3	10	7	20
Соль поваренная	-	10	-	-	-	-
Хлеб черный	206*	100-200	5,7	1,3	43,3	50
Хлеб белый	236*	70-150	8	1	52	61

Приложение №3
Таблица № 4.

Характерные медикаменты и инструменты, входящие в комплект походной аптечки (конкретный список медикаментов и их количество определяют в зависимости от условий конкретного похода).

Наименование	Взято	Назначение
Бинты стерильные широкие	4	Стерильный материал
Бинты стерильные средние	4	для перевязок
Бинты эластичные	2	Перевязочный материал при растяжениях
Жгут резиновый	1	Для остановки кровотечения
Вата медицинская	200 гр	
Лейкопластырь бактерицидный	20 гр	Для заклейки мелких ссадин
Пипетка	2	
Термометр медицинский	1	
Ножницы	1	
Раствор йода 5%-й	10 гр	Обработка мелких ран
Перманганат калия	10 гр	Для дезинфекции
Раствор брил.зеленого 1%-й	30 гр	Для обработки ссадин
Перекись водорода 3%-ая	30 гр	Для обработки ран
Борная кислота(порошок)	5 гр	Для промывания глаз

<i>Продолжение таблицы №4</i>		
Спирт медицинский	200 гр	Для растирания, дезинфекции
Сода питьевая	20 гр	При изжоге, для полоскания
Стрептоцид (порошок)	20 гр	Для присыпания ран, ожогов
Нашатырный спирт(ампулы)	4	При потере сознания
Синтомициновая эмульсия	1	При ожогах, обморожении
Клей БФ в тубике	1	Для мелких ран
Детский крем	1	Смягчающее средство
Анальгин (таблетки по 0,5)	10 гр	Средство от головной боли
Олеатетрин(таблетки по 0,5)	10 гр	При простуде
Амидопирин (таблетки по 0,5)	20 гр	При прстуде и температуре
Аспирин (таблетки по 0,5)	10 гр	При температуре
Бесалол (таблетки по 0,5)	20 гр	При болях в животе
Димедрол (таблетки по 0,05)	10 гр	Противоспалительное
Элениум (таблетки по 0,005)	10 гр	При шоковом состоянии
Ношпа (таблетки по 0,04)	10 гр	При спазмах желудка
Настойка валерианы	30 гр	Успокаивающее
Валидол (таблетки по 0,06)	10 гр	При болях в сердце
Шприц на 5мл с иглами	1	
Кордиамин 25%-й в ампулах	8	Для стимуляции дыхания и сердечной деятельности
Анальгин 50%-й в ампулах	6	Жаропонижающее, обезболиающее
Кофеин 10%-й в ампулах	3	Возбуждающее
Противостолбнячная сыворотка	3	При загрязненных ранах

ИТОГО:

2 кг

Основные симптомы и заболевания

Растяжение – Опухоль, через синеву просвечивает кровоподтек, болезненно при ощупывании движении, но больной может нормально двигаться.

1. Охладить
2. Бутадион (при необходимости продолжать движение)
3. Эласт. Бинт, при сильном растяжении - шина
4. Апизартрон (на ночь, в покой и тепло)
5. Внутрь - анальгин (для обезболивания) 2 таб.

Вывих – Внешняя деформация сустава, неестественное положение конечности, опухоль, движения резко ограничены и болезненны.

1. Зафиксировать (шина)
2. Охладить
3. Обезболить (анальгин, аспирин)
4. Транспортировка

Ушиб - Повреждение мягких тканей с внутренним кровоизлиянием

1. Охладить
2. Обезболить (бутадион - наружно, анальгин - внутрь)
3. Ссадины смазать зеленкой
4. На вторые сутки - растирание апизартроном

Судороги - 1. Растирание апизартроном, массаж

Переломы - Признаки: боль, деформация, нарушение функции, патологическая подвижность.

1. Обезболить (анальгин, промедол)
2. При открытом переломе - промыть рану перекисью, края раны обработать зеленкой, припудрить стрептоцидом, наложить стерильную повязку, при кровотечении - давящий валик.
3. Иммобилизация (зафиксировать суставы выше и ниже перелома и по две трети соседних костей)
4. При сильном кровотечении - жгут, зафиксировать время наложения, ослаблять через каждые 30 минут, держать не более 2 часов.
5. Транспортировка

Внутреннее кровотечение. При ударах в живот, голову, грудь, переломах таза, бедра. Признаки: бледность, холодный пот, частый пульс и дыхание, потеря сознания.

1. Положить (при ударе в грудь - полусидя)
2. Противошоковые мероприятия - преднизолон
3. Экстренная транспортировка!

Укусы змей

1. Покой - лежа с приподнятой конечностью
2. Обильное питье
3. Димедрол, аспирин, анальгин - по 2 таб., валидол - 1 т. под

язык.

Через 1-1.5 часа повторить все по 1 таб.

4. Рану промыть марганцовкой, наложить стерильную повязку
5. Экстренная госпитализация
6. Алкоголь не применять
7. При сильной реакции - тавегил

Укусы насекомых

1. Удалить жало
2. Димедрол, аспирин - по 1 таб.
3. Обильное питье
4. Тавегил в тяжелых случаях (аллергическая реакция на укус)

Тепловой удар. Признаки: усиленное потоотделение, слабость, головная боль, носовое кровотечение, учащенное дыхание, пульс, тошнота, $t=39$

1. В прохладу со свежим воздухом
2. Освободить от стягивающей одежды
3. Обильное питье
4. Облить холодной водой, холодный компресс на голову

Ожоги 1. При несильном ожоге - обмакнуть на 10 мин. в холодную воду

2. Удалить одежду с поверхности

3. При загрязнении - обработать перекисью, припудрить стрептоцидом

4. Пантенол

5. Стерильная повязка
6. Обезболить (анальгин)
7. При обширных ожогах - не раздевать, обернуть чистой простыней, промедол, преднизолон, тавегил, пантенол.

Обморожения 1. Теплоизолирующая повязка, по необходимости - шина

2. Покой
3. Аспирин, анальгин, горячие напитки
4. При общем обморожении – срочная транспортировка

Снежная слепота 1. Промыть глаза крепким холодным чаем

2. Временный покой, повязка (темные очки) на глаза
3. Обезболить - анальгин, аспирин и т.д.

Шок. Нарушение кровообращения, дыхания, обмена веществ.

Признаки: бледен, заторможен, не воспринимает окружающее, холодный пот, зрачки расширены, частые потери сознания, остановка дыхания, сердцебиения

1. Устранить причину (кровотечение, боль, нарушение сердечной деятельности и т.д.)
2. Трамал, предизолон
3. Транспортировка

Искусственное дыхание. При нарушениях дыхания, остановке сердца:

1. На жестком основании - голова слегка откинута, под шею - валик, ослабить стесняющую одежду
2. Проверить проходимость дыхательных путей: пальцем, обмотанным тканью удалить слизь, кровь изо рта
3. Одной рукой зажимаем нос, производим 10-12 вдохов в минуту, вдыхая воздух и выдыхая его в рот пострадавшего. После каждого вдоха вторым спасателем производится по пять толчкообразных сжатия грудной клетки выпрямленными руками, упертыми в грудину. (При одном спасателе 2 вдоха на 15 толчков)

Пищевые отравления

1. Промывание желудка растворами соды, марганцовки

2. Активированный уголь
3. Слабительное, левомецетин (через полчаса после угля)
4. Обильное питье, диета

Хирургические заболевания брюшной полости - Аппендицит, обострение язвы желудка, острая кишечная непроходимость, травмы живота.

Признаки: резкая боль в животе, мышцы живота резко напряжены, вздутие живота, частый пульс и дыхание, шоковое состояние.

1. Не давать питья, еды
2. Холод на живот (в область боли)
3. При необходимости обезболить промедолом
4. Экстренная транспортировка!

Условные знаки спортивных карт

Рельеф

- 101 - основная горизонталь
- 102 - утолщённая горизонталь
- 103 - вспомогательная горизонталь
- 104 - бергштрих
- 105 - высота горизонтали над уров. моря
- 106 - земляной обрыв
- 107 - земляной вал
- 108 - маленький земляной вал
- 109 - промоина
- 110 - сухая канава
- 111 - бугор
- 112 - микробугорок
- 113 - продолговатый микробугорок
- 114 - яма
- 115 - микроямка
- 116 - воронка
- 117 - микронеровности
- 118 - особый объект рельефа

Скалы и камни

- 201 - непреодолимая скальная стена
- 202 - скальный столб
- 203 - преодолимая скальная стена
- 204 - скальная яма
- 205 - пещера
- 206 - камень
- 207 - большой камень
- 208 - каменная россыпь
- 209 - группа камней
- 210 - каменистая почва
- 211 - открытый песок
- 212 - голые скалы

Обозначения дистанции

- 701 - точка начала ориентирования
- 702 - контрольные пункты
- 703 - номер контрольного пункта
- 704 - соединительная линия
- 705 - маркированный участок
- 706 - финиш
- 707 - запрещённая для перехода граница
- 708 - проход в ней
- 709 - запрещённый для бега район
- 710 - опасный район
- 711 - запрещённый маршрут
- 712 - медпункт
- 713 - пункт питания

Растительность

- 401 - открытое, окультуренное пространство
- 402 - " " " с отдельными деревьями
- 403 - неудобное для бега открытое пространство
- 404 - " " " с отдельными деревьями
- 405 - легкопробегаемый лес
- 406 - медленнопробегаемый лес
- 407 - медленнопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 408 - труднопробегаемый лес
- 409 - труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 410 - непроходимая растительность
- 411 - растительность легкопробегаемая в определённом направлении
- 412 - сад
- 413 - виноградник
- 414 - чёткая граница возделываемой земли
- 415 - пашня
- 416 - чёткий контур растительности
- 417 - нечёткий контур растительности
- 418 - особый объект растительности 1
- 419 - особый объект растительности 2
- 420 - особый объект растительности 3

Гидрография

- 301 - море, озеро, пруд
- 302 - прудик
- 303 - лужа
- 304 - непреодолимая река
- 305 - преодолимая река
- 306 - ручей, канава
- 307 - пересыхающий ручей
- 308 - узкое болото
- 309 - непроходимое болото
- 310 - болото
- 311 - заболоченность
- 312 - колодец
- 313 - родник
- 314 - особый объект гидрографии

Обозначения лыжней

- 801 - лыжня шириной 2м и шире
- 802 - лыжня шириной 1-1.5м
- 803 - узкая, плохая лыжня шириной до 1м
- 804 - заснеженная дорога
- 805 - дорога без снега, посыпанная песком
- 806 - накатанная площадка

Искусственные объекты

- 501 - автомагистраль
- 502 - широкая дорога с покрытием
- 503 - узкая дорога с покрытием
- 504 - улучшенная дорога
- 505 - грунтовая дорога
- 506 - тропа
- 507 - тропинка
- 508 - теряющаяся тропинка
- 509 - узкая просека без тропы
- 510 - чёткая развилка дорог
- 511 - нечёткая развилка дорог
- 512 - мостик
- 513 - переправа с мостиком
- 514 - переправа без мостика
- 515 - железная дорога
- 516 - телеграфная линия, канатная дорога
- 517 - высоковольтная линия
- 518 - тоннель
- 519 - преодолимый каменный забор
- 520 - полуразрушенный каменный забор
- 521 - непреодолимый каменный забор
- 522 - преодолимая ограда
- 523 - полуразрушенная ограда
- 524 - непреодолимая ограда
- 525 - проход в заборе
- 526 - постройка
- 527 - населённый пункт
- 528 - запрещённый для бега район
- 529 - территория с покрытием
- 530 - развалины
- 531 - огневой рубеж, стрельбище
- 532 - могила, обелиск, памятник
- 533 - преодолимый трубопровод
- 534 - непреодолимый трубопровод
- 535 - высокая башня
- 536 - маленькая башня
- 537 - каменная пирамида, столб
- 538 - кормушка
- 539 - особый искусственный объект 1
- 540 - особый искусственный объект 2

Технические символы

- 601 - линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
- 602 - крест совмещения цветов
- 603 -122 - отметка высоты

Символьные легенды контрольных пунктов



A - порядковый номер КП

B - код КП (число больше 30)

Дистанция			Длина дистанции (км)				Набор высоты(м)	
A	B	C	D	E	F	G	H	
Специальные указания/путь на финиш								

C - расположение

- 0.1 ↓ - южный
- 0.2 ↗ - северо-восточный
- 0.3 ⇌ - верхний
- 0.4 ⇌ - нижний
- 0.5 † - средний

D - объект КП

D1 - формы рельефа

- 1.1 ⤴ - терраса
- 1.2 ⤴ - выступ
- 1.3 ∩ - лощина
- 1.4 ㄣ - грунтовой обрыв
- 1.5 ⚙ - карьер
- 1.6 ⬮ - земляная насыпь
- 1.7 ∟ - промоина
- 1.8 ⚡ - траншея/мал.промоина
- 1.9 ○ - бугор
- 1.10 ● - бугорок
- 1.11) (- седловина
- 1.12 ⊖ - яма
- 1.13 ∪ - немасштабная яма
- 1.14 ∇ - воронка
- 1.15 ∩ - микронеровности
- 1.16 ✨ - муравейник

D2 - скалы и камни

- 2.1 ㄣ - скальная стена
- 2.2 ▲ - скальный столб
- 2.3 ✂ - пещера
- 2.4 ▲ - камень
- 2.5 ▲▲ - поле камней
- 2.6 ▲ - группа камней
- 2.7 ∩ - каменная поверхность
- 2.8 ✨ - голая скала
- 2.9] [- проход

D3 - гидрография

- 3.1 ☉ - озеро
- 3.2 ☪ - прудик
- 3.3 ∩ - яма с водой
- 3.4 ㄣ - река/ручей
- 3.5 ㄣ - пересыхающая канава
- 3.6 ∩ - узкое болото
- 3.7 ≡ - болото
- 3.8 ≡ - сухая земля
- 3.9 ⚪ - колодец
- 3.10 ㄣ - родник
- 3.11 ☪ - резервуар

D4 - растительность

- 4.1 ◇ - открытое пространство
- 4.2 ◊ - полуоткрытое пространство
- 4.3 ∟ - угол леса
- 4.4 ○ - поляна
- 4.5 ✨ - заросли
- 4.6 ✨ - "живая изгородь"
- 4.7 ∩ - граница растительности
- 4.8 ㄣ - группа деревьев
- 4.9 ▲ - отдельное дерево
- 4.10 ⊗ - пень/корч

D5 - искусственные сооружения

- 5.1 / - хорошая дорога
- 5.2 / - тропа
- 5.3 ∩ - просека
- 5.4 / - пешеходный мост
- 5.5 ✂ - линия электропередач
- 5.6 ✂ - опора линии электропер.
- 5.7 ✂ - тоннель
- 5.8 ✂ - каменная стена
- 5.9 ㄣ - ограда
- 5.10 ㄣ - проход
- 5.11 ■ - постройка
- 5.12 ▨ - вытопанное место
- 5.13 □ - развалины
- 5.14 ✂ - трубопровод
- 5.15 T - вышка
- 5.16 Γ - охотничья платформа
- 5.17 ⊙ - граничный знак
- 5.18 ↑ - кормушка
- 5.19 ⊖ - кострище
- 5.20 ▲ - памятник
- 5.23 ∩ - арка/проём
- 5.24 ㄣ - лестница

D6 - специальные объекты

- 6.1 ✂ - значение поясняется в
- 6.2 ○ - технической информации

F - размеры (метры)

- 5.5 - высота/глубина
- 7x5 - размер в плане
- 1.5/2.0 - высота на склоне
- 1.5/2.0 - высота двух объектов

- комбинации

- 10.1 ✂ - пересечение
- 10.2 Y - развилка/слияние

E - особенности объекта

- 8.1 — - низкий
- 8.2 — - мелкий
- 8.3 ∩ - глубокий
- 8.4 ㄣ - заросший
- 8.5 ∩ - открытый
- 8.6 ▲▲ - каменистый
- 8.7 ≡ - заболоченный
- 8.8 ∩ - песчаный
- 8.9 ㄣ - хвойный
- 8.10 ✂ - лиственный
- 8.11 ∩ - упавший/разрушенный

G - местоположение на объекте

- 11.1 ○ - северная сторона
- 11.2 ⊖ - западный край, бровка
- 11.3 ⊖ - северо-западная часть
- 11.4 > - восточный угол (внутри)
- 11.4 ∩ - южный угол (снаружи)
- 11.5 ✂ - юго-западный мыс
- 11.6 < - изгиб
- 11.7 ∩ - северо-восточный конец
- 11.8 | | - верхняя часть
- 11.9 | | - нижняя часть
- 11.10 ∩ - наверху, вершина
- 11.11 ∩ - под
- 11.12 ∩ - подножие
- 11.13 ⊖ - юго-восточное подножие
- 11.14 ≡ - между

H - прочая информация

- 12.1 + - медицинская помощь
- 12.2 ☪ - питание
- 12.3 ⚡ - радио-КП
- 12.4 ㄣ - судья-контролёр

Специальные указания

Путь на финиш

○ — 40 — ∩
путь по маркировке непосредственно от КП

○ ∩ — 100 — ∩
сходящаяся маркировка (воронка)

начинается на некотором расстоянии от КП

○ 60 ∩
маркировка отсутствует

○ ∩ ∩
обязательные точки/проход для посещения

○ — 70 — ∩
от КП до пункта смены карт по маркировке

Число - расстояние в метрах

Приложение №6

«Утверждаю»

Начальник МУ УНО

_____ Е.Н. Кахановский
« _____ » _____ 2008 г.

Положение

о Чемпионате по спортивному ориентированию среди учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений г.Тирасполя

Цели и задачи:

- популяризация спортивного ориентирования и здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов и команд;
- повышение спортивного мастерства.

Время и место проведения - Чемпионат проводится 15 марта 2009 года. О месте проведения будет сообщено на совещании представителей в 15-00

11 марта 2009 года на Станции юных туристов по адресу ул. К.Маркса, 2-А.

Телефон для справок 9-35-39.

Руководство проведением. Проведение Чемпионата возлагается на Станцию юных туристов. Судейство соревнований осуществляет Главная Судейская Коллегия, утвержденная проводящей организацией.

Условия проведения и программа.

Чемпионат по спортивному ориентированию проводится согласно Правил проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Вид ориентирования - **заданное направление.**

Участники. К участию в Чемпионате допускаются команды общеобразовательных учреждений города Тирасполь, а так же команды гостей. Состав команды 10 человек. Могут быть запасные участники (2 человека), которые должны быть включены в заявку.

Состав команды формируется с учетом возрастных групп:

МЖ-13 (1996 -1997 пр.); МЖ-15 (1994-1995 г.р.); МЖ-17 (1992-1993 г.р.), а так же учащиеся 11 классов 1991 года рожд.

Ответственность за жизнь и безопасность участников несут руководители команд.

Условия допуска к участию в Чемпионате. Заявки на участие в Чемпионате подаются в судейскую коллегию на совещании представителей 11 марта. На каждого участника необходимо иметь справку с фотографией и указанием года рождения, класса обучения, заверенную директором МОУ.

Без наличия справки участника к Чемпионату не допускаются.

Определение результатов. Результаты в личном зачете Чемпионата определяются согласно Правил соревнований по спортивному ориентированию. Командный результат определяется суммой баллов, набранной участниками команды, успешно закончивших свои дистанции.

Команды гостей принимают участие вне конкурса.

Награждение. Победители и призеры Чемпионата в личном зачете награждаются грамотами и медалями, в командном – кубками и грамотами. Команды гостей награждаются грамотами отдельно.

Финансирование. Расходы по организации и проведению Чемпионата отнести за счет средств СЮТур согласно утвержденной сметы. Расходы команд отнести за счет МОУ.

Данное Положение является приглашением на Чемпионат.

Образец Заявки.

Заявка

на участие в Чемпионате по спортивному ориентированию среди учащихся
от команды МОУ _____

№п/п	Фамилия, имя (чётко и полностью)	Год рождения	Группа М/Ж (13) М/Ж(15) М/Ж(17)	Разряд по спортивному ориентированию	Виза врача
1-12					

Ответственность за жизнь и безопасность учащихся возлагается на руководителя команды

(фамилия, имя, отчество полностью)

мп Директор МОУ

СТАРТОВЫЙ ПРОТОКОЛ

Соревнований по спортивному ориентированию

наименование соревнований _____

дата проведения соревнований _____ Группа _____

Место соревнований _____

постановщик дистанции _____

№	команда	Фамилия, имя участника	разряд	Стартовая минута
1				
2				
3				

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Соревнований по спортивному ориентированию

наименование соревнований _____

Группа _____ дата проведения

соревнований _____


Место соревнований _____

постановщик дистанции _____

№ п/п	команда	Фамилия, имя участника	Действ. Разряд.	Результат	Место	Выполненный разряд
1						
2						
3						

Приложение №9

Образец личной карточки участника соревнований по с/о

1	2	3	4	5	6	7	8	9	Отрывно й талон Ф.И. _____ _____ _____ Рез. _____
		Группа. _____ Ф.И. _____ _____ К-да _____			№ участ.		Ф. _____ С. _____ Р-т _____		

Приложение №10

Таблица штрафов ТПТ.

Штраф 30 с (1 балл):

- работа без рукавиц;
- не завинченная муфта карабина
- потеря личного специального снаряжения;
- ошибка при вязке узлов (отсутствие контрольных узлов);
- складки на скатах палатки;
- провис «конька» палатки;
- срыв с кочки (жердей) одной ногой.

Штраф 60 с (2 балла):

- неправильно завязан узел;
- неправильное положение страховочной веревки;
- общий перекося палатки;
- ошибки в транспортировке «пострадавшего»;
- работа без рукавиц.

Штраф 90 с (3 балла):

- неправильное движение по перилам и веревке;
- падение с зависанием на само страховке;
- нарушение или отсутствие страховки (само страховки);
- отсутствие командной страховки;
- потеря группового снаряжения;
- двое на этапе.

Штраф 120 с (4 балла):

- падение (повисание на страховке) без восстановления движения.

Штраф 180 с (6 баллов):

- помощь судьи действием.

Снятие с этапа:

- нарушение последовательности прохождения этапов; невыполнение условий этапа; техническая неподготовленность участников.

ТУРИСТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ

Для безопасного преодоления препятствий (спуски, подъемы, траверсы и т.д.) в походах, особенно горных, а также при проведении соревнований по видам туризма применяются веревки, карабины, страховочные системы и различные узлы.

Веревки: применяются капроновые веревки *основные* (толщина 9 – 11 мм, длина 30 – 40 м) и *вспомогательные* (толщина 5 – 7 мм, длина 30 – 40 м и 4,5 – 5 м). Их используют при наведении переправ, организации подъема и спуска по крутому склону, при страховке на опасных скальных, снежных и других участках маршрута.

Узлы делятся на три группы: - для связывания веревок;

- узлы для обвязки;

- вспомогательные узлы.

1). Для связывания веревок:

а). Одного диаметра применяются: *прямой, ткацкий, встречный*.

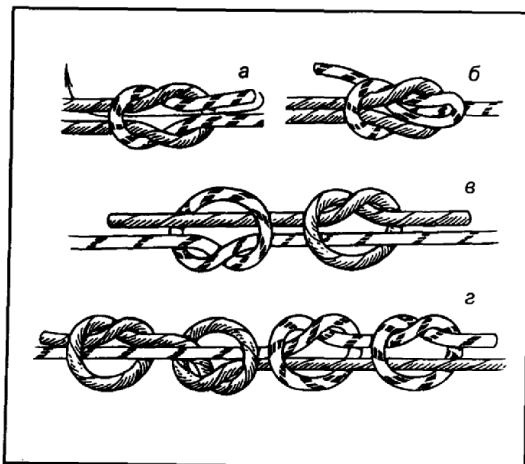
б). Разного диаметра применяются: *академический, брамикотовый*.

2). Узлы для петель и обвязки. Применяются для привязывания веревки петель к неподвижному предмету (дереву, скале) и для обвязывания туриста при организации страховки: *булинь, восьмерка, проводник*.

3). Вспомогательные узлы: *удавка, штык*. Применяются для быстрого и надежного крепления веревки к дереву, камню, выступу. Вяжется на конце веревки. *Схватывающий* узел вяжут из вспомогательной веревки на основной и используют при страховке, подъемах, натягивании веревки на переправе. Вяжется на конце веревки петель. Узел *Бахмана* (карабинный) используют вместо схватывающего при работе на жестких и обледенелых веревках. Узел *стремя* применяется для привязывания веревки, привязке транспортировочных устройств, подъемах и т. п. Он легко регулируется и без труда развязывается. Вяжется на конце и в середине веревки.

Все соединения веревок должны заканчиваться контрольными узлами за исключением встречного и восьмерки.

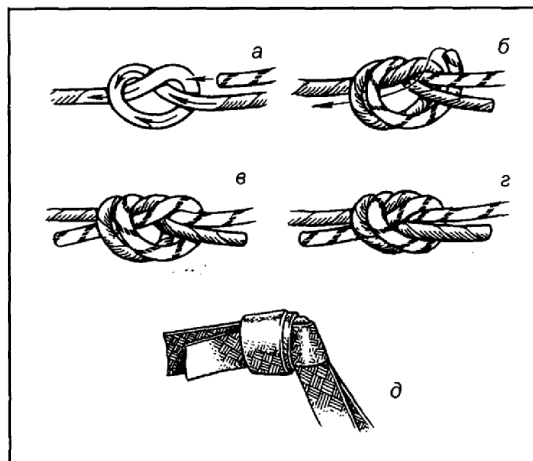
Узлы не должны иметь перекрученных прядей, его рисунок должен соответствовать образцу



Ткацкий узел (а, б)

- +** — узел легко вяжется;
- — «ползёт» при переменных нагрузках;
- при больших нагрузках сильно затягивается;
- !** — используется для связывания веревок одинакового диаметра;
- обязательны контрольные узлы;
- может использоваться для связывания рыболовных лесок.

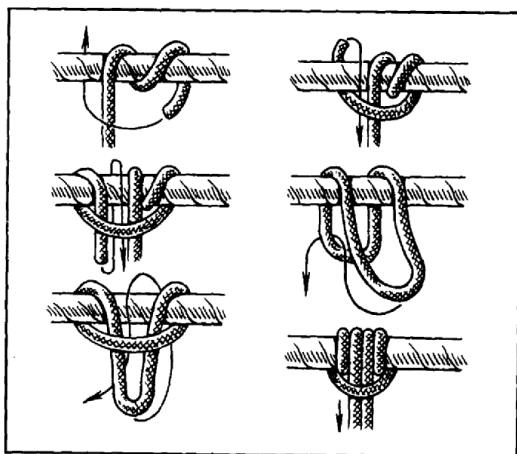
8



Встречный узел

- +** — узел легко вяжется, хорошо держит;
- «не ползёт»;
- — под нагрузкой сильно затягивается;
- !** — используется для связывания веревок любого диаметра (а-г), для лент (д) и сочетаний лента-веревка;
- удобен для вязания различных петель, оттяжек и т.п.

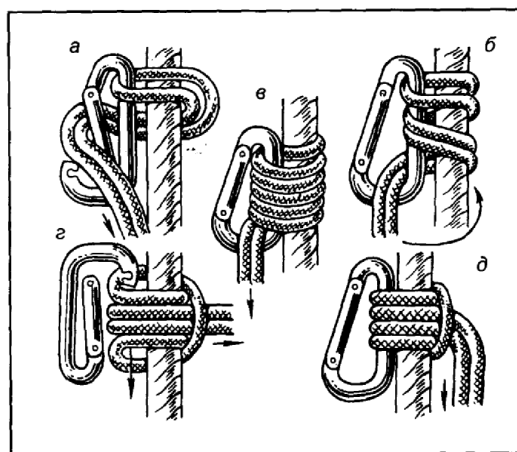
9



Схватывающий узел («пруссик»)

- +** — узел свободно перемещается;
- при нагружении затягивается;
- после снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние;
- — для свободного вязания требуется практика;
- плохо держит на жестких веревках, совершенно не держит на обледенелых веревках, «не любит» рывков на них, т.к. из-за проскальзывания витки узла могут оплавиться;
- !** — используется в альпинизме для организации самостраховки, узел вяжется веревкой \varnothing 5-6 мм на веревке \varnothing 9-12 мм.
- при использовании узла на обледенелых веревках нужно закончить вторую (верхнюю) половину узла одним оборотом.

50

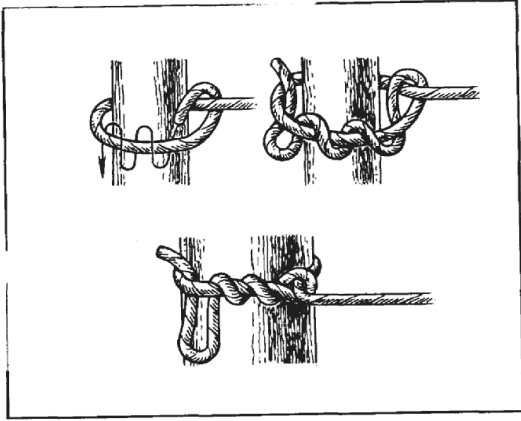


Узел Бахмана (а-в). Карабинный узел (г-д)

- +** — узлы несложно вяжутся;
- при нагружении хорошо держат;
- при снятии нагрузки легко развязываются;
- можно использовать как на мокрой, так и на обледенелой веревках;
- можно вязать на одинарной и на вдвоенной веревках;
- !** — используются для организации самостраховки, навесной переправы;
- надежны в работах по транспортировке пострадавших.

4*

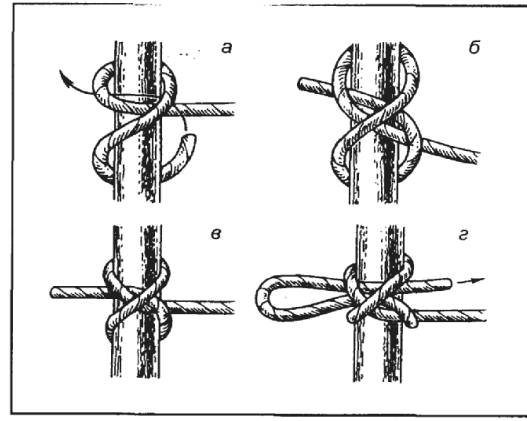
51



Узел «удавка»

- +** — узел легко вяжется;
- после снятия нагрузки легко развязывается;
- — «ползёт» при переменных нагрузках;
- !** — надёжно держит при числе витков не менее четырёх;
- используется для привязывания веревки к дереву, столбу и т.п.;
- надёжен при постоянной нагрузке;
- **узел запрещено использовать для организации навесных переправ (в туризме, альпинизме).**

18

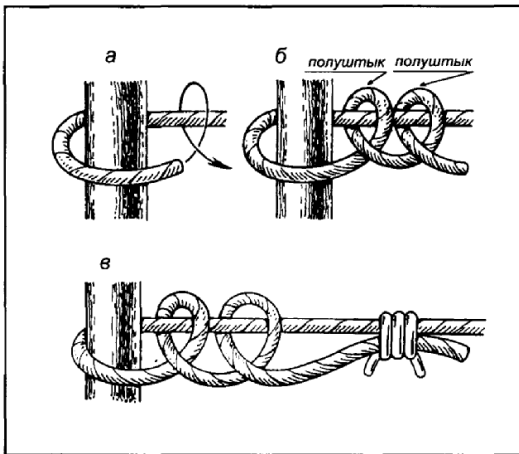


Узел «удава» (а-г), двойной узел «удава» (см. стр. 20, д-ж)

- +** — очень надёжные узлы;
- быстро и сильно затягиваются;
- «не ползут»;
- — трудно запоминаются, требуется практика;
- при сильных нагрузках затягиваются «намертво», что в ряде случаев является их положительным свойством (см. ниже);
- !** — для облегчения развязывания узла вяжется петля (г) со свободным концом не менее одного метра, нагружая который, узел развязывают;

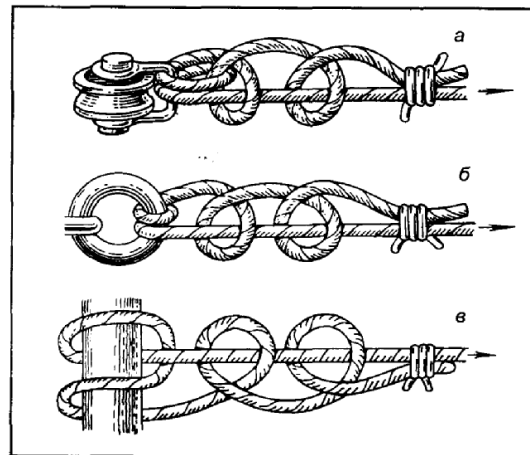
2*

19



Узел «простой штык»

26



Узел «рыбацкий штык» (а)

- !** — незаменим для крепления троса к якорю.

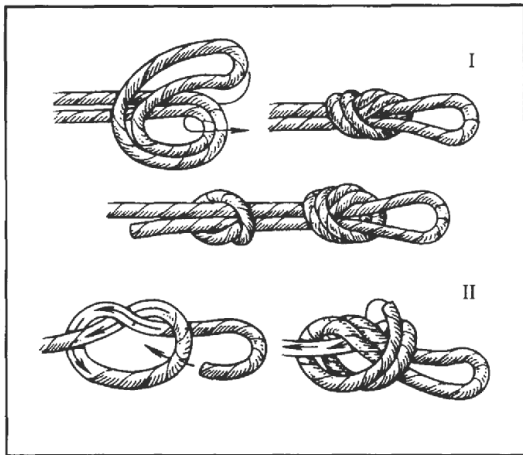
Узел «простой штык со шлагом» (б)

- !** — используется при швартовке судна к причалу;
- применяется для крепления троса к крюкам (гакам), кольцам, петлям (огонам).

Узел «штык с обносом» (в)

- !** — при маятниковых нагрузках никогда не скользит вдоль предмета, вокруг которого завязан.

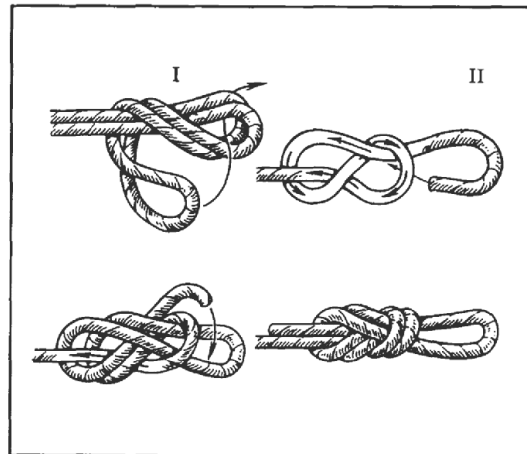
27



Узел «проводник» (I — петлей; II — одним концом)

- +** — узел легко вяжется как на конце веревки, так и в середине;
— может вязаться одним концом;
- — под нагрузкой сильно затягивается;
— «ползёт», особенно на жесткой веревке;
- !** — используется для крепления веревочной петли к чему-либо;
— при использовании узла для организации связок (в альпинизме) необходим контрольный узел;
— не рекомендуется использовать при больших нагрузках (буксировка автомобиля и т.п.).

34

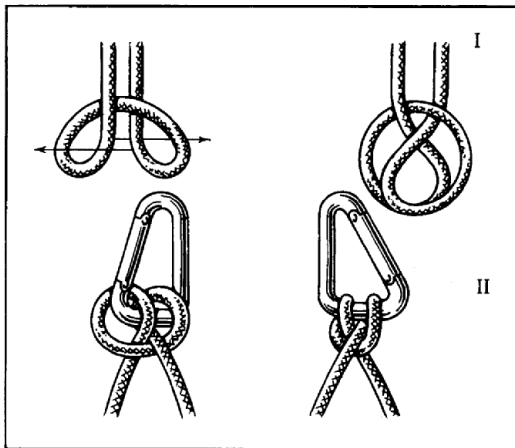


Узел «восьмерка» (I — петлей; II — одним концом)

- +** — узел легко вяжется как на конце веревки, так и в середине;
— может вязаться одним концом;
— под нагрузкой сильно не затягивается;
— «не ползёт»;
- !** — удобен для образования надежной петли;
— применяется в альпинизме для организации связок и др.

3*

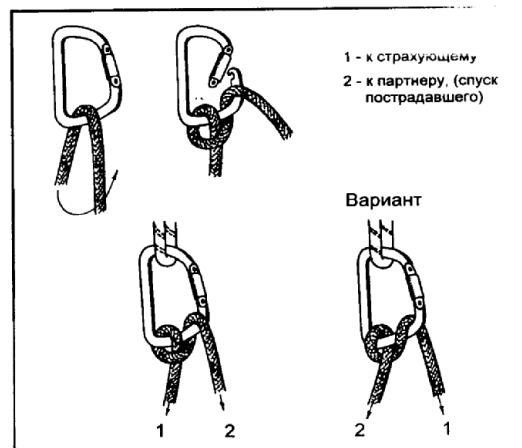
35



Узел «стремя»

- +** — универсальный узел;
— легко вяжется;
— просто развязывается;
- !** — петли узла используют в качестве опоры для ног при подъеме по закрепленной веревке (самовылаз из трещин и т.п.) — I;
— хорош при спасательных работах для торможения веревки и вязки носилок из подручных средств;
— может использоваться для самостраховки — II.

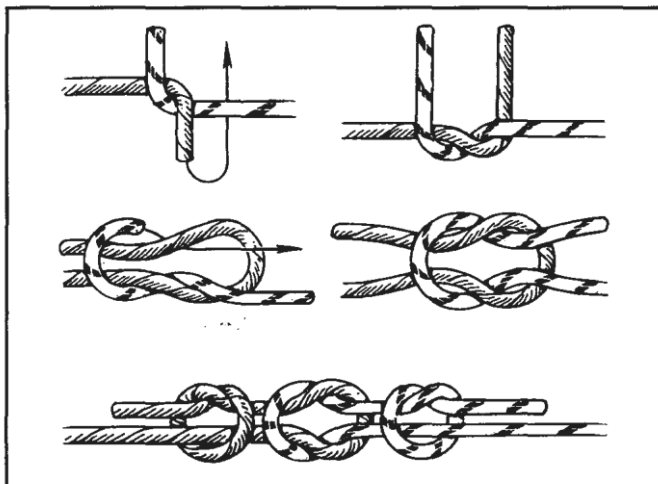
52



Узел УИАА

- +** — простой узел, используемый для страховки (в т.ч. для динамической) и торможения веревки при спуске пострадавшего);
- !** — при динамической страховке применим только на эластичной веревке;
— не применять жесткую веревку;
— для спуска пострадавшего можно использовать два узла УИАА.

53



Прямой узел. Рифовый узел (см. стр. 8, а, б)

- + — узел легко вяжется;
- — под нагрузкой сильно затягивается;
— самопроизвольно развязывается — «ползёт», особенно на мокрых, жестких и обледенелых веревках;
- ! — используется для связывания веревок одинакового диаметра;
— использование без контрольных узлов (см. раздел «Вспомогательные узлы») недопустимо;
— при больших нагрузках рекомендуется вставлять в середину узла какой-либо предмет, препятствующий сильному затягиванию (кусок палки, ветки, альпинистский карабин, скальный крюк);
— прямой узел с петлей называется **рифовым узлом**, который на практике используется как вспомогательный, не работающий под нагрузкой (например, для затяжки горловины рюкзака).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА	5
1.1. Возникновение туризма	5
1.2. Развитие туризма в Западной Европе	6
1.3. Развитие туризма в России	
II. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ	13
2.1. Туризм в системе физического воспитания	13
2.2. Методика отбора для занятий туризмом	17
2.3. Методика обучения туризму	19
2.4. Теоретическая подготовка. Краеведческая подготовка	20
2.5. Физическая подготовка	22
III. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ И МНОГОДНЕВНЫХ ПОХОДОВ	23
3.1. Походы выходного дня	23
3.2. Многодневные походы	24
3.3. Обеспечение безопасности в походе	32
3.4. Основы гигиены туриста. Первая медицинская помощь в походных условиях	33
IV. ОРИЕНТИРОВАНИЕ	37
4.1. Способы ориентирования	37
4.2. Условные знаки топографических карт и картографические способы изображения рельефа местности	41
4.3. Спортивное ориентирование	42
4.4. Организация соревнований по спортивному ориентированию	43
V. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЕХНИКЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА	47
ЛИТЕРАТУРА	54
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	58