МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе ВЛГАФК
_____ Е.Ю. Андриянова
09.2025 г.

Кафедра *теории и методики гимнастики*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Туризм как средство оздоровления»
основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту»

Форма обучения очная

Автор-разработчик:
Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта:
Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук.

_____(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна

_____(подпись)

Рецензенты:

РЕЦЕНЗИИ

Оглавление

РЕЦЕНЗИИ....3
АННОТАЦИЯ....6
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ....6
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ....9
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ....10
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....11
5.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ....16
5.1.Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося....16
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы…19
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося....20
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ....21
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 21
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности....21
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности....21
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы....23
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания....23
6.4.2. Перечень заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих умения....23
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности....25
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации....26
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации....27
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....28
7. 1.ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ....28
7.1.1 Рекомендуемая литература (основная) 28
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная) 28
7.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»....29
7.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ....30
7.4. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ....30
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети....30
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....30
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа....31
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....31

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....33
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....35
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения.....35
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....49
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями.....49
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....53
Тексты/конспекты лекций.....53

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК-07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции**
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	**Умения:** соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. **Знания:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и	**Умения:**

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.	**Навыки:** разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи **Умения:** разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи. **Знания:**

	значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	**Навыки:** анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности **Умения:** использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;

	организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия **Знания:** формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технология разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Туризм как средство оздоровления» относится к вариативной части профессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	***Всего часов***	***Семестры***							
		1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Контактная работа преподавателей с обучающимися	***76***				***76***				
В том числе:									
Теоретическое обучение (лекции)	*12*				*12*				
Семинарские занятия									
Практические занятия	*64*				*64*				
Лабораторные работы									
Промежуточная аттестация (зачет)					4				
Самостоятельная работа обучающегося	***32***				***32***				
В том числе:									
Курсовая работа									
Расчётно-графические работы									
Рефераты									
Письменные самостоятельные работы									
Изучение теоретического материала	*24*				*24*				
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)	*4*				*4*				
Подготовка к промежуточной аттестации	*4*				*4*				
Общая трудоемкость часы	***108***				***108***				

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Теоретическое обучение (лекции)	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
четвертый семестр					
1	История туризма, цели, задачи, классификация	2		2	4
2	Организация и проведение туристических походов	2	18	6	26
3	Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья.	2	12	6	20
4	Техника в пешеходном и водном туризме.	2	12	6	20
5	Материально-техническое обеспечение в туристических походах и при проведении туристических соревнований и мероприятий.	2	8	6	16
6	Спортивное ориентирование как вид спорта, средство воспитания и оздоровления	2	14	6	22
	Итого за семестр	*12*	*64*	*32*	*108*
ИТОГО (в часах)		**12**	**64**	**32**	**108**

Темы и их краткое содержание

Второй курс, четвертый семестр

Тема 1. История туризма, цели, задачи, классификация.

Лекция №1 (2 часа)

Содержание и задачи туризма. История развития туризма. Туризм как социальное явление. Экономические предпосылки развития туризма. Классификация видов туризма, развитие туризма в России и за рубежом. Туризм в системе физического воспитания.

Самостоятельная работа 2 часа. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненных умений и навыков. Современная ситуация в сфере туризма, Система организации туристической деятельности в стране. Плановый и самодеятельный туризм.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Умений - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 2. Организация и проведение туристических походов.

Лекция 2 (2 часа)

Самодеятельный туризм: походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы. Классификация походов по средствам передвижение и месту проведения. Классификация походов по целям. Экология в туристических походах, мероприятия направленные на сохранения природы, теория устойчивого развития туризма

Практическое занятие - (18 часов) Туристическое снаряжение в походах, средства передвижения в походах, управление туристическими судами в водных походах, оборудование бивуака в соответствие с экологическими требованиями, постановка палатки, подготовка к стоянке.

Самостоятельная работа (6 час)

Требования к туристическому снаряжению. Техника безопасности в туристических походах. Оказание первой медицинской помощи. Частичный ремонт инвентаря и снаряжения. Выбор места для стоянки. Требования к подготовке места стоянки, оборудование бивуака, приготовление пищи в походе. Туризм и охрана природы. Правила передвижения походной колонны. Поведение в чрезвычайных ситуациях.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; путей обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.

Умений - соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.

Тема 3. Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья.

Лекция 2 (2 час)

Виды туристического многоборья: поисково-спасательные работы, контрольно-технические маршруты, техника пешеходного туризма, туристические ралли. Снаряжение и инвентарь в спортивно-оздоровительном туризме. Методика организации проведения массовых туристических мероприятий.

Присвоение разрядов и званий в спортивно-оздоровительном туризме.

Практическое занятие - (12часов)

Специальное снаряжение в спортивном туризме, страховочные системы, карабины, веревки, зажимы, спусковые и тормозные устройства, правила постановки дистанций ТПТ и ТВТ. Страховка и самостарховка при проведении соревнований.Система проведения соревнований, подведение итогов.

Самостоятельная работа (6 час)

Приготовление к соревнованиям по технике пешеходного туризма, подгонка снаряжение, оборудование простейших этапов. Страховка и самостраховка. Правила соревнований по туристическому многоборью. Массовые туристические соревнования со школьниками.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - психологических основ деятельности коллектива, психологических особенности личности; основ проектной деятельности

Умений - организовывать работу коллектива и команды;
взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

Тема 4. Техника в пешеходном и водном туризме.

Лекция 2 (2 часа)

Техника туризма как основы безопасности туристической деятельности, виды соревнований по пешеходному туризму, инвентарь, требования к нему командные и личные соревнования по технике туризма

Практическое занятие (12 час).

Спортивные соревнования в туристических видах спорта, специальное спортивное снаряжение в туризме: страховочные системы, тормозные устройства, веревки, карабины, дополнительные приспособление. Использование специального туристического снаряжения, Особенности проведения соревнований по туристическому многоборью с различными категориями населения. Техника преодоления спусков, подъемов, преправ и др. препятствий естественного и искусственного происхождения. Снаряжение в водном туризме: плавсредства, спасательные средства, оборудование и снаряжение для организации и проведения соревнований по технике водного туризма

Самостоятельные занятия (6 час)

Техника безопасности при проведении соревнований, по туристическим видам спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - психологических основ деятельности коллектива, психологических особенности личности; основ проектной деятельности

Умений - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

Тема 5. Материально-техническое обеспечение в туристических походах и при проведении туристических соревнований и мероприятий.

Лекция №5 (2 часа),

материально-техническое оснащение в спортивно-оздоровительном туризме, инвентарь и оборудование для проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий по туризму

Практическое занятия (8 час)

Групповое и индивидуальное снаряжение в туристических походах. Представление о современном туристическом инвентаре. Правила безопасности при проведении туристических походов. Особенности снаряжения в зависимости от вида туризма. Требования к одежде туриста в различных погодных условиях и с учетом продолжительности мероприятия, методика и правила использование инвентаря при проведении спортивных мерприятий.

Овладение простейшей методикой подбора инвентаря.

Самостоятельная работа (6 часов)

Требования к туристическому снаряжению при проведении массовых туристических мероприятий: палатки, спальные принадлежности, групповое снаряжение. Снаряжение в пешем походе, снаряжение в горном походе, снаряжение в водном походе. Оказание первой медицинской помощи. Комплект аптечки первой медицинской помощи. Комплект ремонтного набора в зависимости от вида туризма.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - форм и видов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологий организации и методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, методики проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; техники безопасности, способов и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятии; подходов к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; видов физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенностей их эксплуатации, техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Умений - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;

разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;

оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

Навыков- анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия, наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию, проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.

Тема 6. Спортивное ориентирование как вид спорта, средство воспитания и оздоровления

Лекция 6 (2 часа).

Спортивное ориентирование как один из видов туристического многоборья. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной дистанции. Условные топографические наки,спортивная карта, спортивный компас и работа с ним. Технические приемы в

ориентировании. Тактические приемы в ориентировании. Тренировка в спортивном ориентировании.

Практическое занятие (14 часов).

Основы работы со спортивными картами. Система отметки прохождения контрольных пунктов в спортивном ориентировании. Устройство и организация контрольных пунктов. Методика постановки дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении. Методика постановки дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию по выбору. Методика постановки дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной дистанции. Система определения победителей в соревнованиях по спортивному ориентированию. Система присвоения разрядов и званий в спортивном ориентировании. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Самостоятельная работа (6 часов)

Оборудование стартового городка для проведения соревнований по спортивному ориентированию. Требование к безопасному выбору полигона соревнований. Методика организации многодневных соревнований по спортивному ориентированию. Особенности постановки дистанции в зависимости от уровня подготовленности и возраста участников. Возрастные и квалификационные группы в спортивном ориентировании.

Изучение темы направлено ни приобретение:

Знаний – значения физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;

способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;

основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.

Умений-разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи; воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;

разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;

использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи

Навыков/опыта деятельности - разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи; воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;

разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;

проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи.

5.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

5.1.Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
	1. История туризма цели, задачи, классификация	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля* Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненных умений и навыков. Современная ситуация в сфере туризма, Система организации туристической деятельности в стране. Плановый и самодеятельный туризм. *Рекомендованные источники литературы* 1.Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - Москва.: Академия, 2013. - 224 с 2. Федотов Ю. Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под. Ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова- 2-е изд., испр. И доп.-Москва :Советский спорт, 2008.-464 с.: ил.	2
	2. Организация и проведение туристических походов.	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Требования к туристическому снаряжению. 2. Техника безопасности в туристических походах. 3. Оказание первой медицинской помощи. 4. Частичный ремонт инвентаря и снаряжения. 5. Выбор места для стоянки. 6.Требования к подготовке места стоянки, оборудование бивуака, приготовление пищи в походе. 7.Правила передвижения походной колонны. 8. Поведение в чрезвычайных ситуациях. *Рекомендованные источники литературы* 1.Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - Москва.: Академия, 2013. - 224 с 2. Федотов Ю. Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под. Ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова- 2-е изд., испр. И доп.-Москва :Советский спорт, 2008.-464 с.: ил. 3. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с. —	6

		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.html.- Загл. с экрана.	
	3. Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья.	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Приготовление к соревнованиям по технике пешеходного туризма, подгонка снаряжение, оборудование простейших этапов. 2. Страховка и самостраховка. 3.Правила соревнований по туристическомумногоборыо. 4. Массовые туристические соревнования со школьниками. *Рекомендованные источники литературы* 1. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.html.- Загл. с экрана. 2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм [Электронный ресурс] : учебник / Л.Г. Рубис. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 166 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72816.html.- Загл. с экрана. 3. Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм»: сайт. – URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1896/regplay2013.pdf (дата обращения 20.11.2025). 4. Спортивный туризм в России: сайт. – URL: http://manspep.ru/sportandhealth/sportivnyj-turizm-v-rossii.html (дата обращения 20.11.2025). Туристско-спортивный союз России: сайт. – URL: http://www.tssr.ru/ (дата обращения 20.11.2025).	6
	4. Техника в пешеходном и водном туризме**.**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Техника безопасности при проведении соревнований, по туристическим видам спорта. 2. Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Спортивно-оздоровительный туризм» *Рекомендованные источники литературы* 1. Туризм и спорт [Электронный ресурс]: коллективная монография. - Электрон.дан. – Санкт-Петербург.: Изд-во НГУ им. П.Ф. Леегафта, 2009.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. -Загл. с экрана. 2. Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» : сайт. – URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1896/regplay2013.pdf (дата обращения 20.11.2025 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» : сайт. – URL : http://www.tssr.ru/files/materials (дата обращения 20.11.2025). 5. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий рекомендации. 8-9 классы/ В.А. Шкенев.-	6

		Волгоград: Учитель, 2009.-307 с. 6. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма: в 2 ч. [Электронный ресурс]: учеб. поеобие/ Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев, Ю.А. Скачков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - Ч.1. ~ Электрон.дан. – Санкт-Петербург б., 2013. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГ АФК. ~ Загл. с экрана. 7. Федерация спортивного туризма России : сайт. – URL: http://www.tssr.ru/main/docs/1896/ (дата обращения 20.11.2025).	
	5. Материально-техническое обеспечение в туристических походах и при проведении туристических соревнований и мероприятий.	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Требования к туристическому снаряжению: палатки, спальные принадлежности,групповое снаряжение. 2. Снаряжение в пешем походе, снаряжение в горном походе, снаряжение в водном походе. 3. Оказание первой медицинской помощи. 4. Комплект аптечки первой медицинской помощи. 5. Комплект ремонтного набора в зависимости от вида туризма. *Рекомендованные источники литературы* 1. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма [Электронный ресурс] / Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов; под ред. В.А. Таймазова; 2. Аввакуменков , А.А. Материально-техническое обеспечение в спортивно-оздоровительном туризм. (учебное пособие). -Великие Луки, 2025.-121 с. 3. СПбГУФКим. П.Ф. Лесгафта. ~ Электрон.дан. – Санкт-Петербург., 2008.- Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 4. Русское географическое общество : сайт. – URL: http://old.rgo/ru/category/expedition/travelers/ (дата обращения 20.11.2025). 5. Вокруг света: сайт. – URL: http://www.vokrugsveta.ru/ (дата обращения 20.11.2025).	6
	6. Спортивное ориентирование как вид спорта, средство воспитания и оздоровления	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1.Структура физических качеств в спортивном ориентировании, их значение для достижения результатов. 2. Состав судейских бригад. обязанности судей 3. Постановка дистанций 4. Особенности проведения соревнований взависимости от вида ориентирования *Подготовка к контрольной работе №2 по теме «Спортивное ориентирование»* *Рекомендованные источники литературы* 1. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. –	6

		Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 20.11.2021). 2. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 20.11.2021). 3. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015. — 140 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/47479.html.- Загл. с экрана. 5. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf (дата обращения 20.11.2025). 6. . Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: http://www.rufso.ru/ (дата обращения 20.11.2021). 7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»: сайт. – URL : https://rufso.ru/wp-content/ (дата обращения 20.11.2025).	

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что определённое время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиямпредлагается самостоятельно изучить первоисточники и источники литературы. Эти задания предполагают определение собственного отношения к тем или иным аспектам.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «хорошо»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «удовлетворительно»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий
оценка «неудовлетворительно»	Неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	Высокий
		хорошо	Повышенный
		удовлетворительно	Пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	Высокий
		хорошо	Повышенный
		удовлетворительно	Пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	Высокий
		хорошо	Повышенный
		удовлетворительно	Пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблицераздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	Высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно	Повышенный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	Пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	Недостаточный
Умеет (соответствует таблицераздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	Высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	Повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	Пороговый
	Не может решить практические задачи	Недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблицераздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	Высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	Повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	Пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	Недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

1. Роль туризма в системе физкультурно-массовой и спортивной работы.
2. История развития туризма в России.
3. Структура руководства туризмом в стране.
4. Формы и виды массового туризма: самодеятельный, плановый туризм с различными формами.
5. Пешеходный туризм и его особенности.
6. Горный туризм и его особенности
7. Лыжный туризм и его особенности.
8. Водный туризм и его особенности.
9. Присвоение званий и разрядов в туризме, значок «турист Росси».
10. Туристические походы: степенные и категорийные.
11. Документация по туризму и её оформление.
12. Значение и роль топографии в туризме.
13. Рельеф местности и способы его изображения.
14. Условные знаки и их разновидности.
15. Компас и его устройство.
16.Ориентирование на местности без карты.
17. Понятие об азимуте и движение по азимуту.
18. Ориентирование на местности по карте.
19. Простейшие правила измерения расстояний.
20. Организация и устройство бивуаков.
21. Питание и его организация в походе.
22. Спортивное ориентирование, его задачи и виды.
23. История развития спортивного ориентирования.
24. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении.
25. Соревнования по спортивному ориентированию по выбору, эстафетное ориентирование.
26. Соревнования по спортивному ориентированию по маркированной трассе.
27. Гигиена туриста.
28. Меры безопасности и первая помощь в походе.
29. Деление туристических маршрутов на критерии сложности.
30. Правила соревнований по туристическому многоборью;
31. Правила соревнований по спортивному ориентированию;
32 Правила техники безопасности при занятиях спортивным туризмом;
33. Безопасность при пребывании в природной среде.

6.4.2. Перечень заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих умения

1. Составить перечень необходимого личного и командного снаряжения для участия в горном походе 1 категории сложности
2. Разработать инструкцию по технике безопасности для участников похода выходного дня.
3. Описать алгоритм оказания первой медицинской помощи при различных видах травм

4. Разработать план воспитательных мероприятий для общеобразовательной школы с использованием средств туризма и спортивного ориентирования.
5. Изобразить схематически расположение туристского бивуака в походе с учетом требований к выживанию в природной среде с учетом вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов
6. Разработать положение о массовом туристском мероприятии для школьников с учетом особенностей обучающихся, а так же гигиенических и естественно-средовых факторов
7. Разработать маршрутный лист степенного похода.
8. Роазработать маршрутную книжку категорийного похода
9. Спланировать дистанцию соревнований по пешеходному туризму для начинающих.
10. Спланировать дистанцию соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении для школьников 11-12 лет.
11. Разработать план туристского похода экологической направленности.
12. Разработать комплекс упражнений для совершенствования прохождения этапа техники пешеходного туризма «Навесная переправа»
12. Разработать комплекс упражнений для совершенствования прохождения этапа «Навесная переправа»
13. Разработать комплекс упражнений для совершенствования прохождения этапа «Горизонтальный маятник»
14. Разработать комплекс упражнений для совершенствования прохождения этапа «Параллельная переправа»
15. Разработать комплекс упражнений для совершенствования прохождения этапа «Переправа с сопровождением»
16. Разработать комплекс упражнений для совершенствования прохождения этапа «Подъем и спуск с самостарховкой»
17. Разработать комплекс упражнений для совершенствования прохождения этапа «Скальный участок»
18. Разработать алгоритм составления тактического плана в спортивном ориентировании по выбору
19. Разработать алгоритм составления тактического плана в спортивном ориентировании в заданном направлении
20. Разработать алгоритм составления тактического плана в спортивном ориентировании на маркированной дистанции
21. Разработать алгоритм составления тактического плана в спортивном ориентировании по тропам
22. Разработать алгоритм составления тактического плана в спортивном ориентировании по выбору
23. Разработать перечень требований по технике безопасности при занятиях водным туризмом.
24. Составить перечень упражнений для совершенствования техники водного туризма
25. Спланировать схему постановки дистанции техники водного туризма
26. Изобразить схему постановки дистанции сна скалодроме для спортсменов трех уровней подготовленности.
27. Составить перечень необходимого инвентаря и оборудования для проведения соревнований по технике пешеходного туризма
28. Составить перечень необходимого инвентаря и оборудования для проведения соревнований по технике водного туризма
29. Составить перечень необходимого инвентаря и оборудования для проведения соревнований по скалолазанию
30. Составить перечень необходимого инвентаря и оборудования для проведения соревнований по спортивному ориентированию

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

1. Уложить имущество в рюкзак для участия в однодневном походе
2. Собрать комплект личного и командного снаряжения для участия в горном походе
3. Собрать комплект личного и командного снаряжения для участия в пешем походе
4. Собрать комплект личного и командного снаряжения для участия в водном походе
5. Собрать комплект личного и командного снаряжения для участия в лыжном походе
6. Укомплектовать набор продуктов для участия в двухдневном походе.
7. Завязать узлы «Проводник восьмерка», «Проводник восьмерка одним концом»
8. Завязать узлы «Двойной проводник», «Проводник австрийский»
9. Завязать узлы «Сватывающий», «схватывающий одним концом»
10. Завязать узлы «Стремя», «стремя одним концом»
11 Завязать узлы «Булинь», «Прямой»
12. Завязать узлы «Встречный», «Грепвай»
13. Завязать узлы «Академический», «Брамшкотовый»
14. Продемонстрировать способы прикрепления веревки к опоре
15. Продемонстрировать способы натягивания веревки на переправе
16. Одеть комплект страховочной системы
17. Продемонстрировать макет костров «Шалаш», «Колодец»
18. Продемонстрировать макет костров «Нодья», «Таежный»
19. Продемонстрировать макет костров «Звезда», «Охотничий»
20. Нанести на карту дистанцию спортивного ориентирования в заданном направлении (не менее 10 КП)
21. Нарисовать легенду к карте с дистанцией спортивного ориентирования по выбору (не менее 10 КП)
22. Нарисовать легенду к карте с дистанцией спортивного ориентирования в заданном направлении (не менее 10 КП)
23. Укомплектовать ремкомплект для горного туризма
24. Укомплектовать ремкомплект для пешеходного туризма
24. Укомплектовать ремкомплект для водного туризма
25. Укомплектовать ремкомплект для лыжногоо туризма
27. Укомплектовать ремкомплект для горного туризма
28. Укомплектовать аптечку первой медицинской помощи в походе
29. Отобрать средства технической подготовки для формирования навыка «Контроль направления и расстояния» спортивном ориентировании
30. Отобрать средства технической подготовки для формирования и совершенствования кратковременной памяти и внимания

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний и умений	Номер практического задания/ ситуационной задачи для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1	История туризма, цели, задачи, классификация	ОК-8	1-4, 27	1,9,12-24	23-28
2	Организация и проведение туристических походов	ОК-7, ОК 8	8-11, 20-22, 28-29	2,3	17-19
3	Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья.	ОК-4	5-7	5,	14-16
4	Техника в пешеходном и водном туризме.	ОК-4	29-30	25, 26	29-30
5	Спортивное ориентирование как вид спорта, средство воспитания и оздоровления	ПК-1.2	12-17, 23-26	4-8	1-6
5	Материально-техническое обеспечение в туристических походах и при проведении туристических соревнований и мероприятий.	ПК-1.3	14,31,33	10-11, 27-30	7-13, 20-22

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 30 мая 2024 года, протокол № 11, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 119 от 30 мая 2024 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачете

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7. 1.ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1 Рекомендуемая литература (основная)

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – Москва.: Академия, 2013. – 224 с.
2. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. – Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2015. – 256 с.
3. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

5. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма / Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов; под редакцией В.А. Таймазова; СПбГУФКим. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2008 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

6. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 424 с.

7. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова- 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Близневская В.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование" (лыжные дисциплины) / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, С.В. Худик [и др.]. – Москва, 2018. – 216 с.

2. Зеленский, К. Г. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие: курс лекций / К.Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. – 132 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: https://www.iprbookshop.ru/92614.html (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. – Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. – 256 с. // ЭБС IPRbooks:сайт. – URL: http://www.iprbookshop.ru/21421.html (дата обращения: 20.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.Курченков, А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015. – 140 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: http://www.iprbookshop.ru/47479.html (дата обращения: 20.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.0

5. Мельникова, Л. В. Нетрадиционные виды ориентирования: учебное пособие / Л. В. Мельникова. – Чайковский: ЧГИФК, 2017. – 112 с. // ЭБС Лань. – URL: https://e.lanbook.com/book/152716 (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Мельникова, Л. В. Условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне: монография / Л. В. Мельникова, И. А. Мокрушина. – Чайковский: ЧГИФК, 2015. – 180 с. // ЭБС Лань. – URL: https://e.lanbook.com/book/152717 (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Новокрещенов, В. В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография / В. В. Новокрещенов, Л. В. Мельникова, Д. А. Мельников. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 192 с.// ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: https://www.iprbookshop.ru/75955.html (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм : учебник / Л.Г. Рубис. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 166 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: http://www.iprbookshop.ru/72816.html (дата обращения: 20.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий рекомендации. 8-9 классы / В.А. Шкенев. – Волгоград: Учитель, 2009.-307 с.

10. Туризм и спорт: коллективная монография. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
11. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. – 98 с. // ЭБС IPR BOOKS: сайт. – URL: https://www.iprbookshop.ru/107231.html (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
12. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие: в 2 ч. Ч.1. / Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев, Ю.А. Скачков. – Санкт-Петербург, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf (дата обращения: 20.11.2025).
2. Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» : сайт. – URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1896/regplay2013.pdf (дата обращения: 20.11.2025).
3. Федерация спортивного туризма России: сайт. – URL: http://www.tssr.ru/ (дата обращения: 20.11.2021).
4. Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: http://www.rufso.ru/ (дата обращения: 20.11.2025).
5. Русское географическое общество : сайт. – URL: https://www.rgo.ru/ru/proekty/ekspedicii-rgo?page=1 (дата обращения: 20.11.2025).
6. Вокруг света: сайт. – URL: http://www.vokrugsveta.ru/ (дата обращения: 20.11.2025).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»: сайт. – URL : https://rufso.ru/wp-content/ (дата обращения: 20.11.2025).
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» : сайт. – URL : https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401450838/ (дата обращения: 20.11.2025).
9. “SFR-system orienteering” «Система электронной отметки»: сайт. – URL : http://www.gps-team.ru/elotm/files/SFR/SFR.pdf (дата обращения: 20.11.2025).

7.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на веб-ресурсе собственной разработки

7.4. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения 30.09.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
3. Лань: электронно-библиотечная система (Сетевая электронная библиотека по физической культуре и спорту): сайт. - Санкт-Петербург, 2011 - . - URL: https://e.lanbook.com/books (дата обращения: 28.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
4. Freedom Collection: полнотекстовая коллекция электронных журналов / Elsevier. – URL: https://www.sciencedirect.com (дата обращения 12.10.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
5. Scopus: библиографическая и реферативная база данных / Elsevier. – URL: https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic (дата обращения 12.10.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
6. Springer Nature: издательство: сайт. – URL: http://link.springer.com (дата обращения 30.09.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: http://diss.rsl.ru/ (дата обращения 30.09.2025).
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения 30.09.2025).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: http://elib.gnpbu.ru (дата обращения 30.09.2025).
4. Большая бесплатная библиотека : сайт. –URL: http://tululu.org/ (дата обращения 30.09.2025).
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения 30.09.2025).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005 - . – URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения 30.09.2025).
7. Спортивное чтиво: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: http://sportfiction.ru/ (дата обращения 30.09.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл.	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор

Юбилейная д.4	мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки – 3шт., трибуна. Мультимедийное сопровождение преподаваемой дисциплины.
Оборудованный учебный кабинет **№ 201** 182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4;	Перечень основного оборудования: 24 посадочных мест, доска информационная пластиковая, стол письменный, стул, столы ученические – 12 штук, стулья ученические – 24 штук, вешалка 1 шт., проектор мультимедийный BenQ, ноутбук Samsung R 560, мышь компьютерная
Лыжная база ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 182161 Псковская обл., Великолукский район, Лычевская волость, северный берег оз. Сорито	1.Версвки D=8-12 мм. - 500 м. 2. Страховочные системы- 25 шт. 3. Прусы - 25 шт. 4. Страховочные кольца - 25 шт. 5. Восьмерки - 15 шт. 6. Зажим - 8 шт. 4. Зажим с ручкой (жумар) - 20 шт. 5. Карабин механика - 20 шт. 6. Карабин автомат - 50 шт. 7. Каски - 15 шт. 8. Рукавицы - 15 шт. 9. Ледорубы - 15 шт. 10. Кошки альпинистские-12 пар. 11. Байдарки «Таймень2» - 12 шт 12. Спасательные жилеты й 24 шт. 13. Ворота для водного слалома - 6 комплектов 14. Рюкзаки - 20 шт. 15. Призмы - 30 шт. 16. Компаса - 20 шт. 17. Компостеры - 20 шт. 18. Станции электронной отметки - 12 шт. 19. Базовая станция считки - 1 шт. 20. Электронные карточки системы SFR 21. Комплект карт спортивных
Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного оборудования № 108 учебного корпуса № 2, пл. Юбилейная д. 4, к. 3	1. Стартовые и финишные тумбы - 1 комплект 2. Разметка дистанций -1 комплект 3 .Аптечки ПМП 4 .Ремнаборы по видам туризма 5. Спальные мешки ~ 50 шт. 6. Туристические коврики - 50 шт 7. Тенты- 5 шт. 8. Варочная посуда - 5 комплектов 9. Комплекты кострового хозяйства - 5 комплектов 10. ПК - 1 11. Принтер цветной для карт - 1 шт. 12. Принтер черно-белый - 1 шт. 14 Карты полигонов спортивного ориентирования - 4 шт. 15. Спортивные карты - 8 вариантов 16. Секундомеры - 2 шт.
Аудитория № 131* учебного	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов

корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

Второй курс (4 семестр)

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1	История туризма, цели, задачи, классификация	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	2 час. лекция	Да
2	Организация и проведение туристических походов	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	2 час лекция.	Да
3	Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья Написание контрольной работы №1 по теме «Спортивно-оздоровительный туризм»	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	2 часа лекция	Да
4	Техника в пешеходном и водно туризме	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	2 часа лекция	Да
5	Материально-техническое обеспечение в туристических походах и при проведении туриститичсеких массовых мероприятий.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	2 часа лекция	Да
6	Спортивное ориентирование	Аудитория с	2 часа	Да

	как средство воспитания и оздоровления	мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	лекция	
7-15	Организация и проведение туристических походов	Стадион. Оборудование и инвентарь для пешеходного и водного туризма	18 часа практ.	нет
16-21	Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья Написание контрольной работы №2 по теме «Спортивно-оздоровительный туризм»	Стадион. Снаряжение и инвентарь для турпоходов	12 часа практ.	нет
22-27	Техника в пешеходном и водно туризме	Стадион. Оборудование и инвентарь для спортивного ориентирования	12 часа практ.	нет
28-31	Материально-техническое обеспечение в туристических походах и при проведении туристических массовых мероприятий.	Стадион. Снаряжение и инвентарь для турпоходов и спортивных мероприятий	8 часа практ.	нет
32-38	Спортивное ориентирование как средство воспитания и оздоровления	Стадион. Оборудование и инвентарь для спортивного ориентирования	14 часа практ.	нет
	Итого: лекций -12 часов практических – 64 часов Всего 76 часов			

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

Контрольные работы для обучающихся

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1
по дисциплине «Туризм как средство оздоровления»

Вариант 1

1. Кто в группе отвечает за питание?
1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

2. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?
1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

3. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?
1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

4. Чем обязан заниматься завхоз?
1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Закупать продукты.
б) Следить за дежурными.
в) Расфасовывать продукты.
г) Стирать мешочки от продуктов.
е) Фиксировать пройденные километры.

5. Каковы обязанности руководителя группы?
1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.
б) Организовать подготовку к походу.
в) Закупать продукты.
г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
е) Помогать попавшим в беду.

6. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

7. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

8. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

9. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

10. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

21. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

1. В горном районе?
2. В лесном районе?
3. Для лыжной прогулки?

а) «Бескид»
б) «Турист»
в) «Лесные»
г) «Тайга»
д) Беговые деревянные
е) Беговые (пластик)

1.

21. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

13. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

14. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

15. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.

Махание горящей веткой.

2. Борьба за место у костра.
3. Бег вокруг костра.
4. Чтение книги.

16. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

17. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

18. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

19. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

20. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

21. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.

2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

22. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2.Чай.
3.Дрова.
4.Фонарь.
5.Кружка.

23. Техника туризма – это…

1. Совокупность средств и действий**,** необходимых для прохождения маршрута;
2. Подготовка к походу;
3. Совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов;
4. Составление плана
5. Подбор группы

24. Какими могут быть цели подхода?

1. Рразвлекательные;
2. Специальными;
3. Экологическими;
4. Физическими;
5. Рельефными.

35. Тактика туристских походов бывает….

1. Полевая;
2. Предпоходная;
3. Ежедневная;
4. Индивидуальная;
5. Смешанная.

25. Предпоходная тактика – это…

1. Отработка приемов и действий;
2. Подготовка к походу;
3. Умение пользоваться снаряжением;
4. Акклиматизация;
5. Особенности подготовки.

27. «Комбинированная дистанция».

1. В пешеходной дистанции есть этап «Спуск по склону с наведением и снятием перил.
2. В горной дистанции включен этап «Спуск пострадавшего» и его транспортировка к финишу на носилках, с наведением переправы через реку.
3. На водном Фестивале «Вуокса» разыгрывается вид с прохождением этапов – кросс, байдарка, плавание, велосипед.
4. Какие из этих дистанций Вы бы отнесли к классу «комбинированных»?.

28. «Квалификационный ранг дистанции» зависит :

1. От количества, трудности и разнообразия препятствий;
2. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
3. От класса дистанции и квалификации участников;
4 От количества участников, имеющих 1 спорт. разряд по тур. многоборью.

29. Отметьте, какие обязанности выполняет Оргкомитет соревнований, и какие – ГСК:

1. Определяет место проведения;
2. Составляет Положение;
3. Назначает Главного судью;

4. Подбирает состав судей;
5. Готовит оборудование дистанций
6. Утверждает результаты сор-ий;
7. Утверждает протоколы рассмотрения протестов
8. Решает вопросы безопасности и охраны природы.

30. Изменения и дополнения в Положение может вносить:

1. ГСК и не позднее, чем за 10 дней до начала сор-ий
2. Проводящая организация и не позднее, чем за 3 дня до начала сор-ий
3. ГСК и не позднее, чем за 7 дней до начала сор-ий;
4. Проводящая организация и не позднее, чем за 7 дней до начала сор-ий.

31. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

32. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

33. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

34. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

35. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

36. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

37. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.

4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

.

Вариант 2

1. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1.Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

2. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

3. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

4. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.
б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
д) Забывать записывать ходовое время.

5. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
в) Составляет меню.
д) Фиксирует время в пути.
г) Руководит ремонтом.
е) Приобретает и хранит медаптечку.
ж) Распределяет продукты и снаряжение
з) Следит за выполнением санитарных правил

6. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1.Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

7. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

8. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

9. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.

10. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

11. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

2. Капюшон с опушкой.
3. Большой нагрудный карман.
4. Тубусы на рукавах.
5. Резинка внизу.

5Боковые карманы.

12. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. Меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

13. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

14. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

15. Каков порядок установки палатки

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.

3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

16. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

17. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

18. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

19. Как правильно развести костер?

1.Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

20. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

21. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

22. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3.Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

23. Основные технические понятия:

1. Маршрут;

2. Корректировка;
3. Квалификация членов бригад сопровождения;
4. Учебный подход;
5. Средства.

24. На какие два вида разделяют тактику туристского похода

1. Предпоходная, походная;
2. Походная, предварительная;
3. Спланированная, срочная;
4. Нет правильных ответов;
5. Все ответы верны.

25. Тактика туризма – это…

1. Выбор действий во время похода;
2. Совокупность приемов преодоления препятствий и умений туристов;
3. Совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута**;**
4. Уровень технической подготовки;
5. Качество технических ошибок.

26. Понятие «рекреация» - это…

1. Определение группы растений;
2. Прогулка по лесу;
3. Восстановление;
4. Акклиматизация;
5. Поход спортивный.

27. «Класс дистанции» зависит:

1. От количества участвующих команд;
2. От спортивной квалификации участников;
3. От количества дистанций;
4. От количества, трудности и разнообразия препятствий

28. По «Правилам» 2018г, детские возрастные группы могут проводить соревнования
на дистанциях:

1. 1-2 классов
2. 1-3 классов;
3. 1-4 классов;
4. 1-5 классов (Всероссийские).

29 . Положение о соревнованиях должно быть разослано в коллективы не позднее чем:

1. За 2 мес.
2. За 30 дней;
3. За 14 дней;
4. За 10 дней.

30. Протест на нарушение Правил и Положение в части подготовки и организации соревнований подается:

1. Не позднее, чем через час после вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
2. Не позднее, чем за час да начала соревнований по данному виду Программы;
3. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных протоколов по данному виду Программы;
4. Не позднее, чем

31. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми

4. Забери
5. Выдай

32. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

6. Можно идти.
7. Вперед.
8. Двигай.
9. Начинай движение.
10. Пошел.

33. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

34. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

35. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводниик.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

36. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

37. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный

Контрольная работа № 2
по дисциплине « Туризм, как средство оздоровления»

Вариант 1

1. Что такое ориентирование на местности?

1. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения
2. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения, относительно выбранных ориентиров
3. Знать направление движения и карту местности.
4. Использование компаса и карты для определения своих координат

2. Что такое ориентир?

1. Предмет на который ориентируются при движении на местности.
2. Местный предмет, использующийся в качестве начала направления движения
3. Местный предмет, заметный издалека.
4. Характерный местный предмет, Обозначенный на карте.

3. Что такое азимут?

1. Угол между направлением на север и направлением на ориентир.
2. Угол, измеряющийся компасом по круговой 360-ти градусной шкале.
3. Угол, показывающий на ориентир.
4. Угол между направлением на север и направлением движения.

4. Что такое линейный ориентир?

1. Одиноко стоящее высокое дерево или возвышение.
2. Характерный местный предмет прямолинейно расположенный.
3. Местный предмет четко обозначенный на карте.
4. Искусственное сооружение, обозначенное на карте.

5. Что значит привязать карту к местности?

1. Найти на карте свое местоположение.
2. Обозначить на карте ориентиры.
3. Расположить карту, согласно показаниям компаса и положению ориентира.
4. Установить соответствие между обозначениями на карте и местными предметами.

6. Установите направление движения на 200 градусов по азимуту.

1. Юго-восток.
2. Запад.
3. Юг.
4. Юго-запад.

7. Какое созвездие используется для определения сторон горизонта ночью?

1. Созвездие Южный крест.
2. Млечный путь.
3. Созвездие Москва-Кассиопея.
4. Созвездие Большой медведицы.

8. Определите масштаб увеличения 1:100000

1.В одном размере карты сто тысяч величин местности.
2. В одном метре карты двести тысяч сантиметров длинны местности.
3. В одном сантиметре карты один километр местности.
4. В одном сантиметре карты одна тысяча километров местности.

9. Чем характеризуется взятие КП (контрольных пунктов) в лыжном ориентировании?

1) Последовательностью;
2) Свободой выбора;
3) Возможностью пропуска контрольного пункта.

10. В какой стране зародился прообраз спортивного ориентирования?
1) Великобритания;
2) Россия;
3) Швеция.
11. Сколько цветов содержит спортивная карта?
1) 4;
2) 5;
3) 6.
12. Как называется место на карте, где обозначены номера КП (контрольных пунктов) и их особенности расположения?
1) Легенда;
2) Графа «Особенности»;
3) Поле «Особенности».
13. Сколько обязательных пунктов насчитывает положение о соревнованиях по спортивному ориентированию?
1) 3;
2) 7;
3) 10.
14. Какой вид ориентирования предполагает взятие КП в строгой последовательности?
1) Ориентирование по маркированной дистанции;
2) Ориентирование по выбору;
3) Ориентирование в заданном направлении.
15. Назовите временной период и регион, где возникло спортивное ориентирование:
1) конец 19 века, Скандинавия;
2) первая половина 20 века, Западная Европа;
3) 50 – е годы 20 века, СССР.
16 Какого способа определения победителя *не существует* в спортивном ориентировании?
1) По времени прохождения дистанции;
2) По порядку взятия КП;
3) По точности выполнения двигательного действия.
17. Полигон в спортивном ориентировании это:
1) участок местности, на котором проходят соревнования по спортивному ориентированию;
2) участок местности, который постоянно оборудован КП;
3) участок, предназначенный для отработки тактических приемов в спортивном ориентировании.
18 Назовите программу рисования спортивных карт:
1) SFR;
2) OCAD;
3) GPS.
19. Назовите принцип психологической подготовки, предполагающий осознанное применение спортсменом средств психологической подготовки:
1) принцип систематичности;
2) принцип всесторонности;
3) принцип сознательности.
20. Упражнения, преобладающие в начале подготовительного периода у спортсменов низкой квалификации имеют характер:
1) специально – подготовительный;
2) общеподготовительный;
3) восстановительный.

Вариант 2

1. Что такое компас ?

1. Прибор для определения направления движения
2. Прибор для определения сторон горизонта
3. Прибор для определения. использующий магнитное поле Земли.
4. Проградуированный прибор, делящий пространство на 360 делений и 4 стороны света.

2. Что такое карта ?

1. Изображение местности в уменьшенном масштабе.
2. План местности.
3. Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе.
4. Уменьшенное изображение местности с помощью условных обозначений.

3. Основные способы ориентирования

1. По компасу, карте и местным предметам.
2. По звездам, компасу, местным предметам, луне и линейным ориентирам.
3. По карте и компасу.
4. По компасу, местным предметам, Солнцу, звездам, Луне и часам.

4. Сколько ориентиров необходимо для выбора правильного направления?

1. Минимум два: исходный и контрольный.
2. Три: исходный, промежуточный и контрольный.
3. Два основных и несколько промежуточных.
4. Один ориентир на который выбрано направление движения.

5. Установите направление движения на 100 градусов по азимуту.

1. Северо-восток.
2. Восток.
3. Юго-восток.
4. Юг.

6. Выберите контрольные ориентиры:

1. Одиноко стоящее дерево.
2. Болото.
3. Автомобиль.
4. Группа кустарников.

7. Что такое масштаб?

1. Соотношение размера местности и изображениями на карте.
2. Величина уменьшения изображения на карте по сравнению с местными предметами.
3. Показывает во сколько раз необходимо увеличить изображение на карте, чтобы оно совпало с размерами местных предметов.
4. Размер изображения предмета на карте и на местности.

8. Какой вид ориентирования предполагает преодоление дистанции на лыжах:

1) ориентирование бегом;
2) ориентирование на велосипеде;
3) ориентирование на лыжах.

9. В лыжном ориентировании спортсмен обязан:

1) преодолеть дистанцию на лыжах;
2) стартовать и финишировать на лыжах;
3) финишировать на лыжах.

20. Первые соревнования по спортивному ориентированию в СССР прошли в:

1) 1939 г.;
2) 1896 г.;
3) 1930 г.

11. Какие судья входят в Главную судейскую коллегию?

1) Главный судья, главный секретарь и их заместители;
2) Судьи на дистанции;
3) Главный судья на старте и финише

12. Сколько обязательных пунктов насчитывает положение о соревнованиях по спортивному ориентированию?

1) 3;
2) 7;
3) 10.

13. Какие способы передвижения на лыжах разрешены в спортивном ориентировании?

1) Классические;
2) Коньковые;
3) По усмотрению спортсмена.

14. Назовите основное отличие спортивной карты от других:

1) высокая степень детализации;
2) маленький масштаб;
3) использование 2 – х цветов

15. Назовите судей, входящих в главную судейскую коллегию:

1) Судьи на старте;
2) Главный судья, главный секретарь их заместители;
3) Судьи на финише.

16. Тактическая подготовка спортсмена – ориентировщика это:

1) правильное взятие КП на дистанции;
2) приемы и методы чтения карты, работы с компасом;
3) ориентирование с наименьшей затратой времени и сил.

17. Какой этап относится к подготовительному периоду спортивной тренировки?

1) Соревновательный;
2) Специально – подготовительный;
3) Этап подготовительных смотров.

18. Второй зоне нагрузки соответствует ЧСС:

1) 160 – 175 уд/ мин.;
2) 180 – 200 уд/ мин.;
3) 140 – 145 уд/ мин.

19. Придя на КП ориентировщик:

1) отмечается;
2) идет на следующий КП;
3) пробегает мимо.

20. К технике спортивного ориентирования относят:

А) бег;
Б) работа с компасом и картой;
В) наличие карты

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно- ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, к. 3;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков[1], специалистов[2] по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

---

[1] ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

[2] Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);
- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины[3]:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;
- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;
- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:
- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

---

[3] 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Тексты/конспекты лекций

Лекция 1

Тема 1.1. История туризма, цели, задачи, классификация (лекция2 часа)

План

1. История возникновения и развития туризма в России и за рубежом
2. Виду туризма
3. Цели и задачи туризма
4. Перспективы развития туризма как отрасли в России

До начала XX в. выделялись следующие этапы развития туризма: античный туризм — характеризовался поездками с целью торговли, лечения, паломничества; туризм средних веков — характеризовался поездками с целью образования, паломничества; туризм Нового времени — характеризовался поездками, главной целью которых был отдых.

Античный туризм относится к Древней Греции и Древнего Рима. Путешествия нередко предпринимались на весьма далекие расстояния и обычно морским путем, а не сухопутным, поскольку дорожное сообщение было плохо развито. Основными целями путешествий были торговля, паломничество (например, греки особенно в Олимпии на праздник Зевса, который проходил каждые четыре года), лечение. Римляне выезжали в лечебные места, которые были обустроены для отдыха и славились комфортом. Кроме того, римляне любили отдыхать в горах и у моря. Уже в то время большей популярностью пользовался отдых в летнее время, чем в какой-либо другой сезон.

Для туризма Средневековья характерны путешествия с целью торговли и паломничества. Однако из-за политической нестабильности, связанной с образованием новых государств, к XVII—XVIII вв. религиозный туризм потерял массовость. Появление первых университетов привело к появлению туристского потока, связанного с передвижением студентов. По мере развития системы университетов данный вид путешествий стал играть немаловажную роль в туризме.

В Новое время, в середине XVII в., в Европе появляется «чистый» туризм, т.е. путешествия не с целью торговли, а с целью отдыха, познания и развлечения. Можно сказать, что туризм как всеобъемлющее социальное явление начало зарождаться в XVII — начале XVIII в. Однако современный туризм появился около 150 лет назад.

С развитием туризма происходит формирование различного рода туристских организаций. Первая туристская фирма была основана в XVIII в. известным Т. Куком. Постепенно такие фирмы и объединения стали появляться сначала в Лондоне (объединение любителей горных путешествий «Альпийский клуб»), а затем во всей Европе и Америке.

Возникновение туризма в России относится к древним временам и Средневековью. Благоприятное географическое расположение России - на пересечении торговых путей между Западом и Востоком — с древних времен положительно сказывалось на международных отношениях с другими странами. По
мере развития христианства происходило укрепление контактов за счет представителей церкви.

Началом организованного туризма в России считают тур, устроенный В. Геншем, который в декабре 1777 г. в «Московских ведомостях» опубликовал приглашение «План приемлемого путешествия в чужие края...», где предлагал принять участие в групповой поездке в страны Западной Европы. Молодые дворяне могли совершить поездку в один из немецких, итальянских и французских университетов, после чего предполагалось проехать по маршруту через эти страны для знакомства с искусством и постановкой фабричного дела.

В конце XVIII в. в городах России появились первые путеводители по Москве и Санкт-Петербургу, поскольку эти города пользовались наибольшей популярностью у богатых жителей России.

Можно выделить следующие этапы развития туризма в России:

О просветительский этап (1890—1917) — для него характерны экскурсии и путешествия, которые совершались в образовательных целях, в основном представителями интеллигенции России;

0 предпринимательский этап (1917—1936) — для него характерно формирование туристской инфраструктуры и туристского рынка. Формирование туристской инфраструктуры связано с созданием транспортной сети, ресторанов и гостиниц, появлением большого количества туристских бюро, компаний, обществ. Формирование рынка совпало с выделением двух основных направлений в туризме — туризма для богатых слоев населения и туризма для интеллигенции с познавательными целями;

0 организационно-централизованный этап (1936—1960), когда идеологическое мышление преобладало над хозяйственным. Основная проблема данного этапа — невозможность удовлетворить потребности всех желающих в рекреационных ресурсах;

о административно-нормативный этап (1960-1990) — наряду с быстрыми темпами развития туризма происходило все большее отставание в качестве обслуживания туристов от уровня западных стран. Попытки стимулировать развитие туризма с помощью административных методов не увенчались успехом, а лишь привели к еще более весомым разногласиям;

о переходный период (с 1990 г. по настоящее время) — характеризуется изменением потребностей и формированием различных сегментов туристского рынка, созданием многочисленных туристских предприятий, переходом от административных мер стимулирования к экономическим. Проблемы этого периода — резкий рост цен на туристские услуги, убыточность большого количества предприятий из-за высокой конкуренции и отсутствие средств на отдых у населения.

В последнее время туризм получил широкое распространение и стал массовым явлением международного масштаба. Его быстрому развитию способствует расширение политических, экономических, научных и культурных связей между государствами и народами мира.

Туристские потоки, представляющие собой реализованный туристский спрос в натуральном выражении, характеризуются большим разнообразием. Деловые поездки предпринимаются наряду с этническими, а рекреационные туры соседствуют с паломническим движением. Каждый вид туризма формирует свои потоки, которые имеют вполне конкретные направления и различаются пространственным распределением.

Классификация туризма

В целях классификации современного туризма необходимо установить его наиболее существенные классификационные признаки. Целесообразна классификация по географическому признаку, направлению туристского потока, цели поездки, способу передвижения, средствам размещения туристов, числу участников, организационно-правовым формам и т.п. (табл. 1).

Характеристика основных видов туризма

1. Туризм внутренний - путешествия с туристскими целями граждан страны, постоянно проживающих в пределах границ своего государства без занятия оплачиваемой деятельностью в месте временного пребывания. Внутренний туризм не связан с пересечением государственной границы и туристскими формальностями. Национальная валюта, язык, документы остаются прежними.

На долю внутреннего туризма в мире приходится 80-90% поездок. Расходы на него в 5-10 раз превышают расходы на международный туризм. Особенно популярен в США.

2. Международный туризм охватывает поездки с туристскими целями за пределы страны постоянного жительства без занятия оплачиваемой деятельностью в месте временного пребывания.

На I Конференции ООН по туризму и путешествиям, которая в 1968 г. проходила в Риме, было разработано определение международного туризма. "Иностранный турист - это "временный посетитель", т.е. любое лицо, посещающее другую страну, нежели та, в которой он постоянно проживает, с любой целью, кроме осуществления профессиональной деятельности, оплачиваемой в посещаемой стране.

К иностранным туристам относятся все временные посетители, прибывшие в данную страну не менее чем на 24 часа. Следует отметить, что в некоторых странах допускаются отклонения от рекомендаций Статистической комиссии ООН. Например, одни государства считают международными туристами тех, кто находится в стране не менее 3 дней, другие — не менее 2 недель, третьи - не менее 1 месяца. В нашей стране, несмотря на рекомендацию не включать в категорию туристов лиц, путешествующих транзитом, последние включаются в статистические данные, поскольку при большой протяженности России пассажиры длительное время находятся в пути и пользуются туристскими услугами, особенно при передвижении по железной дороге.

В среднем около 65% всех международных туристских поездок приходится на Европу, около 20% - на Америку и около 15% - на остальные регионы.

Развитие международного туризма в странах, преимущественно принимающих туристов, обусловлено стремлением увеличить приток иностранной валюты и создать новые рабочие места. Многие страны посредством международного туризма пытаются решить проблемы платежного баланса.

Приезжающие иностранные туристы, оплачивая товары и услуги, обеспечивают поступление валюты в бюджет принимающей страны и тем самым активизируют ее платежный баланс. Поэтому приезд иностранных туристов получил название "активного туризма".

Выезд туристов сопровождается оттоком национальной валюты. Международные платежи по туристским операциям такого рода фиксируются в пассиве платежного баланса страны - экспортера туристов, а сам туризм именуется "пассивным".

Деление на "активный" и "пассивный" туризм присуще только международному туризму.

В последнее время наметилась тенденция сближения внутреннего и международного туризма, что обусловлено упрощением туристских формальностей (например, Шенгенское соглашение в объединенной Европе).

3. Туризм въездной - путешествия в пределах страны лиц, не проживающих в ней постоянно, с туристскими целями без занятия оплачиваемой деятельностью.

4. Туризм выездной — путешествия лиц, постоянно проживающих в одной стране, в другую страну с аналогичными целями без занятия оплачиваемой деятельностью в посещаемой стране.

5. Рекреационный туризм. Туризм с целью отдыха для ряда государств является наиболее массовой формой поездки иностранных туристов в Испанию, Италию, Францию, Австрию преследуют прежде всего именно эту цель. Рекреационный туризм характеризуется длительностью путешествия, небольшим количеством городов, которые входят в марш-рут, широким использованием авиационного транспорта, и прежде всего чартерных рейсов.

Поездки с целью отдыха отличаются большим разнообразием и могут включать зрелищно-развлекательные программы, (театр, кино, фестивали и т.д.), занятия по интересам (охота, рыбная ловля, музыкальное, художественное творчество и т.д.), этнические походы, связанные с изученном национальной культуры страны пребывания, и т.п.

6. Оздоровительный отдых носит сугубо личный, индивидуальный характер. Однако нередки случаи, когда туристы объединяются для совместных поездок, что имеет своей целью получение групповых скидок за проезд. Обычная продолжительность тура на лечение - 24-28 дней, что значительно больше, чем по другим видам туризма.

Оздоровительный отдых в зависимости" от средств воздействия на организм человека подразделяется на климато-, бальнео-, море-, грязелечение и т.д.

7. Познавательный (экскурсионный) туризм. Этот вид туризма включает в себя путешествия и поездки с познавательными целями. Экскурсия как форма познания и вид досуга выполняет функции расширения кругозора и интеллекта. Одной из разновидностей познавательных поездок является автомобильный туризм. По сравнению с путешествиями на других видах транспортных средств поездки на автомашинах и автобусах предоставляют туристам гораздо большую познавательную возможность.

8. Профессионально-деловой туризм. К данному виду туризма относятся поездки с деловыми целями. Жизнь в современном цивилизованном обществе вызывает необходимость международных контактов. Поездки представителей деловых кругов в последнее время стали носить массовый характер.

Ряд туристских фирм специализируется на организации групповых поездок бизнесменов с различными целями. Большим преимуществом делового туризма является возможность его организации в невысокий сезон. При этом турфирмы могут предоставлять как чисто туристские услуги - транспортные, размещение, питание, экскурсионное обслуживание, так и специфические - изучение информации, сбор данных о возможных торговых партнерах, переводы, предоставление необходимых экономических материалов, организация деловых встреч и т.д. Специально для этого создаются крупные конгресс-центры, имеющие залы для заседаний и средства для размещения посетителей. Нередко участников конгресса сопровождают члены их семей, для которых организаторы форумов вместе с туристской фирмой предлагают чисто туристскую программу. Часто и сами участники знакомятся с достопримечательностями города, а после завершения конгресса совершают туристские поездки по стране.

Отличительной чертой этого вида туризма является то, что участники деловых встреч тратят во время пребывания в стране значительно больше денег, чем обычный турист. Поэтому многие государства стремятся к проведению у себя международных форумов и других подобных мероприятий.

9. Научный туризм. Путешествия с целью обучения, повышения квалификации являются сравнительно новыми в международном туризме. Образовательные поездки за границу стали одним из установившихся сегментов турбизнеса. Наиболее популярны поездки, ставящие задачу изучения языка, особенно в Великобританию и другие англоязычные страны.

10. Большой популярностью в настоящее время пользуется спортивный туризм. Главная задача этих туров - обеспечение возможности туристам заниматься выбранным видом спорта. Спортивный туризм требует наличия необходимой базы: разнообразный инвентарь, специальные трассы, подъемники, спортивные площадки, сооружения. Одним из основных требований, которые предъявляются к спортивным турам, является обеспечение безопасности отдыхающих.

Спортивные туры в зависимости от цели путешествия подразделяют на два вида: активный и пассивный. В первом случае основой являются занятия каким-либо видом спорта, во втором - интерес к спорту, например, посещение соревнований.

11. "Шоп-туры" характерны для Украины и стран СНГ. Целью поездок за границу является приобретение товаров народного потребления для их последующей реализации (обуви, трикотажа и других товаров – в Турции, Италии, Португалии, Сирии; летнего текстиля - в Индонезии; шуб - в Греции и Аргентине; мебели - в Польше и Италии; теле- и радиотоваров — в ОАЭ; автомашин — в Германии, Швеции, Финляндии, Голландии).

"Челночный" бизнес приносит ощутимую прибавку бюджету этих стран. Так, в Турции "челноки" ежегодно закупают товаров на сумму 8-10 млрд. дол. Правительство страны всячески поддерживает шоп-туризм. Советник турецкого министра туризма по связям с прессой сообщил, что туристы, купившие некачественный товар, вправе в 15-дневный срок потребовать его обмена, снижения или возвращения уплаченной суммы либо безвозмездного устранения недостатков. В случае покупки товара со скрытым дефектом потребитель имеет право в течение двух лет предъявить претензию продавцу. Планируется даже снизить цену авиабилета для "челноков" на 50%.

12. Приключенческий туризм является своеобразным видом отдыха и обеспечивает не только пребывание туристов в привлекательном для них месте, но и занятие необычным видом деятельности ("царская охота", "ловля лосося", "поиски пиратских кладов" и т.д.).

Приключенческий туризм подразделяется на несколько видов:

– походные экспедиции;

– сафари-туры (охота, рыбалка, ловля бабочек и т.д.);

– морские путешествия (яхтинг).

География и тематика приключенческих туров довольно обширны и разнообразны. Обычно это групповые туры. Специфической чертой такого туризма является получение различных лицензий, которые разрешают охоту, рыбалку, вывоз трофеев. Приключенческий туризм связан с определенным риском, поэтому для обеспечения безопасности таких туров необходимы высококвалифицированные инструкторы. Данный вид туризма имеет довольно высокую стоимость, и его можно отнести к разряду элитарного отдыха.

13. Религиозный (паломнический) туризм в настоящее время пользуется спросом и популярностью. В туризме с религиозными целями можно выделить несколько видов:

– паломничество (посещение святых мест для поклонения реликвиям);

– познавательные поездки (знакомство с религиозными памятниками, историей религии, культурой религии);

– научные поездки (поездки историков и других специалистов, занимающихся вопросами религии, и др.).

Серьезной проблемой в данном виде туризма является вопрос о подготовке высококвалифицированных кадров. Важно, чтобы они могли не только показать исторические и архитектурные достопримечательности, но и были знакомы с духовными и религиозными ценностями.

14. Ностальгический туризм. Данный вид туризма основан на потребности людей в посещении родственников, мест рождения и проживания близких и занимает важное место в международном туристском обмене. Так, у туристов - выходцев из Германии пользуются популярностью туры по Поволжью, у евреев - Израиль и т.д.

15. Экотуризм призван создавать экономические стимулы для сохранения окружающей среды. Понятие "экотуризм" охватывает широкий спектр путешествий - от небольших познавательных туров для школьников до регулярных туристских программ в национальных парках и заповедниках. Получаемую прибыль от этого вида туризма частично можно направлять на природоохранные мероприятия.

16. Несколько слов следует сказать об экзотическом туризме. В последние годы появились туры, поражающие своей необычностью.

К примеру, греческая турфирма "Манос тревел" планирует путешествия на Луну. Первый тур состоялся 1 декабря 2000 года с базы СИЭТЛ (США) и стоил 105 тыс. долл.

С этой же базы компанией "Зеграхм экспедишнз" предлагается космический круиз. Хотя высота орбиты составит всего около 100 км, туристы смогут испытать состояние невесомости и увидеть космос. Записи на полеты уже начались, первые туристы забронировали места, внеся залог по 5 тыс. долл. (полная стоимость путешествия составит 98 тыс. долл.). Начиная с 2001 г., планируется ежегодно осуществлять по два полета с ше-

стью пассажирами в каждом рейсе. Длительность круиза 2,5-3 часа, но прежде туристы обязаны пройти обучение в течение 1-2 дней.

Французская фирма "АПСАРА" организует туры на ледоколах в Антарктиду и Арктику. Первый круиз в Антарктиду был организован в 1989г. В настоящее время туристы путешествуют на высококомфортабельных ледоколах с сауной, бассейном, гимнастическим и конференц-залами. Ледокол снабжен катерами и вертолетами для экскурсий. Путешествие включает проживание в этих экзотических местах, где туристы наблюдают за жизнью местных "жителей" - тюленей, моржей и пингвинов. В 1997 г. Антарктиду посетили около 10 тыс. туристов, заплатив за тур от 9 до 16 тыс. долл.

Много желающих познакомиться с подводным миром. Самый перспективный проект в этом направлении - путешествия на прозрачной подлодки Один из ее маршрутов планируется проложить к месту крушения Титаника". Согласно статистике, начиная с 1985 г. в эксплуатации находится 46 туристских субмарин. В 1996 г. число туристов, побывавших в глубинах морей и океанов, составило более 2 млн., при этом прибыль организаторов путешествий равна 147 млн. долл.

В Германии у туристов - любителей экзотики пользуется популярностью бывшая тюремная камера, где можно всего лишь за 20 DM ощутить себя арестантом. Обстановка камеры состоит из узкой кровати и стула, по размер - 4 неполных шага, объем воздуха - 22,3 куб. м, согласно надписи на двери. Судя по тому, что фирма процветает, тур пользуется (.просом.

Парижский "Одеон-отель" разработал для своих клиентов маршрут, который в точности повторяет последний земной путь принцессы Дианы. Желающие прикоснуться к таинству трагедии проследуют на черном "Мерседесе" от отеля "Риту" до тоннеля - места катастрофы. Стоимость тура - 25 долл.

17. Ориентир на потребителей заставляет производителей туристских услуг изыскивать новые сегменты рынка. Доходным бизнесом становится организация свадебных туров. Так, британская компания "Томпсон Хонидейз" продает около 5 тыс. свадебных туров в год.

Турфирмам выгодно заниматься этим видом туризма, поскольку расценки на проживание существенно сокращаются ввиду предоставления высоких скидок гостиницами молодоженам (до 60-80%). Пакет туристских услуг, кроме базовых, включает видеосъемку, лимузин, цветы, шампансккое и т.п. В случае если обряд бракосочетания планируется совершить в поездке, его организуют как запоминающийся фольклорный праздник. Практика показывает, что молодожены предпочитают отдыхать в районе Карибского бассейна или в странах Юго-Восточной Азии, в Европе популярна Италия, в США-Лас-Вегас.

18. Социальный туризм - это путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные нужды. Целью социального туризма является не извлечение прибыли, а поддержка людей с низким уровнем дохода для реализации их права на отдых. Данный вид туризма широко распространен за рубежом. В бывшем СССР данный вид туризма также был популярен, на его долю приходилось почти 80% внутреннего туризма и 50% международного.* Государство направляло огромные средства на укрепление материально-технической базы туризма. Так, в годы седьмой пятилетки израсходовано 49,6 млрд руб., восьмой - 183,2 млрд руб., девятой - 460,0 млрд руб., десятой - 470 млрд руб. (в ценах 70-80 гг.).** В год вводилось несколько десятков тысяч объектов на 1-2,5 тыс. мест.

В настоящее время отсутствие бюджетных средств на дотации в социальный туризм привело к отчуждению подавляющей массы населения, особенно слабо защищенных слоев, от путешествий. Эффективность программ социальной помощи, рассчитываемая как удельный вес средств, поступающих беднейшим слоям населения, в суммарных

социальных отчислениях, составляет всего 19%, в то время как аналогичный показатель в большинстве развитых стран колеблется в пределах 30-50%.
19. Организованный туризм - это путешествия индивидуалов или группы туристов, организованные турпредприятием. Организованные туристы приобретают право на тур путем покупки туристской путевки. При этом количество услуг может быть разным. Например, туристы могут приобрести лишь, курсовку на питание или комплекс услуг, включая транспортные услуги, питание, проживание, трансфер, экскурсионное обслуживание и т.п.
Противоположный по форме организации вид туризма следует относить к неорганизованному или самодеятельному..
Следует заметить, что в России и Украине туризм отличается наличием значительной части организованного туризма, в то время как в европейских странах его доля составляет менее 20% и имеет тенденцию к снижению.
Подводя итог классификации туризма, хочется привести предпочтения туристов из различных стран согласно исследованиям испанского специалиста Х. Монтанер Монтехано. По его мнению, французам нравится семейный туризм в странах с близкой им культурой, привлекает отдых на солнце, в то же время они стараются избегать дальних путешествий.
Итальянские туристы предпочитают самодеятельный туризм, выбирают отдых на природе, стремятся к знакомству с людьми, их культурой.
Для англичан весомыми критериями при выборе путешествий являются климат, кухня, возможность рекреации. При этом возможны как организованные, так и самодеятельные туры.
Туристы из Германии предпочитают организованный отдых в кемпингах, семейных пансионатах. Существенным фактором является экологическая ситуация в месте путешествия.
Как видно из выше представленных данных, самой посещаемой страной в 2020 г. должен стать Китай. Высокие темпы роста ожидаются также в Гонконге и России. Доля Китая и Гонконга составит 12,3% общемирового потока туристов. Особенно серьезные изменения прогнозируются в России: в 2020 г. количество въезжающих туристов в 1,5 раза превысит количество выезжающих за ее пределы. Больших успехов среди европейских стран достигнет Чехия.
Наибольшая туристская подвижность населения ожидается в Нидерландах, Германии, Великобритании, Канаде и Японии, где на одного жителя страны будет приходиться по 1,5-2 поездки за границу в год. В большинстве других стран, входящих в первую десятку, туристская подвижность заметно ниже.
Наряду с формированием туристического рынка на основе монополизации произошло подразделение в сфере Международного туризма всех капиталистических стран на 3 группы, по степени популярности.
К I группе относятся страны с высоким уровнем жизни: регион Северной Америки (США, Канада), Западная Европа, Япония.
Ко II группе относятся развитые страны Латинской Америки, Испания, Италия, Греция.
К III группе относится Австралия, страны Азии, Африки.
Характерной чертой современного международного туризма является высокая концентрация его в Европе и Северной Америке.
По статистическим данным за 2001 год на долю высокоразвитых стран — I группы сферы обслуживания — приходилось 30% поступлений и 18% мировых расходов на туризм, что обеспечивает им положительное сальдо. Мировой туристический рынок связан между собой внутренними рынками посредством внешнего туробмена, торговли, помощи, кредитов.
В последнее время в связи с экономическим спадом американцы предпочитают в целях экономии не выезжать за границу, а путешествовать по своей стране. Заметна ориентация

на семейный отдых. Так, во Флориде большой популярностью пользуется посещение парка Диснейленда, где построен «Экском» — с 11-ю павильонами, олицетворяющими 11 стран мира, с сувенирами, ресторанами, характерными для каждой страны.

Распространен в США отдых на стадионах (Нью-Джерси), ипподромах, где проводятся наиболее престижные конные марафоны. В районе Северной Америки большой популярностью пользуется горнолыжный отдых. Горы Северной Америки защищают треть всей территории, там расположены более 4 х десятков зимних курортов. Наиболее престижные расположены в Аспен, Скво-Велли, объектах проведения Олимпиады — 2002.

В первой половине 2000 года Западная Европа привлекала туристов больше, чем какой-либо иной регион мира: территориальная близость стран, свободное перемещение людей через границы, мощная туристическая инфраструктура, многообразие форм рельефа, климатические различия, этнические особенности, насыщенность архитектурными памятниками, относительно низкие цены.

Еще с 1970 года Западная Европа привлекала от 60 до 75% всего международного туризма. В 2000 году более 10-ти стран Европы активно принимали на своей территории иностранных туристов практически со всего мира. Межрегиональный туризм Европы составляет почти 85% всех международных прибылей. Дело в том, что по территории Северной Америки, Западной Европы, Японии проходят основные туристические потоки и на их долю приходится 4/5 всех поступлений от иностранного туризма. Характерно, что по объему поступлений от мирового туризма Европа имеет наивысшие показатели. Туристические потоки направляются, как правило, из развитых стран в смежные страны, в Австрию, Венгрию, Болгарию, Польшу, Румынию. Туристы европейских стран сравнительно мало выезжают за пределы Европы.

В середине 2000 года произошло увеличение туристических потоков между странами со сходными языками. В Великобритании, например, 60% доходов от туризма составляют от гостей из англоязычных стран. В 2000 году туризм в Великобританию составил 18,2 млн человек, что явилось рекордом для этой страны. Расходы туристов составили более 5 млрд долларов. В стране приняты менее строгие ограничения для работы ресторанов и баров в ночные часы, обслуживание алкогольными напитками, работа в воскресные дни, реклама, что способствовало увеличению популярности туризма.

Великобритания привлекает любителей спорта, которые имеют возможность посетить международные соревнования по боксу, гольфу, футболу. В 1996 году в Англии состоялся Чемпионат Европы по футболу, который собрал 2,5 тыс. болельщиков из России. Некоторые фирмы, помимо поездок болельщиков, организуют туры спортивных команд. Другие фирмы, такие, как «Холлэнд и Холлэнд», специализируются на выпуске высококлассного оружия и предлагают одновременно программы обучения охоте в школе стрелков, рыбной ловле, фотосафари. Кроме этого, спортивное агентство этой же фирмы предлагает туры из Лондона, Парижа, Нью-Йорка, Шотландии до Африки и Южной Америки.

В 2000 году среди Европейских стран Франция представляла наибольший интерес у российских туристов. Это страна с мощной туристической индустрией: Париж представляет своим гостям 140 тыс. мест для размещения, 90 тыс. ресторанов. Основой туристического потенциала является экскурсионный туризм. В Париже находится около 100 театров, 400 кинотеатров, масса всемирно известных музеев (музей восковых фигур), замки, церкви в окрестностях Парижа (Версаль).

Лазурный берег — популярное летнее направление, но сейчас не пользуется спросом из-за дороговизны. У туристов вызывает большой интерес остров Корсика — родина Наполеона. На территории Франции находится крупнейший парк Диснейленд, где

расположено 7 отелей. Парк открылся в 1992 году, а популярность пришла только в 1995 году — за год его посетили 11 млн человек, в 2000 году — 14,8.

Германия по производству туристических услуг занимает ведущее место в Европе. Еще в XVIII-XIX веках общепризнанными лечебными центрами считались курорты Швабии и Шварцвальда (Баден-Баден). Юг страны был буквально местом паломничества европейской и русской аристократии. Река Рейн и расположенные по ее берегам города с историческими достопримечательностями, кафедральными соборами и музеями создают самый высокий в Западной Европе туристический потенциал. Южная Германия популярна своими пивными, ресторанами, ярмарками, дворцами, альпийскими пейзажами. Приблизительно 2/3 туристов в Германию приезжают из стран Европы, и более 15% составляют американцы.

Швейцария занимает одно из первых мест в мире по доходам от туризма на душу населения. Банковское дело, финансы и туризм являются главными источниками доходов. Швейцарское правительство оказывает содействие развитию туризма, устанавливая низкую ставку по ссудам, выдаваемым на развитие туризма под надежные гарантии. Женева стала известна как лучшее в мире место проведения симпозиумов международного уровня. Ежегодно в Женеве проводится в среднем около 80-ти различных международных мероприятий, число дегатов насчитывается до 50-ти человек в день. Швейцария известна и как горный центр туризма. Здесь расположены лучшие горные курорты Европы — Давос, Церматт, Сен-Мориц, Интерлакен и др. Они славятся отличными лыжными трассами, высочайшим уровнем обслуживания.

Швеция представляет широкие возможности для отдыха: сафари на мотосанях, походы на собачьих и оленьих упряжках, подледная рыбалка, полеты на мотодельтапланах, параглай-динг, ледовое лазание по замерзшим водопадам, катание на парусных лыжах. Все курорты располагают детскими лыжными школами.

Австрия известна в мире как страна музыки и гор. Она активно поддерживает туризм, который является вторым по счету источником доходов. Красивые дворцы, очаровательные городки, музеи, театры привлекают туристов главным ббра-зом из Германии. В 1999 году туризм явился источником дохода свыше 8 млрд долларов. Хорошо известны горнолыжные курорты Инсбрук, Китцбюэль, Сан-Антон. У самой границы с Италией расположен курорт Цель ам Зее — один из наиболее популярных курортов Австрии. Возможности для занятий представлены 3-мя десятками видов спорта.

В 1995 году Италия также стала пользоваться большой популярностью, в основном из-за поездок с целью туризма. Выезд россиян в эту страну увеличился на 15,9%, или почти на 20 тыс. человек. Из них на 19 тыс. человек (на 34,5%) возрос поток туристов по сравнению с 1994 годом.

Италия является популярным местом круглогодичного туризма благодаря археологическому, историческому и политическому значению в мире: морское побережье, деревни, городки, а также Доломитовые Альпы. В 1985 году Италия получила доход более 10 млрд долларов, а в 1999 — около 13 млрд долларов.

Особой популярностью у россиян пользуется Испания. Статистикой отмечено, что число туристов, побывавших в этой стране, удваивается каждый год. В 1993 году оно составило 4,4 млн человек, в 1994 — 8,9 млн, а в 1995 — около 20 млн Из этого числа примерно 15% отдохнули на Балеарском архипелаге. Сегодня доходы его составляют 90% бюджета. На островах действует комплексная программа развития туризма. Значительное внимание уделяется экологии. Морская вода и пляжи являются одними из наиболее чистых в Европе, т. к. 100% бытовых стоков подвергается очистке.

Завершена принятая несколько лет назад программа реконструкции отелей, построенных в 60-70-е годы, после которой все гостиницы островов доведены до категории 3-х—4-х звезд по международной классификации.

Во всех отелях и ресторанах работает хорошо обученный персонал, обслуживающий клиентов на самом высоком уровне.

Перспективным развитием для испанского туризма является продвижение на российский рынок всех островов архипелага: Менорка, Ибица, Фарментера. Последние острова практически неизвестны россиянам, хотя условия отдыха и размещения на них ничем не уступают центральному острову Бале-ар. Российско-испанские связи развиваются быстрыми темпами: со второй половины 1995 года контакты между тураген-ствами и туроператорами двух стран начинают приобретать регулярный характер. А в 1995 Испания заняла четвертое место в мире после США, Франции и Италиии по числу посетивших ее туристов. Турбизнес принес стране доход в 26 млрд долларов.

Популярностью у европейцев пользуется отдых в Скандинавских странах. Если в Европе лыжный сезон заканчивается в начале марта, то в Скандинавских странах он в самом разгаре: зима длится около полугода и созданы прекрасные условия для горнолыжного туризма. В Финляндии находится 120 центров горнолыжного профиля. Наиболее известны Салпее, Кал-палинна, Касурина. Абсолютно все трассы оснащены оборудованием из искусственного снега. Наряду с равнинными лыжами стали популярны горные одно- и многодневные мотосанные маршруты; лыжный сезон длится с ноября до конца апреля.

В Словакии большой интерес для туристов представляют курорты в Низких и Высоких Татрах — Ясня, Карначево, Татранска, Ломница, Старый Смоковец.

Ранее отдых на курортах Болгарии был очень популярен у российских граждан. Интересен крупнейший горный курорт с 90-летней историей, расположенный в 72 км от Софии. И хотя в последние годы наши соотечественники предпочитают другие страны, возрастает спрос на недорогие поездки к морю, что способствует повышению рейтинга Болгарии. За 1996 год Болгарию посетили 200 тыс. российских туристов.

Венгерские курорты уступают словацким и болгарским и поэтому представители местных турфирм привлекают туристов в основном за счет расширения сферы услуг, в которые входят общеоздоровительные курсы, различные косметические процедуры. Так, в г. Шарваре туристам предлагается «пакет красоты», включающий не только размещение в гостинице, но и косметические занятия: массаж и очищение лица, наложение лечебных масок, аутогенный тренинг, программы лечения от ожирения, составление диетической программы.

Хотя отдых в Польше дешевле, чем в Венгрии, но ситуация после 80-90-х годов изменилась. Продолжает сокращаться туристический поток из России в Польшу, в основном постоянно ездят только «челноки».

Главные туристические потоки направляются из промышленно развитых стран Европы в страны с высоким жизненным уровнем, пережившие социально-экономические преобразования (Мексика, Перу). Благодаря беспрецедентной помощи, равной 51,759 млрд долларов, полученных Мексикой в 1995 году, (составленной из взносов США — 20 млрд долларов, Международного валютного фонда (МВФ) — 17,8 млрд долларов и центральных банков Европы и Японии — 10 млрд долларов), в Мексике за последние 5 лет вступило в строй 9 крупных туристических центров. Кроме того, привлекается туристический потенциал США, Канады; за пределы континента ежегодно выезжает около 5 млн человек из США и около 0,5 млн из Канады. Осуществляется строительство на основе смешанного капитала новых отелей, развивается массовый, элитарный туризм, организуются индивидуальные круизы вдоль Мексиканского залива. В 1995 году обслуживание иностранных туристов принесло Мексике 7 млрд долларов, а национальный туризм дал объем продаж до 10 млрд долларов; 37 млн мексиканских туристов отдыхали в 1994 году в своей собственной стране. Мексика занимает 8 место в мире по количеству принимаемых зарубежных туристов, ей принадлежит около 4% мирового туризма.

Перу также был получен кредит в 1991 году в размере 1,12 млрд долларов (МВФ), постепенно набирает силу экономическое сотрудничество с Россией — в 1995 году насчитывалось 4 совместных предприятия в области инфраструктуры и два в области транспорта.

Южноамериканский общий рынок включает 4 страны: Бразилию, Аргентину, Парагвай и Уругвай. Уже сегодня 95% торговли между этими странами свободны от таможенных пошлин и тарифов.

Большая часть туристов, посещающих Бразилию, предпочитает отдыхать в Рио-де-Жанейро, именно здесь находятся наиболее ухоженные пляжи. В городе построено 14 гостиниц. Любители приключенческого туризма выбирают посещение индейских деревушек, ловлю пираний, ночную охоту на крокодилов.

Аргентина входит в лидирующую тройку по экономическому развитию стран региона. Сейчас Аргентина — «самая дорогая» страна Латинской Америки. Преобладают шоп-туры и пляжный туризм.

В последние годы все больше иностранных туристов посещают страны Азии. Наиболее популярная страна — Китай.

Китай остается важнейшим рынком для турфирм Восточной Сибири и Дальнего Востока. Число групповых поездок российских туристов в Китай растет: в 1993 году — 9 тыс. туристов, в

1994— 11 тыс., в 1995 — 15 тыс.; 95% выезжающих составляют шоп-туры, включая 10% коммерсантов, около 2% «приходится на специализированные группы и делегации. Еще 2% поездки школьников с культурно-познавательными целями.

1995Предлагаемые экскурсионные поездки в Китай привлекают небольшое число туристов из Центральных районов России. Наибольший интерес представляет «экономическое чудо» — Гонконг: одно из последних колониальных владений Великобритании, Гонконг сегодня — это новое индустриальное государство, после 155 лет британского правления обретшее (1.07.97 г.) независимость, присоединившись к КНР. Город с развитой инфраструктурой бизнеса, порта, коммуникаций, автодорог, с высоким уровнем образования и туризма. Этим Гонконг Китая отличается от Таиланда, Сингапура. Анализ тенденций посещаемости этих стран за последние несколько лет показывает рост турпотока из России в этот регион. По сравнению с зимой года в 1996 году произошло повышение на 30—40% поездок россиян на Юго-Восток. В 1996 году 5000 человек из России побывали в Таиланде, Индонезии, Сингапуре.

Наиболее интенсивно осваивается Израиль, с которым у России не было никаких отношений до «перестройки». В 20-х годах территория Израиля находилась под протекторатом Великобритании. В 50-е годы, после создания независимого государства, был взят курс на развитие туризма. Израиль сегодня — это уникальная страна, которая располагает возможностями для развития экскурсионного, паломнического, детского туризма. Это небольшая страна (протяженность с севера на юг 500 км), но развитая инфраструктура позволяет принимать и обслуживать до нескольких миллионов туристов каждый год. Имеется 300 гостиниц. Только в 1996 году Израиль посетили 21 млн иностраных туристов. Израиль привлекает паломников святынями, религиозные праздники оказывают влияние на загрузку отелей и 100% заполняемости.

Некоторые страны зарубежной Азии уделяют туризму большое внимание, но при этом имеют отрицательные факторы для развития туризма — нестабильное внутриполитическое положение, плохие транспортные коммуникации. Иранские компании распространяют красочные брошюры, приглашающие туристов на горнолыжные курорты. Но у западных европейцев сложился «негативный имидж» Ирана. Тем не менее, в 1995 году Иран посетило 350000 иностранных туристов (большинство из Японии). Доход Ирана от туризма составил в 1995 году 160 млн долларов.

Выездной поток в 1995 году в Японию снизился на 5%, в том числе с целью туризма — на 11,8%. А выезд россиян в Японию со служебной целью вырос на 14,2%.

Огромный интерес для западных и российских туристов представляют страны Северной Африки. На первый взгляд знойная пустыня Сахара малопривлекательна для туристов, однако их число возрастает из года в год. Предлагаются туры во все страны Африки, кроме Алжира и Ливии, где идет гражданская война.

Марокко — одна из лидирующих стран по приему туристов. В 60—80-е годы в Марокко создана мощная туристическая индустрия, насчитывающая свыше 550 гостиниц всех категорий с отдыхом у моря. Первый морской курорт — Касабланка, Марракеш — центр «экзотического» туризма. С 1995 года российско-марокканские связи в области туризма начинают приобретать регулярный характер. В апреле 1995 года было подписано Соглашение о сотрудничестве в области туризма между Россией и Марокко.

Среди североафриканских стран у Туниса в 90-х годах оказались хорошие условия для развития туризма. Стабильная обстановка, современные туристические центры, богатое историческое наследие привлекали в страну миллионы туристов. Туристический бум в Тунисе начался в 1988 году, когда доля европейских туристов резко возросла с 12% до 49%. В 1994 году число побывавших в стране туристов увеличилось до 39 млн. Таинственные сказки «1001 ночи» создали государствам Северной Африки — странам Магриба — особый магический ореол. Растет число туристов из Германии, она стала главным рынком для Туниса.

Египет постепенно преодолел кризис, и в 1995 году в стране побывало около 3 млн туристов. А с 1987 года число туристов постепенно росло: в 1990 году в стране побывало 2,4 млн в 1992 году на отдых в Египет отправилось 3,2 млн туристов.

Кипр — один из самых больших островов в Средиземном море (третий после Корсики и Сардинии). Он находится на перекрестке трех континентов: Европы, Азии, Африки. Здесь прекрасный климат с мягкой зимой, теплой весной и осенью; необычайная природа, богатое историческое наследие. Расцвет туризма на Кипре начался в 1972 году, когда была создана государственная кипрская организация по туризму. В 1996 7году на Кипре побывало 2 млн туристов, каждый провел здесь 11 дней, доход от туризма за год составил более 800 млн кипрских фунтов (1 млрд 700 млн долларов). Это составляет 40% от общего дохода экспорта услуг и 25% от внутреннего национального продукта (в то время как сельское хозяйство составляет 8%). В 1997 году на Кипре побывало около 760 тыс. туристов из Англии, 200 тыс. — из Германии, 115 тыс. — из Швеции, 100 тыс. из Швейцарии, из России — 120 тыс. На Кипре все больше делается ставка на деловой туризм. Здесь много отелей с конференц-залами, комнатами для переговоров, семинаров, доброжелательная, спокойная обстановка для отдыха и бизнеса, высочайший уровень услуг.

Туры в Австралию может позволить себе очень незначительная часть российских туристов. Этот очень долгий и дорогой перелет отпугивает многих желающих посетить эту необычайную страну-континент. Обширный гостиничный комплекс Австралии расположен на северо-востоке страны — именно это направление наиболее привлекательно для туристов благодаря тропическому климату, теплым водам Кораллового моря, нескончаемой гряде знаменитых пляжей. Не меньшей популярностью пользуется у путешественников Сидней — красивейший город в мире, благодаря современной архитектуре и дизайну.

Из вышеизложенного следует, что все страны Америки, Европы, Азии и Австралии уникальны, интересны, обладают большими туристическими ресурсами, причем каждая страна стремится получить от турбизнеса наибольшую отдачу. Таким промышленно-развитым странам, как США, Япония, Великобритания, Канада, обладающим мощной материально-технической базой, инфраструктурой, широкими международными связями, удалось самостоятельно превратить туризм в один из ведущих источников благополучия. В этих странах в бизнес туризма запущены все производящие прибыль факторы, способы организации; получили развитие новые виды туризма (ностальгический, этнический) и разнообразные виды бизнеса.

В связи с этим поступления от международного туризма в иностранной валюте составляют в этих странах важную статью дохода. В 70-х годах увеличился объем поступлений валюты от международного туризма с некоторым опережением темпов роста числа международных туристов в связи с повышением цен на товары и услуги.

Другим развитым странам удалось достичь высокого уровня в развитии туризма благодаря содействию, кредитам, помощи или в результате социально-экономических преобразований (страны Латинской Америки, Гонконг).

Именно эти страны, подошедшие разными путями к достижению наилучшей результативности в сфере туризма, являются прекрасными учителями для нашей страны. В перечисленных странах туристический бизнес хорошо организован, имеет богатую материальную базу (персонал, деньги, оборудование), высокое качество услуг, эффективную рекламу. Тур-бизнес стал проявлением новой формой современной жизни, основным источником благосостояния (например, в Греции туризм составляет 48% национального продукта).

Лекция 2.
Тема 2 Организация и проведение туристских походов (2 часа)

ПЛАН.

1. Активный туризм в России
2. Туристичнский потенциал России
3. Организация и проведение походов

Многие люди выбирают активный образ жизни, так как предпочитают всё время быть в движении. Активный туризм и отдых — это путешествие, связанное с активным передвижением по определённому маршруту с большими физическими нагрузками.
Путешествие может осуществляться на лыжах, снегоходах, если это зима, или пешком, на велосипеде или верхом на лошадях, если это лето. Обычно собирается группа людей из нескольких человек или команда, если активный отдых относится к спортивному туризму. У каждой группы есть профессиональный инструктор, который указывает путь и рассказывает все тонкости энергичного туризма в той или иной местности.
Существует несколько видов активного туризма:
спелеотуризм — походы к пещерам пешеходный туризм — походы по различным местностямконный туризм — путешествие верхом на лошади или в упряжкевелосипедный туризм — передвижение по выбранному маршруту на велосипедегорный туризм — поход в горы по крутым склонам, перевалам, скалам и горным рекамлыжный туризм — преодоление препятствий разной сложности в зимнее время года на лыжах авто- и мототуризм — поездки по выбранным маршрутам на соответствующем виде транспорта водный туризм — сплавы по рекам на различных плавательных средствах: катамаранах, байдарках, плотах, каноэК активному туризму относится и экстремальный отдых — полёты на дельтапланах или парапланах, джампинг.
оссийский туризм имеет свою историю развития. В последнее время туризм получил значительное развитие и стал массовым социально-экономическим явлением международного масштаба. Быстрому его развитию способствует расширение политических, экономических, научных и культурных связей между государствами и народами мира. Массовое развитие туризма позволяет миллионам людей расширить знания по истории своего Отечества и других стран, познакомиться с достопримечательностями, культурой, традициями той или иной страны.

Туризм оказывает влияние на сохранение и развитие культурного потенциала, ведет к гармонизации отношений между различными странами и народами, заставляет правительства, общественные организации и коммерческие структуры активно участвовать в деле сохранения и оздоровления окружающей среды.

Формирование российского туристского рынка началось с 1990 г. На первом этапе развития рынка разрабатывались в основном выездные туры. Многолетний дефицит выездного туризма в СССР сформировал повышенный спрос на внешний туристский продукт. Некоторые страны ввели ряд мер по привлечению российских туристов: безвизовый въезд в страны бывшего социалистического содружества (Китай, Чехия, Венгрия, Болгария и др.); упрощение визовых формальностей в Германии, Италии, Испании; экономические туры для российских туристов в некоторые страны (Франция, Испания).

В последние годы наблюдается тенденция улучшения развития туризма в России: увеличивается поток желающих посетить не только зарубежные страны, ни и

достопримечательные отечественные места, улучшается качество обслуживания, развивается детский туризм (предлагаются всевозможные детские поездки на морские курорты, в различные лагеря (от палаточных до комфортабельных) и зарубежные страны с познавательной целью и т.д.), разрабатываются новые маршруты туров. Современное развитие туризма в России характеризуется наличием глубоких противоречий в его организационной структуре, в направленности развития, в состоянии качественных и количественных характеристик.

Отдых в России, точно так же как и отдых за рубежом, это прежде всего предложение брэндов. Знаменитые еще в советские времена брэнды туристских маршрутов можно пересчитать по пальцам: Карелия, Байкал, белые ночи в Ленинграде, Золотое кольцо России. В Советском Союзе внутреннему туризму уделяли большее внимание, чем сейчас. На высшем государственном уровне разрабатывались интересные туристические схемы, увлекательные экскурсии. Тогда понимали, что русское путешествие это отдых с легендой, историей, изюминкой. Потянуть формирование брэндов самим фирмам просто не под силу. Нужна поддержка государства. Современное состояние туризма в России расценивается как кризисное, связанное с резким падением достигнутых ранее объемов предоставления туристских услуг, сокращением материальной базы туристской отрасли и значительным несоответствием потребностям населения в туристских услугах.
Россияне поняли, что должный уровень сервиса, интересный отдых могут предложить и в России. В конкурентной среде активно развивается санаторно-курортное лечение, появляется туристическая инфраструктура, представители крупного бизнеса активно вкладывают деньги в строительство гостиниц, аквапарков, индустрии развлечений. Строительный бум сейчас переживает Адлер, новые отели появляются в Суздале, на Карельском перешейке. За последние пять-шесть лет усилиями тур-операторов был создан ряд необычных экскурсионных продуктов, в том числе и на Севере нашей страны, которые стали реальной альтернативой пляжному отдыху.
К началу третьего тысячелетия на долю международного туризма приходилось 8% общего объема мирового экспорта и 30-35 % мировой торговли услугами. Общие расходы на внутренний и международный туризм составляют 12% мирового валового национального продукта.

Российская Федерация, несмотря на свой высокий туристический потенциал, занимает незначительное место на мировом туристическом рынке. На ее долю приходится около 1 процента мирового туристического потока.
По оценкам ВТО, потенциальные возможности России позволяют при соответствующем уровне развития туристической инфраструктуры принимать до 40 млн. иностранных туристов в год. Однако на сегодняшний день количество приезжающих в Россию иностранных гостей с деловыми, туристскими и частными целями составляет 7,4 млн. человек, что не соответствует ее туристическому потенциалу. Современная туристическая индустрия является одной из крупнейших высокодоходных и наиболее динамично развивающихся отраслей мирового хозяйства. Число рабочих мест в сфере туризма составило 192 млн., или 8 процентов от общих показателей занятости в мире.
По данным Всемирной туристской организации (ВТО) и Международного валютного фонда, туризм с 1998 года вышел на первое место в мировом экспорте товаров и услуг (532 млрд. долларов США, или 7,9 процента от 6,738 трлн. долларов США), обогнав автомобильную промышленность (7,8 процента), производство химических продуктов (7,5 процента), продуктов питания (6,6 процента), компьютеров и офисного оборудования (5,9 процента) и топлива (5,1 процента). Средние темпы роста туризма составили в 1950 - 1999 годах 7 процентов в год, что намного выше среднегодовых темпов роста мировой экономики в целом. По прогнозам ВТО, в ближайшие десятилетия темпы роста туризма сохранятся. Так, к 2020 году число международных туристских прибытий должно вырасти

в 2,2 раза по отношению к 2010 году (с 698 млн. до 1,561 млрд. поездок). Еще более значительно - в 4,2 раза - должны увеличиться доходы от туризма: с 476 млрд. до 2 трлн. долларов США.

Туризм уже давно рассматривается как одна из наиболее доходных и интенсивно развивающихся отраслей мирового хозяйства. Об этом свидетельствует тот факт, что на долю туризма приходится около 10% мирового валового национального дохода.

Возникновение туризма на обширной территории нашей страны уходит корнями в древние времена и средневековье. Географическое положение России, расположенной в центре пересечения торговых путей между Западом и Востоком, с древнейших времен обеспечивало устойчивые международные связи, являвшиеся основой различного рода контактов.

Путешествия и туризм два неразрывно связанных понятия, которые описывают определённый образ жизнедеятельности человека. Это отдых, пассивное или активное развлечение, спорт, познание окружающего мира, торговля, наука, лечение и др.

Развитие туризма играет важную роль в решении социальных проблем. Во многих странах мира именно за счет туризма создаются новые рабочие места, поддерживается высокий уровень жизни населения, создаются предпосылки для улучшения платежного баланса страны. Необходимость развития сферы туризма способствует повышению уровня образования, совершенствованию системы медицинского обслуживания населения, внедрению новых средств распространения информации и т.д.

Туристический бизнес является самой динамично развивающейся отраслью мировой экономики. Современные тенденции в развитии туризма свидетельствуют о возрастании его влияния как на мировую экономику в целом, так и на экономику отдельных стран. Мировая практика свидетельствует, что туристский бизнес по доходности и динамичности развития уступает лишь добыче и переработки нефти.

Для России развитие туризма особенно важно, т.к. данная отрасль является благоприятной средой для функционирования предприятий малого бизнеса, способных развиваться без значительных бюджетных ассигнований, и перспективна для привлечения иностранных инвестиций в широких масштабах и в короткие сроки. Туристический бизнес стимулирует развитие других отраслей хозяйства: строительства, торговли, сельского хозяйства, производства товаров народного потребления, связи и т.д.

Данный бизнес привлекает предпринимателей по многим причинам: небольшие стартовые инвестиции, растущий спрос на туристские услуги, высокий уровень рентабельности и минимальный срок окупаемости затрат.

В ряде стран разрабатываются государственные программы стимулирования въездного туризма, предусматривающие льготы в налогообложении, упрощение погранично-таможенного режима, создание благоприятных условий для инвестиций, увеличение бюджетных ассигнований и развитие инфраструктуры, рекламу на зарубежных рынках, подготовку кадров и т.д.

Но не везде туризм развит. Многие страны еще пытаются достичь соответствующего уровня, в частности Россия.

Сегодняшнее состояние российской туристической отрасли можно определить как «состояние неустойчивого равновесия». Не секрет, что нынешний тур бизнес существует как «полутеневой», с нечеткими правилами взаимодействий как между профессиональными участниками туррынка, так и с государством.

Организация похода

Организация и подготовка походов - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

Организация и проведение похода предусматривает выполнение определенных правил.

1) Руководителем похода должен быть опытный человек, умеющий ориентироваться и хорошо знающий местность;
2) Участники похода должны быть достаточно однородной по силам и интересам;
3) Участники многодневного похода должны иметь необходимый уровень общей физической подготовки;
4) Между ними должны быть четко распределены обязанности;
5) Личное и групповое снаряжение, одежда и обувь должны быть правильно подобраны;
6) Необходимо организовать питание и соблюдение гигиенических требований при приготовлении и во время приёма пищи;
7) Темп движения должен соответствовать силам участников похода;
8) Участники должны уметь преодолевать естественные препятствия: ручьи, болота, реки, скалы, осыпи, лесные завалы, и так далее.
9) Участники должны уметь ориентироваться на местности, пользоваться картами и схемами маршрутов;
10) Туристы должны уметь правильно выбирать места для отдыха и лагеря;
11) Участники похода должны уметь разжигать костры для обогрева, приготовления пищи, просушки вещей, защиты от насекомых;
12) Они должны иметь навыки оказание первой медицинской помощи при травмах и внезапных заболеваниях;
13) Перед длительным походом группа должна обязательно регистрироваться в местной спасательной службе, с указанием примерной длительности похода, а после похода оповестить службу об его окончании.
Активные, приключенческие, оздоровительные туры, маршруты горы - море
Создание туристской группы
Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан) и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

При подборе группы следует учитывать индивидуальные особенности и склонности каждого участника предполагаемого путешествия. Как правило, группа формируется из людей, объединенных общими интересами. Успех похода во многом зависит от руководителя группы, его инициативы, опыта и организаторских способностей.
Поход по своей природе - занятие коллективное. Не рекомендуется путешествовать в одиночку. Турист-одиночка проигрывает во многом.
Выбор и разработка маршрута
После того как установлена цель похода и определился состав группы, наступает очередной этап подготовки - выбор района и маршрута путешествия. Важными факторами здесь являются освоенность района, наличие необходимого картографического материала, правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: об опыте участников (соответствует ли он, а также их техническая, психологическая и физическая подготовка условиям, характерным для выбранного
Разработка маршрута включает в себя:
выбор «нитки маршрута», варианты заброски и выброски с маршрута. Подробное изучение препятствий встречающихся на маршруте и наиболее сложных участков. Их описания, ориентиры, характер и элементы каждого конкретного препятствия, варианты прохождения и обхода (обноса). Намечая маршрут, имеет смысл сразу же обращать внимание на ориентиры, а также топографические знаки - ручьи, родники или болота, шоссе, проселки или просеки.
Составляя график движения по маршруту, стоит заранее прикинуть предположительные места стоянок и дневок (последние можно совмещать с радиальными выходами).

Необходимо так же предусмотреть запасные варианты маршрута - на случай трудностей с транспортом, медленного движения, усталости, а также аварийные варианты - для более короткого выхода к людям и транспорту в случае болезни или травмы участника, потери снаряжения.

Туристическое снаряжение

Большое внимание в плане подготовки должно быть уделено подбору и проверке походного снаряжения, как группового, так и личного. Снаряжение должно быть прочным, удобным и лёгким, а его количество - минимальным.

В перечень группового снаряжения включаются: продукты питания; палатки; полиэтиленовая плёнка; топор; пила; вёдра; котелки; фляги; инструмент; гвозди; проволка; мед. аптечка; спортивный инвентарь; фонарь; свечи; карта; мешки и пакеты для продуктов; веревка; брезентовые рукавицы и другие предметы, необходимые в походе. Для удобства и учёта всё групповое снаряжение закрепляется по списку за определенным участником похода. Документы, деньги и карту упаковывают в полиэтиленовый пакет. Спички и растопку также хранят во влагонепроницаемых упаковках.

К личному снаряжению относят: обувь, одежду, предметы личной гигиены (зубная щетка и т.д.); головной убор; посуду, лучше металлическую, чтобы не разбилась; рюкзак; плащ или дождевик; одеяло; спички; компас; индивидуальный мед. комплект; прочная тонкая веревка и др.

В сырые, ветреные или прохладные дни следует надевать или брать с собой шерстяное белье, шапку, теплые носки.

Рюкзак должен быть соответствующего размера, и быть посильным для туриста. Особое значение имеет его правильная укладка. Уложенный рюкзак должен быть плоским и вытянутым по высоте. Такая форма равномерно распределяет нагрузку на тело туриста. Сверху могут крепиться предметы группового снаряжения (веревка, инструмент, палатка, и др). В этом случае их следует плотно притянуть веревкой к рюкзаку. В двухдневном походе его масса составляет примерно 12-15 кг для юношей, 6-10 кг для девушек.; в категорийных походах может достигать у мужчин до 25-30 кг, а у женщин 15-20 кг.

Питание в походе

Питание в походе должно быть калорийным и сытным, вкусным. Рацион питания определяется продолжительностью и сложностью похода.

В многодневном походе предусматривается обязательное трехразовое питание плюс два перекуса. Продукты берут согласно предварительной раскладке.

Раскладка - это количество и ассортимент продуктов на каждый день.

По медицинским нормам на всякий килограмм веса туриста в день должно быть не менее 1-1,5 г белка, столько же жиров и в 4-5 раз более углеводов. Наилучшее весовое соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1:4

Туристская практика показывает, что вес суточного рациона на одного человека должен быть в пределах от 900 до 1200 г.

Зимние и горные походы требуют расхода уже 4000-5000 Ккал в сутки. Исходя из этого нужно:

На завтрак потребляет 30% калорий суточного рациона. Он должен быть легкоусвояемым, приятным и компактным.

Перекус состоит из 30% рациона калорийности. Сочетание углеводной пищи (печенье, вафли, соки) и жирной (сало, халва, колбаса)

Ужин - 25% от суточной калорийности. Сочетание белковой и углеводной пищи (мясо, каши, супы, макароны). Обильное питьё с печеньем и т.д.

Продукты для походов должны быть не портящиеся, лёгкие, калорийные, хорошо усвояемые, компактными.

Упаковка и хранение продуктов

Магазинная упаковка продуктов совершенно не годится для походов. Она рассчитана только на то, чтобы покупатель мог их донести от магазина до дома. Основной тарой, в которую укладываются продукты для похода, являются матерчатые мешочки.

Продукты, которые особенно боятся влаги, например сахар, соль, сухое молоко, помимо этого, следует уложить в непромокаемые мешочки. Растительное масло заливают в обыкновенные алюминиевые фляги. Нужно только проверить, не будет ли крышка фляги пропускать масло наружу. Если такая опасность есть, нужно дополнительно проложить крышку резиной. Сливочное или топленое масло укладывают в обычный алюминиевый бидон и при этом под крышку подкладывают куски резины или полиэтилена для того, чтобы она была закрыта как можно плотнее. Хлеб также обязательно укладывают в матерчатые мешки. Сухари рекомендуется упаковывать в длинные узкие мешки, плотно прижимая один к другому, чтобы они не терлись и не дробились друг о друга. Соль лучше всего хранить так же, как сахар, но с одним дополнением. Соль отсыревает очень быстро, даже не побывав в воде, а просто от влаги в воздухе. Консервные банки в специальной упаковке не нуждаются. В летнее время колбаса довольно быстро портится, поэтому рекомендуется обмазывать колбасу снаружи жиром или маслом, хранить ее в полиэтиленовом пакете и периодически осматривать.

Привалы и ночевки

Туристский бивак - это отдых участников похода, место, где они питаются, спят и готовятся к дальнейшему пути, это костер, очаг, укрытие от непогоды. В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на малый привал, обеденный привал, ночлег, дневку. Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатку, развести костер и обеспечить безопасность лагеря от стихийных сил природы.

Место для малого привала. Как правило, выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах, опушках или прямо на обочине дороги или тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды - ключ или чистый ручей. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге - в тени.

Активные, приключенческие, оздоровительные туры, маршруты горы - море

Место для обеденного привала, ночлега, дневки подбирается более тщательно. Обычно оно выбирается на берегу реки, озера и часто зависит от наличия ровной площадки для палаток и сухого топлива - хвороста, валежника, бурелома.

Останавливаясь летом на реке, вдоль которой имеются населенные пункты, туристский лагерь следует разбивать выше по течению от деревни, водопоев и бродов. Рекомендуется выбирать места с удобными спусками к воде, спокойными плесами и песчаным дном без коряг.

Для ночлега удобнее места, рано освещаемые солнцем, - восточные склоны холма, восточная опушка леса, берег реки и т.д. Здесь быстрее просыхает роса на траве и палатках. Хорошо, когда привал или ночлег организуются в наиболее живописных местах, где поблизости можно ловить рыбу, собирать грибы или ягоды.

В охраняемых природных и лесопарковых зонах туристский лагерь можно разбивать только в специально отведенных местах. Привалы и ночлеги нельзя устраивать там, где по состоянию почвы, растений или наличию стока воды туристская стоянка может способствовать эрозии, например у начала оврага или его ответвлений.

Требования безопасности к местам привалов и ночевок. Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

В горном районе надо учитывать специфические особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах. Для того чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, при надвигающейся грозе нельзя останавливаться на гребнях, вершинах холмов, перевалах.

В лесу следует быть осторожным с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Организация малого привала. Подыскав подходящую площадку и остановив туристов, руководитель распределяет обязанности между отдельными участниками группы. Обычно бывает достаточно поручить одному из туристов раздать бутерброды, а другому - сходить за питьевой водой. Все остальные, сняв рюкзаки, располагаются на 5-10_минутный отдых на пнях, поваленных деревьях или сухих повышениях почвы. Уставшим разрешается прилечь на какую-нибудь подстилку и поднять ноги вверх (например, положить их на рюкзак). Полезно сделать небольшую разминку.

Обеденные привалы

Организация обеденного привала. При остановке на обед два человека идут за водой, один приступает к разжиганию костра, другой - к оборудованию кострища, а остальные отправляются за топливом. После того как принесены вода и дрова и разожжен костер, около него остаются дежурные, которые обеспечивают поддержание огня и варку пищи. Свободные от дежурства туристы отдыхают, купаются, играют в спортивные игры, ловят рыбу, собирают грибы, ягоды.

В солнечную погоду обеденный привал можно использовать для просушки одежды и снаряжения. При ненастье следует заранее выбрать площадку для установки палаток, а все рюкзаки сложить в одно место и накрыть плащом или пленкой. Продолжительность обеденного привала - 2-4 часа.

Зимний обеденный привал значительно короче летнего: его продолжительность зависит от скорости разведения костра и приготовления горячей пищи, состоящей обычно из чая или немногих блюд. Остановившись на обед, следует, не снимая рюкзаков и лыж, сперва утоптать снег на лагерной площадке. Затем руководитель распределяет обязанности между членами группы: кто будет рыть котлован или делать настил для костра, кто пойдет за топливом, кто разжигает костер.

Главное при организации зимнего привала - активное участие в этом всех туристов. Только так можно провести его быстро и предупредить охлаждение организма

Активные, приключенческие, оздоровительные туры, маршруты горы - море

Тем, кто ещё не был в горах, никогда не поздно восполнить этот пробел в жизни и окунуться в таинственную и прекрасную страну гор.

Зимой эти туристы в зависимости от конкретных условий путешествия и применяемого снаряжения роют котлован для палатки, утрамбовывают путь от палатки к костру, строят ветрозащитную стену и т.п. В зимних ночлегах с использованием походной печки два-три туриста заготавливают «малоформатные» дрова (для поддержания тепла в палатке всю ночь). Учитывая, что организация ночлега занимает летом до двух, а зимой - до трех часов, остановку следует делать задолго до наступления темноты.

Режим ночевок и дневок. Правильный режим помогает обеспечить путешественникам нормальный отдых и сон. Начинающие туристы часто засиживаются у костра далеко за полночь и явно недосыпают. Поэтому руководитель заранее объявляет о времени общего отбоя (обычно в 23.00) и после него не допускает разговоров и шума в лагере.

На ночлеге и дневке определенное время отводится на проверку и ремонт личного снаряжения и одежды, на общественно полезную работу и наблюдения за природой, а оставшееся время - на развлечения, физические упражнения, спортивные игры,

тренировки, рыбалку, сбор грибов, ягод и т.п. Дневку следует использовать также для лучшего знакомства с окружающей местностью, экскурсий и прогулок.

Свертывание туристского лагеря. Сборы группы начинаются с укладки рюкзаков. Зимой или в дождь рюкзаки укладываются в палатке. При ясной и теплой погоде из палатки вытаскивают все вещи, а затем открывают настежь вход и форточку, чтобы она легко продувалась и просыхала. Если палатка за морозную ночь сильно заиндевела или промокла от дождя, ее сушат у огня.

Не транспортабельные колышки и стойки вытаскивают из земли и укладывают вместе с остатками дров около кострища. Лагерные сооружения - заслоны, скамейки, столы - не ломают - они могут пригодиться другим туристам.

Остатки ненужной пищи аккуратно складывают в стороне - это подарок туристов лесным животным. Зато ветки, мох, траву из подстилок под палатками, а также другой мусор (обрывки бумаги, щепа) тщательно собирают с лагерной площадки и сжигают, после чего разгребают и тушат костер, заливая его водой, забрасывая землей, снегом, закладывая дерном.

Перед уходом с привала руководитель выстраивает группу и проверяет, все ли налицо, не забыты ли какие-либо вещи, тщательно ли погашен огонь и прибрано ли место ночлега или дневки.

Ориентирование на местности

Ориентированием на местности принято называть совокупность действий по определению своего положения (точки стояния) среди окружающих объектов или ориентиров, сторон горизонта, направления движения и достаточно точному выдерживанию этого направления. В понятие ориентирования входит также умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу.

Из всего многообразия объектов местности для ориентирования обычно используют характерные, выделяющиеся на местности предметы, или ориентиры - точечные, линейные и площадные.

Обеспечение безопасности в походе

Правила безопасности перед выходом из лагеря, населенного пункта

Выход из лагеря (населенного пункта) - это и есть начало похода. Во избежание недоразумений нужно тщательно изучить направление движения, имеющуюся маркировку, характер рельефа, трудности, опасности, источники воды, возможность схода с маршрута в случае необходимости. Немаловажны также погодные условия. Необходимо заранее узнать о них. Не выходить на маршрут при явно не благоприятных условиях: через 2-3 дня после обильного снегопада, в туман, при низкой температуре или сильно выраженной лавиной опасности Перед выходом на маршрут разработать график и определить порядок движения группы - это мобилизует и дисциплинирует людей. Это очень важно, так как каждый в группе несет ответственность как за свою жизнь и здоровье, так и за других участников. Дисциплина в группе необходима, и эта ответственность ложиться только на руководителя группы.

Перед любым походом необходимо провести тренировочные занятия, чтоб определить уровень подготовленности и выносливость каждого участника в отдельности. Есть еще немаловажные меры безопасности, благодаря которым можно избежать много сложностей в походе:

1. Выходить в темное время суток только при хорошем знании маршрута, предстоящем долгом дневном переходе, а в плохую погоду - при спасательных работах.
2. Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние здоровья участников, не брать на маршрут больных, чувствующих недомогания.

3. Всем участникам знать опасности и причины, ведущие к несчастью, уметь их своевременно обнаружить, не допускать самонадеянного подхода к опасности, соблюдать правила безопасности.
4. Не предпринимать поход, восхождения или экспедицию без опытного, авторитетного руководителя, знающего маршрут, без правильно заполненной и оформленной документации.
5. В незнакомой местности двигаться внимательнее, уточняя свое местонахождение по карте, делая разведку пути.
6. Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас продуктов и только после сообщения графика движения на КСС, начальнику базы или другим лицам.
7. Принять необходимые меры к предохранению ног от ранений и переохлаждений.
8. Начинать движение лишь в исправных (прочных, просушенных)
Правила безопасности при движении
Самым главным правилом в группе - это передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте. Не допускать разделения группы и нарушения дисциплины. Всякая отлучка возможна только с разрешения инструктора. Естественно каждая группа независимо от ее размера, должна иметь опытного, хорошо подготовленного руководителя, обладающего авторитетом.
Для грамотного распределения сил участников темп движения и остановки должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников, условиям местности и погоды. Также необходимо соблюдать правильный режим нагрузки, отдыха, питания, питьевой режим, принимать меры, обеспечивающие хорошую терморегуляцию организма. Задачей руководителя является поддерживать в группе высокую дисциплину и чувство взаимовыручки. Существует несколько главных «не», которые участники похода обязаны знать и выполнять:
Не допускать купания в горных озерах, где есть опасность утонуть или простудиться. Не сокращать путь за счет безопасности (можно попасть в лавину, поскользнуться, упасть на камни). Не терять и не забывать вещи, чтобы в тот или иной момент не остаться без необходимого инвентаря и экипировки. Избегать движения в ненастье, в тумане, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы. Во избежание ранений не сбрасывать камни со склонов гор. Не преодолевать сложных участков без достаточной уверенности в прочности опор и собственных силах. По возможности избегать подъемов и спусков по желобам со свободно-лежащими камнями.
Активные, приключенческие, оздоровительные туры, маршруты горы - море
Тем, кто ещё не был в горах, никогда не поздно восполнить этот пробел в жизни и окунуться в таинственную и прекрасную страну гор.

При движении в горах не употреблять спиртных напитков: это предохранит организм от вредных последствий и опасного поведения.
При прохождении маршрута необходимо руководствоваться конкретными данными и выбрать маршрут с учетом конкретных условий (структуры снежного покрова, состояния участников, погоды), всегда предпочитая безопасный путь. Большую маневренность группы и отдельных ее участников запрещается достигать за счет облегчения экипировки или уменьшения количества бивачного снаряжения и продуктов.
Не ослабленное внимание к предупредительным знакам в горах, позволит избежать попадания в лавину или столкновения на горнолыжной трассе. Необходимо избегать каких бы то ни было работ в лавиноопасных зонах, а в случае необходимости их проведения воздвигнуть специальные защитные сооружения или систематически сбрасывать накопившийся снег с помощью взрывов или других методов под руководством специалистов. Соблюдение заявленного контрольного срока возвращения с

маршрута мобилизует участников и в случае аварии облегчает спасательные работы. Каждый участник должен знать и соблюдать правила движения и правила оказания первой медицинской помощи и при аварии уметь оказать помощь пострадавшему.

Свод правил при движении:

1. Избегать отступления от намеченного маршрута и тактики передвижения (кроме случаев усложнения обстановки с целью обеспечения безопасности, спасательных работ и др.).
2. При прохождении лавинно- и камне-опасных склонов внимательно следить за сигналами сигнальщиков, предупреждающими об опасности, быстро и точно исполнять соответствующие команды.
3. При движении по неустойчиво стоящим камням, крутым склонам внимательно ставить ноги, а при необходимости страховаться.
4. При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.
5. При ухудшении состояния группы и ее экипировки своевременно сойти к ближайшему лагерю, населенному пункту, по наиболее легкому пути.
6. При невозможности отыскать лагерь - умело и своевременно создать надежный бивак, или двигаться по безопасной долине до ближайшего населенного пункта, или возвратиться по знакомому пути назад. Иногда от этого зависит жизнь участников.
7. При движении в сильный мороз делать короткие остановки для отдыха, непрерывно двигать пальцами, лицевыми мышцами, слегка растирать открытые части тела. Постоянно наблюдать за появлением признаков отморожение у товарищей.
8. При сильном дожде или граде остановиться в укрытом месте и переждать непогоду. При снегопаде действовать с учетом характера рельефа, снежного покрова и состояния группы.
9. При движении в тумане во избежание потери ориентировки, срыва в пропасть, падения со снежного карниза, попадания в лавину усилить внимание: в случае опасности дождаться рассеивания тумана, использовать веревку. При сильном тумане движение прекратить.
10. При сильной радиации защитить глаза и открытые участки тела от ожогов.

При движении в зимних условиях:

а) начинать поход при хорошей погоде и не ранее чем через 2-3 дня после снегопада.

б) преодолевать крутые обледенелые склоны без лыж, на кошках, вырубая ступеньки или устраивая перила из веревок.

в) на трудных участках лыжи прочно прикрепить к рюкзаку, чтобы они не мешали при движении (освобождаются руки и увеличивается устойчивость).

преодоление снежных гребней и покрытых снегом рек начинать после тщательной разведки, зондирования пути ледорубом или лыжной палкой, при обязательной страховке веревкой с надежного места.

д) при движении по очень крутому опасному склону ледоруб держать в удобном для самозадержания положении, рука должна быть в темляке.

е) не допускать глиссирования по крутым, не просматривающимся склонам с большой скоростью и без подготовки во избежание падений в трещины, ранений о скалы.

ж) избегать движения по снежным сугробам, расположенным на крутых склонах, как и скольжения по травянистым склонам.

з) знать, что более безопасны склоны, на которых под снегом много камней и неровностей, а в их нижней части кустарник.

При движении на лыжах:

а) не подрезать лавиноопасный склон.

б) не преодолевать крутой обледенелый склон.

в) не допускать опасно высокой скорости, лишающей возможности владеть лыжами.

г) в тумане не идти по опасным карнизам, ущельям, скалам, неизвестным местам.

д) при спуске с гор на лыжах внимательно следить, чтобы лыжи не зацепились за кусты, не наскочили на дерево, скрытые или открытые камни.
е) при продолжительном спуске в условиях низкой температуры предохранять лицо и другие части тела от обморожения.
ж) не допускать резких поворотов, прыжков и ударов лыжами на лавиноопасных склонах.
При грозовой буре:
а) спуститься с хребта.
б) сложить железные предметы метрах в десяти от людей.
в) не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.
г) не бегать, а ходить не спеша.
д) группа должна рассредоточиться.
е) не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.
ж) не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.
з) по возможности расположиться на изолирующем материале.
и) помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.
При необходимости переправы через реку:
а) прежде всего выбрать время и место переправы.
б) правильно определить место и вид страховки, расставить членов группы с учетом их сил, опыта и роста.
в) при переправе иметь спасательные посты перехвата.
г) прикрепляться к натянутой через реку веревке с помощью карабина на расстоянии от груди не более одного локтя.
д) при навесной переправе применяется только основная веревка.
е) при навесной переправе запрещается использовать само-сдергивающие системы.
ж) при переправе в брод с шестом пользоваться спас-жилетами и дополнительными надувными емкостями не менее 16 литров.
При несчастье направить для помощи минимум двух самых подготовленных участников.
В аварийной ситуации сохранять высокий моральный дух, крепкие нервы, хладнокровие, уверенность, умение действовать правильно и быстро, без паники.
туристический рекреационный поход спортивный
11. Физическая подготовка туристов
Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:
1) Общую физическую подготовленность;
2) Специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;
3) Закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это отстающее качество.
Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна и сила рук. Каждому туристу, предпочитающему двигаться активно, необходимо хорошее, т.е. глубокое и равномерное дыхание. Значит, нужно «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов. Чтобы приучить себя к ночлегам на снегу, в мешках, нужно заранее за время тренировок привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т.п. по мере роста закаленности турист перестает чувствовать необычные раздражения и спит в таких условиях лучше, чем дома. Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Неотъемлемая часть подготовки туриста - соблюдение режима, без чего немыслим успех.

Основные требования к режиму - умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность.

Нормальный сон укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

Лекция 3 (2 часа)

Тема 3. «Организация и проведение соревнований по туристическим видам многоборья» (2 часа)
План
1. Соревнования по туристскому многоборью как самостоятельный вид соревнований по туризму. Цели и задачи. Основные этапы организации и проведения.
2. Соревнований по пешеходному туризму
3. Соревнования по водному туризму
4. Соревнования по скалолазанию
5. Поисково-спасательные работы

Соревнования по туристскому многоборью как самостоятельный вид соревнований по туризму. Цели и задачи. Основные этапы организации и проведения.
1. Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью
1.1. Соревнования по туристскому многоборью (далее соревнования) проводятся с целью повышения технического и тактического мастерства участников, обеспечения безопасности спортивных туристских походов, выявления сильнейших команд и участников.
1.2. Основными задачами соревнования являются отработка и совершенствование технический и тактических приемов при преодолении реальных препятствий спортивных походов (СП), моделирования экстремальных ситуаций, а также привлечения населения к организации активного похода в доступных географических районах страны.
1.3. Соревнования заключаются в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.
1.4. Соревнования могут проводиться на одной или нескольких видах дистанций:
дистанция по технике туризма;
тактико-техническая дистанция (ралли, кросс-поход и т.д.);
виды дистанций в соответствии со спецификой данного вида туризма.
1.4. Соревнования могут проводиться отдельно по виду туризма, а также в программе слетов, спартакиад и т.п. Соревнования могут проводиться как командные (по экипажам, связкам и т.д.), так и личные.
2.1. Основными критериями соревнований являются:
масштаб;
класс дистанций;
ранг соревнований.
2.1.1. По масштабу соревнования подразделяются на:
международные, на уровне национальных сборных команд и (или) клубов, при участии не менее шести клубов из не менее трех стран;
Всероссийские, при участии не менее шести команд из шести регионов;
межрегиональные (зональные) матчевые встречи, при участии не менее шести команд из трех регионов;
региональные (республиканские в составе РФ, краевые, областные и др.);
городские, районные;
соревнования КФК.
2.1.2. Класс дистанций в чемпионатах (соревнованиях) по ТМ соответствует категории сложности (к.с.) СП и зависит от:

количества, категории трудности и разнообразии препятствий, характерных для того или иного вида туризма и к.с. маршрута;
количества видов туризма, препятствия, которых включены в дистанцию.
Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих препятствий, требования к которому приведены в “Единой Всероссийской спортивной классификацией маршрутов”.
Нумерация классов дистанции соответствует нумерации категории сложности маршрутов.
Классификация дистанций и особенности судейства в каждом виде туризма приведены в видовых разделах данных Правил.
Прохождение дистанции соответствующего класса предполагает прохождение минимального набора, определяющего данную категорию сложности маршрута реальных препятствий при укороченной (по сравнению с реальным маршрутом) длине трассы.
Возможно, укороченное по длине прохождение реального препятствия, но имеющего полный набор технически сложных элементов, определяющих его трудность. При использовании искусственных элементов, моделирующих дополнительную техническую, тактическую и иную трудность препятствия, категория трудности реального препятствия может быть увеличена, но не более чем на одну ступень (полукатегорию).
Соревнования могут проводиться как по отдельным видам туризма, так и по нескольким.
Комбинированная дистанция, включающая препятствия двух и более видов туризма, может иметь класс дистанции на одну ступень выше, чем видовая дистанция при условии, что класс дистанции по различным видам туризма отличаются друг от друга не более чем на один класс.
2.1.3. Ранг соревнований определяется суммой баллов первых шести мест в данных соревнованиях. Оценка спортивных званий и разрядов приведена в таблице 1. Таблица составлена из расчета 4х человек в команде. Если в команде другое количество участников, то для определения суммы баллов команды определяется средний балл и результат умножается на 4. Для личных соревнований берется сумма баллов шести первых участников и умножается на 4.
2.2. Чемпионат и Кубок России по ТМ проводятся не менее чем на 2 дистанциях, имеющих высший класс (V). Две дистанции, идущие в зачет на звание МС, определяются заранее Положением.
2.3. Предварительное утверждение класса дистанции производится до проведения соревнований, а окончательное - после сдачи отчета о соревнованиях.
Организация соревнований
1. Соревнования проводятся в соответствии с настоящими Правилами, Положением о соревнованиях и Условиями их проведения.
2. Место проведения соревнований должно иметь удобные подъезды, возможность размещения команд и судей, хорошие санитарно-гигиенические условия и быть доступно для зрителей.
3. Организация, проводящая соревнования:
оздает организационный комитет для подготовки и проведения соревнований;
определяет место проведения соревнований;
получает разрешение на проведение соревнований в соответствующих организациях и, в первую очередь, в организациях, на территории которых они проводятся;
разрабатывает, утверждает и рассылает участникам Положение;
утверждает главную судейскую коллегию;
готовит материально-техническое, транспортное, хозяйственное, санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение соревнований;
решает вопросы обеспечения безопасности и охраны природы;
4. Оргкомитет составляет и осуществляет план подготовки и проведения соревнований и мероприятий, связанных с ними, в том числе:

подготовки и оборудования дистанций соревнований, мест хранения инвентаря и транспортных средств;
размещения, организации питания и медицинского обслуживания участников и судей;
организации наглядной агитации, информации в печати, на радио и телевидении;
При отсутствии оргкомитета его обязанности возлагаются на организацию, проводящую соревнования.
Главный судья соревнований является заместителем председателя оргкомитета.
5. При возникновении угрозы безопасности участников или условий, при которых невозможно проведение соревнований, они должны быть отложены, а уже начатые — прерваны. Если соревнования в тот день провести невозможно, то решение об их дальнейшем проведении и зачете результатов принимает главная судейская коллегия.
6. Технические результаты соревнований утверждаются главной судейской коллегией.
Положение о соревнованиях готовит и утверждает организация, проводящая данные соревнования, совместно с федерацией туризма соответствующего уровня. Положение наряду с Правилами являются основным документом, которым руководствуется судейская коллегия и участники соревнований. Положение не должно противоречить настоящим Правилам.
Положение направляют организациям, участвующим в соревнованиях Всероссийского масштаба, не позднее, чем за три месяца, а в остальных случаях - не позднее, чем за месяц до их начала.
Положение включает следующие разделы:
цели и задачи;
время и место проведения;
количество и класс дистанций;
программу и условия проведения;
руководство проведением;
участники соревнований и требования к ним и снаряжению;
финансирование;
порядок и сроки подачи заявок, требуемая документация;
условия приема участников и обеспечение безопасности;
определение результатов;
награждение.
Порядок проведения соревнований
1. Участие в соревнованиях начинается с момента регистрации. Участники размещаются в местах, указанных комендантом. Время прибытия участников на место соревнований указывается в Положении.
2. Схемы дистанций в которой указываются все маршруты (этапы, КП, ворота), должны быть вывешены или выданы командам заблаговременно.
3. Перед началом соревнований для участников команд может производиться показ или демонстрационное прохождение дистанции (отдельных этапов, КП, ворот).
4. Для ограничения продолжительности соревнований может назначаться контрольное время на всю дистанцию (или на отдельные участки (этапы). Команды (участники), превысившие контрольное время, переводятся на укороченную дистанцию, снимаются с данного этапа или выбывают с данного вида соревнований.
5. Для ограничения продолжительности соревнований могут проводиться следующие мероприятия, оговоренные в Положении или Условиях:
отборочно-квалификационные соревнования по сокращенной программе;
отбор команд (экипажей) путем назначения контрольного времени на прохождение участка дистанции;
разбивка команд (экипажей) на две или более групп в зависимости от квалификации участников или после определении результатов по одному из видов программы.

6. До открытия и в ходе соревнований проводятся совещания представителей команд с ГСК, в процессе которых оговаривается распорядок дня, время торжественного построения и открытия соревнований.
7. Расписание стартов, принцип и порядок жеребьевки устанавливаются главным судьей в соответствии с Правилами, Положением и Условиями, а также количеством заявленных команд.
8. Очередность стартов команд определяется жеребьевкой, результаты которой заносятся в протокол.
9. Жеребьевка проводится в присутствии представителей команд. Неявка представителя на жеребьевку не может служить основанием для протестов по ее результатам.
10. По окончании жеребьевки составляются протоколы старта, которые должны быть вынесены на месте проведения соревнований.
11. К месту старта команды являются в соответствии с протоколами старта и Условиями соревнований.
12. Команды опоздавшие к старту на время, определяемое судейской коллегией, к соревнованию допускаются, но стартовое время остается протокольным (в тех видах туризма, где это возможно).
13. К моменту подачи сигнала старта, но месте старта должны находиться только стартующие участники и судьи.
14. Особые требования к старту указаны в видовых разделах Правил.
15. Финишем считается тот момент, когда последний зачетный участник команды (экипажа) пересечет линию финиша. Особые требования к моменту финиша указаны в видовых разделах Правил.
16. Время закрытия финиша определяет судейская коллегия в зависимости от установленного контрольного времени и от количества стартующих команд (экипажей).
17. Время преодоления командами дистанции определяется с помощью электронных хронометров или секундомеров и фиксируется в протоколе финиша.
18. Команды (экипажи), принявшие старт, обязаны пройти этапы (КП, ворота) в последовательности, указанной на схеме или в информации.
19. Условия преодоления этапов и начисления штрафов изложены в требованиях видовых разделах Правил.
20. В случае подхода к этапу, преодолеваемому командой (экипажем) других команд (экипажей), старший судья задерживает их до освобождения этапа, отметив в протоколе время их задержки.
21. Во время преодоления этапа судьи оповещают о нарушения, допущенных участниками и фиксируют в судейских карточках штрафы.
Специфика горного туризма. Основные особенности и опасности гор.
Особенности гор:
Природа гор – непривычный рельеф, оссыпуха, снег, лёд.
Быстрая смена климата (по обну сторону перевала один климат, по другую сторону другой)
Физиологическая особенность, смена привычного режима дня.
Кислородное голодание.3000м – атм. давление (-30%); 5000м – атм.давление (-50%).
Важна акклиматизация. Высоту 2000-2500 люди правтически нечувствуют. Чтобы приспособиться к высоте3000-3500м требуется несколько дней.Для высот больше 5000м обычный человек приспособиться не может, поэтому находиться на них можно только ограниченное время. Необходима пилообразная акклиматизация.
Психологическая особенность: уход от цивилизации, добывка воды, замкнутость внутри группы, вынуждены доверять руководителю и своим товарищам жизни и т.д.

Соревнования по пешеходному туризму являются наиболее популярными и проводятся на различных уровнях, начиная от школьного и кончая республиканским. Проводятся они в форме контрольнотуристского маршрута (КТМ) и соревнований по

технике туризма (полоса препятствий), причем преодоление полосы препятствий может быть не только командным, но и личным. Кроме того, соревнования могут проводиться в виде выполнения специальных заданий с подведением результатов по каждому из них. В зависимости от состава участников и целей, которые ставятся организаторами, планируется дистанция, определяемая количеством и сложностью препятствий, протяженностью, характером рельефа.

В «Правилах организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» приводятся характеристики дистанций и примерный перечень технических этапов и специальных заданий.

Соревнования по водному туризму

Соревнования по водному туризму среди учащихся проводятся, в основном, на байдарках, плавание на которых позволяет научиться чувствовать воду, отработать технику гребли. Так как большая часть сложных походов совершается на катамаранах, ЛАСах и других надувных судах, плавание на которых требует отличной от байдарок техники и тактики преодоления препятствий, соревнования проводятся и на этих судах.

Соревнования по туристскому многоборью проводятся на туристских судах, рекомендуемые размеры которых составляют:

каяки и каноэ - длина 2,8 м;

байдарки двухместные - длина 4,5 м, ширина 0,7 м;

катамараны двухместные - длина 3,5 м, ширина 1,6 м;

четырехместные - 4,5 м, ширина 2 м;

рафты - длина 3,9 м, ширина 1,85 м.

Соревнования туристов-водников подразделяются на личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях, которые правильнее называть соревнованиями экипажей судов, экипажи соревнуются между собой. В лично-командных - суммируются результаты экипажей, относящихся к одной команде, и определяются места, занятые командами. Командные соревнования требуют взаимодействия экипажей на дистанции во время движения.

Условия проведения соревнований могут быть самыми различными, но наиболее часто встречаются следующие виды соревнований: короткая дистанция, длинная дистанция, спасательные работы, эстафета.

Спортивное скалолазание (англ. Sport climbing) — разновидность скалолазания, суть которого состоит в организации и проведении соревнований по определённым правилам. Современные международные правила проведения соревнований по спортивному скалолазанию предполагают проведение соревнований по дисциплинам:

лазание на трудность

лазание на скорость

боулдеринг

многоборье

С 2018 года - олимпийский вид спорта[2]. Международные соревнования по спортивному скалолазанию (Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Кубок мира) проводятся под эгидой Международной федерации спортивного скалолазания

Соревнования по ПСР - вид экстремальных командных соревнований по спортивному туризму на комбинированной дистанции[1].

Протяженность, продолжительность и техническая сложность соревнований по ПСР имеют иные показатели по отношению к соответствующим показателям спортивных походов и туристского многоборья, что компенсируется за счет следующих факторов: непрерывной работы команды в течение длительного времени в условиях недостатка достоверной информации о предстоящих проблемах при прохождении дистанции; необходимости повышенной психологической устойчивости команды при решении множества задач, имеющих разные варианты правильных решений; введение в дистанцию чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время проведе-ния спортивного

похода; работа по поиску и спасению пострадавших; возможности моделирования и прохождения спортивного похода в ограниченное время и с проверкой навыков готовности команды к прохождению реального похода, а также практической подготовки к нему.

Вот лишь неполный перечень задач, с которыми сталкиваются участники соревнований по ПСР:

перемещение по пересеченной местности с ориентированием по карте, схеме, легенде или при помощи GPS-навигатора;

поиск, оказание первой помощи и транспортировка пострадавших;

преодоление природных (реки, скалы) и техногенных препятствий, в том числе с пострадавшими;

подача сигналов бедствия;

организация бивуаков на сложном рельефе;

выживание в природной среде при тяжелых погодных условиях и при недостатке снаряжения.

Звания и разряды на соревнованиях по ПСР присваиваются в соответствии с разрядными требования по данному виду.

Лекция 4 (2 часа)
Тема 4. Техника в пешеходном и водном туризме

ПЛАН

1. Техника туризма: определение и классификация.

2. Особенности применения туристской техники в рекреационных и спортивных походах.

3. Тактика туризма: определение и классификация.

Техника в пешеходном и водном туризме включает специальные навыки движения по рельефу (подъемы, спуски, переправы), управление плавсредствами (байдарка, катамаран, рафт), организацию страховки и самостраховки, а также умение использовать специальное снаряжение (весло, компас, веревки). В пешем туризме важны навыки работы с треккинговыми палками, а в водном — техника гребли, маневрирования и безопасности на воде (жилет, герметизация вещей).

Что мы понимаем под определением «техника туризма»? Технико-тактическая подготовка туристов – одно из важнейших слагаемых туристской деятельности. Что понимается под понятием туристской техники, и владение, какими видами туристской техники необходимо для эффективного и безаварийного преодоления маршрута похода или дистанций туристских соревнований? Техника туризма – многогранное понятие. В простейшем определении – *это совокупность технических приемов и средств, используемых для эффективного решения туристских задач.* При этом по отношению к рекреационному (оздоровительному, развлекательному, познавательному) туризму характерными задачами являются: преодоление простейших естественных препятствий на маршрутах похода и дистанциях соревнований, организация полевого лагеря и горячего питания для группы туристов; безошибочное ориентирование на местности. По отношению к спортивному туризму характерными задачами, кроме перечисленных выше, являются: преодоление классифицированных участков маршрута различной категории трудности (в том числе организация страховки), эффективное жизнеобеспечение туристов в различных условиях внешней среды. Решение данных задач собственно и требует от участников туристских мероприятий владения определенным объемом туристской техники. Уровень владения разнообразной туристской техникой, среди прочих качеств, свидетельствует об уровне профессионализма туристов. Техника туризма разнообразна и знакомство с ней следует начинать с ее классификации. Классификация, как обычно, поможет нам систематизировать знания об изучаемом разделе предмета, в данном случае – знания о технике туризма.

Как (по каким основаниям) принято классифицировать технику туризма? Определим три наиболее значимые по нашему мнению основания для классификации техники туризма. *Во-первых*, это цель (*назначение*) применяемой туристской техники. Разумеется, приемы и средства, применяемые в туристских походах и на дистанциях соревнований специфичны по отношению к решаемым задачам. Например, технические приемы и средства, применяемые для ориентирования на маршруте, отличны от приемов и средств организации страховки при переправе через горную реку. В первом случае туристы используют приемы ориентирования по небесным светилам, определения точки стояния обратной засечкой, движения с чтением карты и т.д. В качестве средств ориентирования на местности служат топографическая карта, компас, прибор системы глобального позиционирования GPS и т. д. Во втором случае в качестве приема страховки туристов на переправе используется самостраховка туристов в движении по горизонтальным перилам. В качестве средств страховки на переправе используют основную веревку, индивидуальную страховочную систему, ус

самостраховки с карабином и пр. Итак, по назначению, технику туризма принято классифицировать на следующие разновидности.

· техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий);

Рекомендуемые материалы

· техника страховки;

· техника бивачных работ;

· техника ориентирования на местности;

· техника поисково-спасательных работ.

Отметим далее, что техника туризма достаточно специфична и по отношению к видам туризма. Приведем пример из области водного и лыжного туризма. Техника передвижения по маршруту водного похода и лыжного похода, очевидно, будет различной (различаются как технические приемы, так и средства передвижения). При идентичности ряда приемов и средств ориентирования на местности, техника ориентирования в водном и лыжном походе так же имеет свои особенности. В водном походе круг ориентиров во многом ограничен прибрежной (видимой с судна) зоной. Общая линия движения (река) совершенно очевидна и на первый план выступает определение своего местонахождения на реке в каждый момент времени, местонахождение естественных препятствий (порогов, отмелей и т.д.), трасса эффективного преодоления естественных препятствий. В связи с этим в водном туризме основа техники ориентирования – движение по течению реки с чтением карты и опознаванием видимых с реки ориентиров. В качестве средств ориентирования (кроме обычной топографической карты) туристы используют специфическое средство – туристскую лоцию. Лоция – это *руководство для плавания на гребных судах по определенной реке с подробным описанием ее навигационных особенностей (сложных участков течения реки с подробным указанием характера берегов; ориентиров на реке; препятствий в русле реки и способов их преодоления)*. В лыжном туризме, напротив, линия маршрута на местности часто не очевидна. Туристы используют весь комплекс приемов и средств ориентирования, доступный набор существенных ориентиров местности для точного движения по маршруту. Специфичны для рассматриваемых видов туризма и остальные «техники» (страховки, бивачных и поисково-спасательных работ). Таким образом, *во-вторых*, на основании *вида туризма* мы можем подразделить технику туризма на следующие разновидности:

· техника водного туризма;

· техника пешеходного туризма;

· техника лыжного туризма;

· техника велосипедного туризма и т. д.

И, наконец, *в-третьих*, любую туристскую технику мы смело можем разделить на две разновидности на основании *числа субъектов* (туристов), ее использующих:

· техника индивидуальная

· техника групповая (командная).

В дальнейшем в нашем курсе мы отдельно рассмотрим теоретические и практические основы всех разновидностей туристской техники разного предназначения. Причем внимание сконцентрируем на индивидуальной и групповой технике пеших и лыжных походов. Поэтому давать подробные пояснения ко всем указанным видам техники туризма в данной лекции не имеет смысла. Отметим лишь особенности и объем применения туристской техники в рекреационно-оздоровительных и спортивных походах.

2. Особенности применения туристской техники в рекреационных и спортивных походах.

Прежде всего, отметим, что в любых по цели и содержанию походах техника поисково-спасательных работ применяется по необходимости (в случае аварии на маршруте) или в качестве элемента обучения на маршруте. Разумеется, вероятность использования данной техники в спортивном туризме (как виде спорта с повышенным риском) выше, нежели в туризме рекреационном. Другие же разновидности «техник» по назначению применяются всегда, как в рекреационных, так и в спортивных походах.

Какова специфика применения техники ориентирования в рекреационных и спортивных походах? Сама техника ориентирования на местности (по содержанию используемых приемов, применяемым средствам ориентирования) вряд ли существенно отличается в рекреационных и спортивных походах (см. так же материалы лекции «Основы техники ориентирования на местности»). Данное утверждение (не подтвержденное какими либо исследованиями) мы основываем на том, что сами задачи ориентирования (определение точки стояния, определение направления движения и движение в заданном направлении) идентичны в разных по содержанию походах. Иное дело, что сложность ориентирования в рекреационных и спортивных походах в одном и том же виде туризма может различаться. Очевидно, например, что ориентирование на часто посещаемом рекреационном маршруте в целом проще, чем ориентирование на относительно уникальном маршруте спортивного похода. Более того, сложность ориентирования на маршруте спортивного похода составляет, среди прочих признаков, основу для их классификации по категориям сложности. То есть по определению сложность ориентирования в целом растет с повышением категории сложности спортивного похода. Такая закономерность диктуется характером района похода – чем выше категория сложности похода, тем меньше плотность населения в районе похода; реже сеть простых для чтения и движения ориентиров (населенных пунктов, дорог, просек, железных дорог и пр.), больше вероятность применения техники ориентирования в неблагоприятных погодных условиях. Напротив, уровень сложности ориентирования на маршрутах рекреационных походов стремятся свести к минимуму, для чего, в частности, разрабатывают и прокладывают маркированные трассы маршрутов (обозначенные на местности трассы движения). В итоге, более высокая сложность ориентирования в спортивных походах определяет в целом большее разнообразие и объем применения используемых для ориентирования приемов, чем это присуще рекреационным походам.

Какова специфика применения техники бивачных работ в рекреационных и спортивных походах? Те же соображения, что и по поводу ориентирования на местности, мы можем высказать по отношению к технике бивачных работ. С одной стороны, техника бивачных работ, как в многодневном рекреационном походе, так и в спортивном походе используется на всем протяжении маршрута. Другое дело, что содержание и объем используемой в спортивных и рекреационных походах техники бивачных работ, как правило, различаются. Сложность жизнеобеспечения туристов в спортивных походах, в общем, значительно выше, чем в походах рекреационных (что, кроме прочего, определяется намеренным усложнением характера маршрута в спортивном туризме). Соответственно и набор применяемых в спортивном туризме приемов и средств организации ночлега в полевых условиях, приготовления горячего питания значительно шире, чем в рекреационном туризме. Например, отдельные применяемые в спортивном походе способы организации ночлега в экстремальных условиях среды (ночлег в снежных пещерах и снежных хижинах, ночлег в лыжном походе в шатровой палатке с ветрозащитной снежной стенкой, во временных укрытиях и пр.) редко используются в оздоровительном туризме. Напротив, в рекреационном походе туристам создаются наиболее комфортные условия для полевого ночлега (не говоря уже о ночлеге в специальных помещениях). Места ночлегов на посещаемых рекреационных маршрутах специальным образом оборудуются: заранее готовятся площадки для установки палаток,

туристы используют уже заготовленные дрова, используют относительно комфортные типы палаток и т.д.

Какова специфика применения техники преодоления естественных препятствий и страховки в рекреационных и спортивных походах? Техника преодоления естественных препятствий и страховки может применяться на маршрутах рекреационных походов (в противоположность спортивным походам) в ограниченном объеме и лишь по необходимости. В рекреационном походе вообще не ставиться задачи преодолевать какие-либо классифицированные естественные препятствия, однако маршрут может их, тем не менее, включать (например, маршрут рекреационно-познавательного экологического похода с целью ознакомления с экосистемами болот; маршрут рекреационного (приключенческого) похода в горной местности и т.д.). Если в рекреационном походе приходится применять технику передвижения по естественным препятствиям и технику страховки, то обычно она включает использование наиболее простых по содержанию (легко доступных для быстрого обучения) индивидуальных приемов и средств. Напротив, преодоление естественных препятствий на маршруте является основным содержанием спортивных походов. Соответственно на маршрутах спортивных походов техника движения по естественным препятствиям и техника страховки применяются во всем их многообразии и в соответствие с конкретными классифицированными участками маршрута.

Из вышеизложенных особенностей применения туристской техники в различных по целям и задачам походах следует еще одно существенное отличие между рекреационными и спортивными походами. В рекреационных походах чаще всего достаточно, чтобы хорошо технически подготовленным был лишь руководитель группы (гид-проводник, инструктор). Остальные участники приобретают начальные навыки и умения в технике туризма в процессе преодоления маршрута и этот факт не должен сказаться на их безопасности (уровень риска на маршруте рекреационного похода должен быть сведен к допустимому минимуму за счет грамотной подготовки маршрута, плана похода, подбора снаряжения и других организационных мероприятий). Напротив, все, без исключения, участники (а не только руководитель) спортивных походов должны иметь базовый уровень технической подготовки достаточный для осуществления похода заявленной категории сложности. Следовательно, у участников рекреационной и спортивной туристской деятельности кардинально различается и подходы к технической и тактической подготовке, которые мы будем рассматривать на специальных занятиях.

3. Тактика туризма: определение и классификация.

Что мы понимаем под определением «тактика туризма»? В спорте тактику определяют, как искусство ведения спортивной борьбы. По аналогии в туризме тактику так же можно определить как искусство проведения походов и соревнований. Однако мы дадим более информативное определение тактики туризма. В туризме под определением «тактика» будем понимать *выбор оптимальных технических средств, способов их использования и действий для эффективного и безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач.* Как (каким образом) с наименьшими материальными, физическими, психическими затратами достигнуть цели похода, преодолеть маршрут или выполнить задания соревнований? Это и есть основной вопрос туристской тактики, решение которого предполагает решение целого ряда отдельных тактических задач.

Как принято классифицировать тактику туризма? Часто в специальной литературе понятие тактики неразрывно связывают с понятием туристской техники и ведут речь о решении технико-тактических задач. Действительно туристская тактика часто воплощается в виде *выбора* подходящих *технических приемов и технических средств* из числа тех, которыми владеют туристы для решения конкретной ситуационной задачи. Соответственно, чем больше освоенных технических приемов и средств, тем больше

простор для тактических решений. И наоборот, если турист владеет одним единственным приемом для решения данной задачи, говорить о какой-либо тактике не приходится. В соответствие с классификацией туристской техники мы можем представить и классификацию тактики:

· тактика страховки;

· тактика преодоления естественных препятствий;

· тактика бивачных работ и т.д.

Однако понимание тактики, как выбора оптимальной техники для решения конкретных задач и соответствующая ее классификация является слишком узким и не передает действительного значения тактики в туризме. В действительности понятие «тактика» следует применять ко всем аспектам организации и проведения походов и соревнований. Разве оптимизация этапа подготовки не важна для достижения целей туристского мероприятия? Так например, определение главных рекреационных и познавательных объектов из числа присутствующих в данном районе; разработка нитки маршрута, позволяющей наилучшим образом выполнить познавательные задачи похода, отдохнуть на выбранных рекреационных объектах – это, несомненно, тактические задачи подготовительного периода к совершению оздоровительного похода. Тогда мы можем разделить тактику туризма на основании периода принятия тактических решений на:

· тактику организации походов и соревнований;

· тактику их проведения.

Кроме вышеназванной классификации, в тактике туризма различают тактику *индивидуальную и групповую*. Индивидуальная тактика заключается в оптимизации решения *личных* ситуационных и общетуристских задач таких, как: выбор личного снаряжения, распределение сил на дневном переходе, выбор способа преодоления того или иного препятствия, определение времени затрачиваемого на сон и пр. Групповая (командная) тактика, соответственно направлена на эффективное решение разнообразных общекомандных задач, характерных для подготовительного и походного периода.

Какие тактические задачи решают туристы в период подготовки к туристскому походу? В организационный период тактика заключается в разработке *оптимального плана* похода. При этом характерными тактическими задачами при подготовке рекреационного похода являются следующие.

· Выбор целевых рекреационных и познавательных объектов; определение протяженности маршрута и продолжительности похода.

· Выбор оптимальной тактической схемы маршрута (кольцевой, линейной, комбинированной).

· Определение мест организации биваков.

· Разработка графика похода, включая определение протяженности дневных переходов, количества и места дневок, полудневок, сроков проведения экскурсий и развлекательных соревнований.

· Выбор оптимального варианта материально-технического обеспечения и комплектования группы.

· Выбор походного режима движения и нагрузочного режима.

· Выбор режима походного питания и оптимального рациона питания.

Все вышеперечисленные вопросы тактики предпоходного периода обсуждались нами в теме «организация похода». Поясним только, что возраст, физические возможности (уровень тренированности), туристский опыт участников должны обязательно приниматься в расчет при тактическом планировании оздоровительного похода – определении продолжительности похода и его протяженности, типа биваков (палатки, деревенские «гостиницы», мотели и пр.), выборе тактической схемы маршрута и т.д.

Какие тактические задачи решают туристы в период проведения туристского похода? К тактическим вопросам, решаемым непосредственно в период осуществления похода, можем смело отнести перечисленные выше вопросы выбора техники для решения конкретных ситуационных задач.

· Выбор техники преодоления естественных препятствий.

· Выбор технических приемов и средств ориентирования на местности.

Лекция "Необходимое и достаточное условие существования точки перегиба графика функции" также может быть Вам полезна.

· Выбор техники бивака.

· Выбор техники страховки.

Кроме, того, к тактическим решениям в период проведения похода отнесем все решения, уточняющие, изменяющие намеченный план похода. К их числу относятся, например, изменения в запланированном временном режиме движения; корректировка графика похода, нагрузочного режима похода и пр. Данные изменения могут потребоваться либо из-за неудачных тактических решений в подготовительный период, либо вследствие непредвиденных обстоятельств (например, вследствие ухудшения погодных условий, заболевания участника и пр.). К тактике походного периода отнесем и умение принять правильное решение в нестандартной (аварийной) ситуации.

Каковы критерии, по которым можно судить о правильности выбранной техники и тактики? Отметим, что, неверные технико-тактические решения в подготовительный и походный периоды могут в лучшем случае снизить эффективность похода, привести к неполному достижению целей рекреации, вызвать негативные эмоции участников (например, вследствие их переутомления). В худшем случае, неверные решения могут быть причиной травм и заболеваний участников (реализация субъективного фактора риска). Укажем два определяющих критерия для выбора оптимальной туристской техники и тактики. *Во-первых*, это эффективность решения главных и ситуационных целей и задач туристского мероприятия (например, цели полноценного отдыха и оздоровления участников рекреационного похода). *Во-вторых*, это безопасность участников похода и соревнований.

Литература по теме лекции.

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тяте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.

2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., 1973.

3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.

1. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.

2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

Лекция №5

Тема 5. Материально-техническое обеспечение в туристических походах и при проведении туристических соревнований и мероприятий.

ПЛАН

1. **Основные виды снаряжения в туризме**
2. **Экипировка туриста**
3. **Бивуачное снаряжение**
4. **Специальное снаряжение**
5. **Материально-техническое обеспечение спортивного ориентирования**

В современном нормативном поле не существует определения «спортивно-оздоровительный туризм», но в практической деятельности, в том числе в работах ученых, данное определение имеет место. В национальных стандартах Российской Федерации существуют схожие понятия, такие как «оздоровительный туризм», «спортивный туризм» и «активный туризм». На стыке трёх определений, и может быть сформировано определение спортивно - оздоровительного туризма.

Таким образом, спортивно - оздоровительный туризм (СОТ) – комплексное понятие, имеющее прямое отношение к воспитанию, образованию, оздоровлению населения и экономике, но, несмотря на многолетнюю историю, спортивно- оздоровительный туризм, как массовое явление, сложился в России только в последние годы и имеет тенденцию к дальнейшему развитию.

Как любое социальное явление, спортивно-оздоровительный туризм невозможен без системы материально-технического обеспечения, основой которого при проведении туристических мероприятий - является туристическое снаряжение и инвентарь. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» регламентирует обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки. Однако в настоящее время имеется огромный выбор инвентаря и оборудования для любой из целей туристического мероприятия, иногда инвентарь необходимый для спортивной подготовки не всегда подходит для оздоровительных

мероприятий и приходится искать более подходящие варианты. Данное пособие посвящено вопросам особенностей некоторого туристического снаряжения и его использования в спортивно-оздоровительном туризме.

1. Основные виды снаряжения в туризме

Снаряжение для туризма - огромная категория материальных средств, которые необходимы туристам в спортивных походах, походах выходного дня и соревнованиях по различным видам туризма, широко используется туристическое снаряжение и в прикладных видах, например, в таких как тактический и промышленный альпинизм. Выбор туристского снаряжения зависит от вида и особенностей конкретного вида туризма и задач туристского мероприятия.

Туристическое снаряжение должно отвечать следующим требованиям:

1. Безопасность использования
2. Надежность
3. Портативность
4. Универсальность
5. Гигиеничность
6. Эстетичность

Все туристское снаряжение можно классифицировать по двум основным признакам: по назначению и характеру использования этого снаряжение. По назначению: выделяют экипировку туриста (одежда и обувь), бивачное снаряжение (инвентарь для организации проживания в полевых условиях), средства для укладки и транспортировки груза, имущества и снаряжения (рюкзаки, волокуши и.т.д.), средства передвижения (лыжи, велосипеды, байдарки и т.п.), вспомогательное снаряжение (навигационные устройства, компас и т.д.), специальное снаряжение (верёвки, страховочные устройства и системы, кошки, ледорубы, карабины и т.. п.)

По характеру использования снаряжение бывает личным (индивидуальным) - это все то, что необходимо лично каждому туристу. Это, в первую очередь, одежда и обувь. Также к личному снаряжению относят, например, набор КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), средства личной гигиены (зубная щётка, мыло, туалетная бумага), индивидуальную аптечку, спальный мешок и коврик.

Групповое (командное). Групповое снаряжение используется всей группой. Групповое снаряжение в походе это, как правило: бивачное оборудование, то, что используется на стоянках: палатки, тент, костровое оборудование, котелки, пила, топор, предметы для розжига костра и т.п. Основным фактором, определяющим выбор снаряжения, является вид туризма, в котором его планируется использовать. В особенности это касается специального снаряжения и средств передвижения. Кроме

того, обязательно учитывается сезон проведения мероприятия, очевидно, что летний комплект снаряжения будет принципиально отличаться от зимнего.

Так же, при комплектовании снаряжения, необходимо учитывать особенности климата и рельефа местности, учитывать особенности места проведения туристского мероприятия. Например, на равниной части можно надеть легкие треккинговые кроссовки, а в горах, где много крутых скалистых склонов и камней, по которым придется много скакать, нужна другая обувь.

В большой степени выбор снаряжения обуславливается и степенью сложности туристского мероприятия и контингентом участников. Чем меньше сложность мероприятия, тем проще набор снаряжения, которое пригодится в нём. С повышением сложности появляется большее количество специального снаряжения. В соревнованиях по туристическому многоборью требования к используемому инвентарю и снаряжению определяются регламентом соревнований.

«На маршруте нет плохой погоды, есть плохая экипировка», говорят бывалые туристы. Одежда туриста должна быть удобной, прочной и подходящей к конкретному маршруту и погоде. Следовательно, практически нет универсальной одежды (а если есть, то она дорогая), так что необходимо перед выходом смотреть конкретные условия, в том числе, особенности погоды.

2.1. Обувь туриста

При участии в непродолжительных и несложных походах можно использовать обычную бытовую обувь, которую условно можно разделить на три категории

1. Кроссовки- крепкие и удобные, хорошо подходят для сухой погоды и не сильно пересеченной местности.

2. Берцы - подходят для более сырой погоды и сложного рельефа. Они меньше промокают, рифленая подошва хорошо держит на склоне, а плотная шнуровка надежно защищает голеностопный сустав.

3. Сапоги хорошо подходят для дождливой погоды. Но для этой обуви надо особо внимательно следить, чтобы нога не болталась в сапоге, то есть сапоги должны быть подобраны по размеру.

Для любителей часто ходить в походы, особенно в горную местность, современная обувная индустрия разработала и производит специальную походную обувь: туристические ботинки которые являются некоторым образом универсальной обувью, подходящей для любой погоды, не промокают, легко отчищаются от грязи, обладают хорошим сцеплением, как на участках пути с грязью, так и на поверхности

покрытой камнями и прочими неровностями рельефа. Кроме того, такие ботинки удобно и крепко сидят на ноге, не натирают ноги , надежно защищают голеностопный сустав от растяжений и вывихов, а стопу от ушибов в случае падения на нее посторонних предметов. При любом выборе обуви необходимо помнить, что, выбранная обувь не должна быть новой, даже подходящие по размеру и удобные походные ботинки перед выходом на маршрут следует разносить, например погуляв в них до похода по парку или ближайшему лесному массиву. (рисунок 1)

Выбирая обувь для похода необходимо сразу задуматься и о сменной паре. В течении дня погода может измениться, кроссовки легко могут промокнуть, а в сапоге нога может запариться. Да и просто от целого дня ходьбы ноги устают, и бывает очень приятно поменять обувь, для этого уже могут быть взяты простые кеды или туристические сандалии, а на привале или ночевке можно использовать обычные «шлепанцы» с резиновой подошвой.

2.2. Одежда туриста

Штаны

Для похода в горную или лесистую местность идеально подходят штаны, которые:

- удобные,
- быстро сохнут,
- прочные, не рвутся от веток,
- не прокусываются комарами и крапивой,
- имеют несколько удобных карманов
- под них можно поддеть тонкие теплые штаны для холодной погоды.

Для участия в туристических соревнованиях используют специальные спортивные штаны, которые не стесняют движений, защищают ноги от травы, веток и воздействия специального снаряжения (например веревок), одним из основных требований к таким штанам является их длина: она должна быть достаточной чтобы закрывать колени спортсмена. (рисунок 2)

Верхняя часть одежды туриста так же зависит от сезона и погодных условий и может состоять из обычной футболки в случае жаркой пагоды (желательно с длинными рукавами для защиты от колючих кустарников и от солнечных ожогов) и трехслойного комплекта одежды в случае холодной и сырой погоды. (рисунок 3)

Теория многослойности в одежде известна со второй половины XX века - времен расцвета пешего туризма, альпинизма и смежных видов спорта. В наше время, с изобретением технологичных материалов, она обрела новое

воплощение.

Суть ее в том, что комплект одежды для активного времяпрепровождения должен состоять из трех основных слоев: базового, изолирующего и внешнего. Каждый из них выполняет свою функцию и взаимодействует с другими для создания оптимального микроклимата для вашего тела.

Первый - базовый (термобелье) - регулирует влажность тела.

Второй - средний слой (толстовки, штаны, тонкие пуховики, жилеты, кофты, пулоны) - обеспечивает изоляцию и тепло.

Третий - верхний (куртки, костюмы, брюки) - защищает от осадков {дождя, града, снега, холодного тумана) и ветра.

Одеваясь по слоям, можно легко регулировать температуру, снимая или надевая отдельные вещи в зависимости от погоды и нагрузки.

2.3. Дополнительные элементы снаряжения туриста

Кроме основной одежды в туристических походах не обойтись без дополнительного, на первый взгляд не столь неважного снаряжения и одежды

Головной убор

Основная функция головного убора в походе - защита, исходя из ожидаемых условий похода выбирается конкретный головной убор и его назначение.

От солнечного удара. Учитывая, что в походе турист практически постоянно находится на открытом воздухе, заработать солнечный удар в жаркий день проще простого, и единственная эффективная защита от него – лёгкий головной убор

От солнечных ожогов. Панамы, кепки и козырьки обеспечивают тень, которая защищает кожу головы от солнечных ожогов на лице, шее, ушах и губах. А риск их появления в горах или в южных регионах особенно высок, даже в пасмурную погоду. И чем ближе вы к экватору или выше над уровнем моря, тем быстрее возникает ожог и тем серьёзнее будет поражение кожи.

От промокания и ветра. Плотная ткань банданы, кепки или панамы защищает голову от ветрового охлаждения, а мембранные головные уборы и вовсе не промокают под холодным дождём или мокрым снегом.

От насекомых и гнуса. Даже простая бандана способна хотя бы частично укрыть голову от укусов насекомых, а многие модели кепок и панам оснащаются москитными сетками.

Носки

Лучше всего для походов подходят треккинговые носки, специально разработанные для долгих переходов.

Можно обойтись и подручными средствами. На обычный носок надевается шерстяной. Эта проверенная поколениями комбинация спасала не одного туриста. Обычные простые носки, конечно, тоже могут пригодиться. Существуют также неопреновые и флисовые носки. Неопреновые носки лучше всего использовать в водных походах, а флисовые - в походах при низкой температуре воздуха. Для ПВД эти варианты не актуальны.

И надо не забывать взять с собой запас носков. Для ПВД годится формула: на один день -одна запасная пара.

Маска, шарф или балаклава

Защищают лицо и шею от ветра, пыли, песка и снега. Лучше выбирать вещи из дышащей ткани, которая не вызывает раздражения кожи и не затрудняет дыхание. Дополнить эффект можно солнцезащитными очками, кепкой, шапкой, панамой и т. д.

Перчатки или рукавицы крайне необходимы зимой, поскольку руки - один из наиболее подверженных обморожению участков тела. Но и в теплое время, если вы идете с трекинговыми палками, руки нередко обветриваются и обгорают на солнце, а на ладонях могут образовываться мозоли, так что защитить их тонкими перчатками - хорошее решение. При участии в лыжных походах вместо перчаток лучше использовать рукавицы, в которых пальцы находятся вместе (так легче охранить тепло руки и избежать обморожения кистей рук).

Непромокаемые гетры - это специальные накладки на голени, которые защищают ноги дождя и снега. Выбирайте гетры подходящего размера и цвета, чтобы они не мешали ходить и не терялись на фоне окружающей среды. Важный плюс - наличие креплений к обуви и брюкам, которые помогут удерживать гетры на месте.

Бивуачное снаряжение - это набор предметов, необходимых для организации ночлега в полевых условиях. Оно включает в себя спальный мешок, коврик, палатку, горелку, посуду и другие предметы. Бивуачное снаряжение помогает туристам и путешественникам комфортно переночевать во время длительных походов. Его правильный выбор и грамотное использование залог успешного и безопасного отдыха на природе.

3.1. Палатки

Палатка - временное жилище из ткани, быстро возводимая, сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий (снега, дождя, ветра, солнца) и временного проживания людей, хозяйственных нужд, а также складирования различных материалов (имущества, аппаратуры) в полевых условиях. Широко применяют для организации временных поселений туристы, путешественники, военные, а также представители мобильных профессий (почвоведы, археологи, геологи, чабаны).

Палатки бывают: двускатные (так называемый «домик») - обычно, это палатки для лесных, несложных походов или же минималистичные, ультралегкие палатки для путешествий в умеренной среднегорной или лесной зоне.

Полусфера - самый распространенный на данный момент тип конструкции. Оптимальное сочетание ветроустойчивости и комфорта внутреннего пространства (хотя, конечно, тут многое зависит от модели палатки). Отличное натяжение тента на каркасе, что в свою очередь улучшает не только ветроустойчивость, но и водостойкие характеристики. Проста в установке - среднестатистически такую палатку способен установить один человек за 4-5 минут.

Полубочка - тоже довольно популярная конструкция. Очень комфортное внутреннее пространство, но как правило, немного хуже ветроустойчивость, чем в полусферах. В установке тоже немного сложнее для одного человека, но есть один весомый плюс. Чаще всего в полубочках дуги каркаса крепятся именно к тенту, а внутренняя палатка уже цепляется изнутри к установленной конструкции. Это очень удобно в дождь, вы можете сперва поставить укрытие от дождя, а потом, внутри, спокойно устанавливать или собирать внутреннюю палатку, разбирать или упаковывать вещи. Часто такой тип конструкции используют в водных или лесных походах.(рисунок 4)

Современная палатка состоит из : тента, который защищает от дождя и ветра; внутренней палатки - жилое помещение; каркаса - то, на чем держится вся конструкция; тамбуров - место под тентом для хранения вещей вне внутренней палатки (бывает один или два, в кемпинговых палатках может быть и больше); вентиляционных окон, которые есть практически на всех палатках; «Юбки», которая является дополнительной защитой от ветра, дождя и снега (есть далеко не на всех моделях, в основном на экстремальных, альпинистских); оттяжек, колышков - используют для фиксации палатки на месте, растяжки тента, придания конструкции правильной формы и большей ветроустойчивости.

Для изготовления палаток используются современные материалы в зависимости от назначения палатки. Узнать характеристики палатки можно по маркировке

производителя, в которой отражены все характеристики используемых материалов, при внешнем осмотре палатки, в первую очередь, обращают внимание на следующие элементы:

- нитки должны быть прочнее ткани, не гнить и не разрушаться под действием солнечных лучей;

- люверсы должны быть латунными, а не железными;

- молнии - надежными;

- противомоскитная сетка — с маленькими ячейками;

- силовая пластиковая фурнитура должна быть надежной;

- стропы - легкими и прочными. Они должны легко проходить через регулировочные пряжки;

- шнуры для штормовых оттяжек - крепкими и тонкими, а также заметными в темноте и днем;

- колышки - легкими и прочными, не гнущимися. Желательно, чтобы они не проворачивались в грунте (имели бы не круглый профиль);

- швы на тенте и дне палатки должны быть качественно проварены {проклеены).

Тент палатки защищает палатку от осадков. При выборе палатки на тент стоит обратить особое внимание, возможны различные варианты маркировки тента, например: Rip Stop Nylon 190T 210T, Rip Stop Nylon PU 3000 185T, Polyester Taffeta PU/Si 210T, Rip Stop Nylon PU 70D, Polyester Ripstop W/R 75D Polyester Ripstop PU/ SI 70D Nylon Taffeta 210T PU 75D Nylon Taffeta W/R 75D Poly Taffeta PU

Как правило, описание содержит сведения о следующих **свойствах ткани**:

Плотность (прочность). Существуют различные способы маркировки плотности ткани: Thread Count – это суммарное количество нитей в квадратном дюйме в продольном и поперечном направлениях (например: 210T – значит 210 нитей). Чем больше число, тем плотнее ткань. Ден (Denie) – толщина нитей, участвующих в переплетении (например: 75D).

Химический состав нитей: Polyester, Poly – полиэстер Nylon – нейлон (полиамид).

Вид плетения ткани (например: Rip Stop). Tactel – тип специальных нитей (бывает: Nylon 66, Dupon Nylon 66, Tactel и т.д); как правило, имя собственное.

Вид обработки ткани (например: PU 3000):

PU – полиуретановое покрытие (как правило, наносится на внутреннюю часть ткани). 3000 – показатель водонепроницаемости ткани в миллиметрах водного столба (до 1500мм – ткань не может считаться влагонепроницаемой, при дожде она начнёт протекать; 3000мм и более – ткань тента выдержит практически любые погодные условия).

PU/SI – полиуретановое покрытие плюс силикон, который может наноситься с внутренней или с внешней стороны ткани. W/R – водоотталкивающее покрытие сверху ткани.

Пример полного описания материала тента палатки:

70D/75D Nylon Taffeta 210T PU 3000 W/R – ткань из специальных полиамидных нитей с видом переплетения Taffeta толщиной 70D в продольном и 75D в поперечном направлениях, плотностью 210T, с полиуретановым покрытием, которое «держит» 3000 мм водяного столба. Ткань имеет верхнюю водоотталкивающую обработку.

Внутренняя палатка должна быть: удобной, иметь дополнительные карманы, прочные швы, большую жилую площадь.

Ткань, из которой сделана внутренняя палатка, должна обладать следующими свойствами:

- быть легкой и прочной (предпочтительно плетение Rip Stop);

- обладать хорошими «дышащими» свойствами, но при этом задерживать ветер;

Боковые стенки и верх внутренней палатки изготавливается из легких, дышащих синтетических тканей, здесь нет задачи эффективной защиты от влаги. Как правило, это полиэстеровые ткани невысокой плотности, с дополнительными вентиляционными вставками из сетчатого материала. Эти вставки могут быть больше или меньше, в зависимости от модели палатки и ее назначения. Бывает так, что практически вся площадь стен изготовлена из сетки, это хороший вариант для ночевок в теплом и жарком климате, но неудачный для всех прочих условий.

Желательно, чтобы внутренняя палатка имела влагоотталкивающую обработку W/R. Обработка W/R не ухудшает «дышащих» свойств внутренней палатки;

Для внутренней палатки лучше подходит Nylon. Он мягче и прочнее на разрыв, чем полиэстер. Стойкость к ультрафиолетовому излучению для внутренней палатки не важна. Материал дна палатки может быть выполнен из ткани или структурного полиэтилена, ткань пола должна быть прочной и полностью водонепроницаемой.

Дуги для каркаса палатки могут быть из стекловолокна, эпоксидных смол (обозначаются в описаниях как фибергласс, а также стекловолокно), алюминиевых сплавов различного качества. Необходимо учитывать, что фибергласс дуги имеют меньший запас прочности и в процессе эксплуатации разрушаются быстрее металлических.

По назначению палатки делят на три основные категории: туристические, штурмовые (экстремальные) и кемпинговые.

Если легкую туристическую палатку можно сравнить с домиком для улитки, который всегда с собой, то кемпинговая - это ваша загородная резиденция с верандой для чаепитий, а экстремальная - как хижина в горах - надежное прибежище и защитный кокон.

Туристические или трекинговые палатки рассчитаны для пеших, водных или велосипедных путешествий. Достаточно легкие для того, чтобы можно было носить на себе или удобно транспортировать на велосипеде или байдарке. (рисунок 5)

Палатка обычно компактная, в разложенном виде внутри нее нельзя встать в полный рост, только сидеть или лежать. Быстро прогревается, потому что, как известно, палатки отапливаются способом «надышали». Обладают высокой влагостойкостью.

Штурмовые (экстремальные) палатки обладают отличной ветроустойчивостью за счет более жестких каркасов, могут использоваться в любое время года и любую погоду. Часто снабжены защитной юбкой и большим количеством оттяжек и строп. Также экстремальные палатки можно разделить на два типа: базовые и штурмовые. Базовые - для установки в базовом лагере, где группа готовится к восхождению и хранит все снаряжение. Бывают достаточно большие, могут быть высотой до 2,5 м и вместимостью до 5-6 человек. Штурмовые – более легкие и компактные, на 2-3 человека, высотой +/- 100 см, для восхождений и горного треккинга в экстремальных погодных условиях. (рисунок 6)

Кемпинговые палатки считаются вариантом для комфортабельного отдыха на природе. Как правило, в кругу семьи или друзей. Вообще появлению кемпинговых палаток способствовало распространение такого варианта досуга, как массовые выезды на природу продолжительностью в несколько дней. Чтобы все могли комфортно расположиться во временном «жилье», палатки стали делать вместительными и просторными. Они могут состоять из нескольких изолированных комнат - отсеков. (рисунок 7)

3.2. Спальные мешки

После палатки, самым важным элементом снаряжения в походе является спальный мешок. Спальник - лучшее изобретение человека на сегодняшний день для ночлега практически в любой точке земного шара. В него можно укутываться полностью, можно использовать в качестве одеяла или покрывала, в нем можно спать и под открытым небом на голой земле. Конечно же, возможности ограничиваются его предназначением и погодными условиями. В экстремальных условиях, таких как, экспедиции и туристические походы, важно обеспечить максимальный комфорт. Представить себе полноценный хороший сон без спального мешка в «полевых» условиях невозможно.

По покрою выделяют следующие типы спальных мешков:

Одеяло. Такой спальник прямоугольной формы подходит для несложных походов тем, кто может взять с собой неограниченное количество вещей, т.к. он занимает довольно много места. Спальный мешок типа одеяло может также быть оснащён капюшоном, застёгивающимся на молнию. (рисунок 8)

Кокон. Спальный мешок типа кокон сужается в нижней части. Его трапециевидная форма позволяет не только сэкономить место в походном рюкзаке, но и гарантирует плотное облегание тела, а значит подходит для прохладных условий похода. Для более высокой теплоизоляции конструкция спальника, помимо капюшона анатомической формы, может включать в себя воротник вокруг плеч и утеплённый клапан по длине молнии. (рисунок 9)

Комбинированный. Такой спальник представляет собой прямоугольное одеяло, с капюшоном анатомической формы. (рисунок 10)

При выборе спального мешка следует учитывать и другие не менее важные нюансы:

Застёжка должна представлять собой двустороннюю молнию (открывается как сверху, так и снизу), которая обеспечивает хорошую вентиляцию.

Наличие утеплённого воротника, который позволяет сохранить как можно дольше тепло в области плеч и шеи.

Усиленная изоляция в области ступней, для того чтобы не мёрзли ноги. В некоторых спальниках в области головы предусмотрен дополнительный изоляционный материал для большей мягкости, а также карманы для различных предметов.

От грамотного выбора спального мешка зависит не только комфортный сон в экстремальных условиях и долговечность самого спальника, но и ваше здоровье. Высокая цена не всегда показатель качества, поэтому выбирайте то, что подходит именно вам.

В выборе спального мешка ориентируйтесь на климатические условия, частоту и продолжительность походов и, как следствие, цену изделия.

Спальники могут быть зимние и летние. Первые теплые, но тяжелые, вторые-легче и поэтому не очень теплые. Для отдыха весной или осенью подходит универсальный спальник, в котором будет тепло, но не жарко. Если спальный мешок вам понадобится не чаще одного раза в год, тогда выбирайте недорогое изделие. Кстати, чем отличаются спальники за 600 и 4000 рублей? В первую очередь – наполнителем. Рассмотрим, какие материалы, которые используют для этого.

Синтетический материал

Некоторые негативно относятся к искусственным материалам, считая, что они плохо греют, не дышат, быстро изнашиваются. Попробуем опровергнуть это мнение.

Современный синтетический материал представляет собой полые нити, в которых очень хорошо удерживается тепло. Изделия будут греть человека при уличной температуре воздуха от 0 до -40 °С. Существует несколько видов синтетического наполнителя, используемого для спальных мешков.

Hollowfiber (холофайбер) - один из самых распространенных материалов, который отличается прочностью, не впитывает влагу и запахи, не горит. Материал состоит из спиралеобразных нитей.

Thermolite (термолайт) – состоит из трех видов волокон, которые поддерживают упругость и сохраняют тепло. При эксплуатации не распадаются, не приминаются, поэтому изделие сохраняет первоначальный вид при продолжительной эксплуатации.

Thinsulate (тинсулат) – тонкие полиэфирные волокна, которые по своим тепловым свойствам и весу близки к пуху, поэтому тепло изделия сохраняется при низких температурах до -40 °С. Однако, в отличие от натуральных изделий, материал может сваливаться после стирки или похода продолжительностью в 1,5 – 2 месяца.

Sintepon (синтепон) – самый дешевый из перечисленных синтетических материалов. Такие спальники используют при температуре воздуха до -10 °С, а вот для холодов они не подходят. Лучше брать в походы на 1 – 3 дня в теплое время года. Материал достаточно быстро приминается, и тогда тепловые свойства сокращаются

примерно на 20 - 30%. Это может произойти через 3 - 4 сезона при использовании в среднем 1 – 2 раза в год. Отметим, что спальные синтепоновые мешки объемные и не очень легкие, вес может составлять больше 3 кг. Такие изделия отлично подходят для отдыха на машине и использования на даче.

Качественно сшитый спальник не простеган, поэтому воздух извне не попадает внутрь мешка.

Теплоустойчивость и вес спального мешка зависят от количества слоев материала-наполнителя. Бывают изделия нескольких видов.

Однослойные – выбирают, если поход планируется летом, когда ночью температура воздуха не опускается ниже 0 °С. Эти изделия легкие, весят от 900 г до 1,5 кг – очень удобно переносить в рюкзаке.

Двухслойные – подходят для ночевок при температуре воздуха не меньше -5 °С. Их вес варьируется от 1 кг до 1,5 кг.

Трехслойные – вариант спального мешка для осени или весны, когда на улице не ниже -10 °С. Вес такого снаряжения 1,5 – 1,8 кг.

Четырех- и пятислойные – предназначены для холодной осени и зимы, когда температура воздуха опускается до -20 °С. Такие изделия обычно весят от 2 до 3,5 кг.

На теплоустойчивость спальника влияет, кроме количества, еще и качество используемого материала. Отметим, что спальники с такими наполнителями, как холофайбер, термолайт, тинсулат, в компрессионном мешке занимают мало места. Длина мешка обычно 20 – 30 см, а ширина 15 – 20 см. Кроме того, спальники из синтетического материала быстро сохнут, и когда на улице нет солнца и не жарко, при этом даже не полностью просохший спальник согревает. Изделия можно брать на рыбалку или для сплавов по реке. А вот в лыжный поход или путешествие в горы нужны спальники более теплые, с натуральным наполнителем.

Натуральный материал

Натуральный наполнитель спальника – это пух, который отлично греет, даже если температура опускается до -40 °С. Такие спальники весят от 600 г, поэтому их удобно переносить в рюкзаке. Изделия обладают хорошей компрессией, то есть в сложенном виде занимают мало места, а в расправленном легко взбиваются.

За пуховыми спальниками сложно ухаживать. Если он намокнет, высушить его удастся на свежем воздухе в теплую погоду в течение суток. При стирке даже в соответствии с требованиями, указанными на ярлыке, любой спальник истончается. Чтобы избежать частых стирок, можно использовать специальные вкладыши из хлопка.

Желательно, чтобы пух, который использован в качестве наполнителя, был от водоплавающей птицы, например, гусиный или гагачий: именно у него есть естественная защита от влаги. Иногда в спальники добавляют перо, которое способствует улучшению теплосбережения. Но, такое изделие быстрее слеживается. Нормальное содержание пера в составе наполнителя не должно превышать 20%.

В отличие от некоторых синтетических спальников, натуральный хорошо впитывает влагу, поэтому не образуется конденсат и ткань внутри мешка остается наутро сухой. Хотя воздухообмен зависит от внешнего и внутреннего материала, пуховые спальники обычно обшиваются особыми материалами, такими как, например, Pertex (пертекс), Ultrex (ультрекс), Dry-Loft (драй лофт). Именно они способны держать форму спальника. Для создания воздушной влагозащиты, такие материалы обрабатываются с внешней стороны.

При выборе спального мешка самое главное, на что следует обратить внимание - температурные характеристики спальника. Это тот показатель, который обеспечивает вам 90% комфортного отдыха.

Как правило, производители (особенно известные и давно себя зарекомендовавшие) указывают три основных показателя в инструкции, на чехле или прям на самом мешке: Tlim, Tcomf, , Textreme.

Tlim - температурный лимит использования спального мешка. температура комфорта, минимальная температура окружающей среды, в которой вы можете комфортно спать, не просыпаясь в течении 8 часов. Рассчитывается на среднестатистического мужчину, без дополнительного утепления в виде одежды.

Tcomf - по сути тот же показатель, что и предыдущий, только рассчитанный для женщин. Такую разницу в показателях дает "теплотворные" особенности мужского и женского организмов.

Textreme - температурный показатель, который гарантирует, что вы сможете поспать 6 часов без переохлаждения.

Второй по важности показатель - тип наполнителя. По сути то, из чего делается спальник и тот материал, который вас греет (сберегает тепло, если быть точным). Спальники с синтетическим наполнителем - самые распространенные и доступные по цене. И это их главное преимущество. Минус - существенно объемнее и тяжелее своих "натуральных" аналогов.

Спальники с натуральным наполнителем существенно дороже. Плюс- суперкомпактные и суперлегкие изделия. К еще одному минусу пуховых спальников можно отнести боязнь влаги.

Третий не маловажный пункт при выборе спального мешка - его форма.

Кокон - форма спального мешка, которая максимально повторяет контуры тела человека. Это сделано специально, чтобы сэкономить вес и объем спального мешка.

Спальник-одеяло**,** наоборот более громоздкий, но в нем можно спать почти в любой позе.

Аксессуары к спальным мешкам

Вкладыш в спальный мешок выполняет несколько задач.

Гигиена и простота ухода

Вкладыш ограждает ткань и утеплитель спальника от грязи и кожных выделений с тела туриста. Это значит, что его не запачкают кожный жир, капли крови из мелких порезов, осевшая на руках и ногах дорожная пыль или речной песок. Спальник не приобретёт стойких пятен и неприятного запаха, а значит, и необходимость в его стирке почти отпадает. Поэтому он прослужит без потери свойств, намного дольше. Вкладыш же постирать и высушить намного проще, и делать это можно регулярно.

Вкладыш в спальник это как комплект сменного постельного белья. Он позволяет стирать спальный мешок намного реже и делает его немного теплее.

Транспортировочные чехлы

Спальные мешки продаются, как правило, в комплекте с транспортировочным чехлом в форме цилиндра или компрессионным мешком.

Задача транспортировочного чехла - немного уменьшить размер и защитить внешнюю ткань при транспортировке в рюкзаке или багажнике автомобиля. Чехлы обычно выполнены из более прочной ткани, чем ткани спальника. Чехол должен выдерживать многократную упаковку спальника с применением усилий. Транспортировочный чехол сделан хорошо, если:

1. Материал чехла сделан из более прочного материала, чем ткань спального мешка. Хороший чехол сшит по технологии Rip-Stop: ткань имеет усиление - защиту от разрывов. Если материал чехла и спальника совпадают, значит производитель сэкономил на тканях. Такой чехол быстро протрётся.

2.Швы чехла выполнены из прочных нитей. Нити швов должны быть визуально толще, чем на спальнике.

3.Края чехла обмётаны (оверлок) и запаяны.

Наличие компрессионного мешка позволяет уменьшить объём спальника в несколько раз не только по сравнению с исходным объёмом спальника, но и по сравнению с объёмом в обычном чехле. Если компрессионного мешка нет в комплекте к спальнику, его можно докупить отдельно. Компрессионный мешок можно использовать для упаковки не только спальников, но и одежды. Качественный компрессионный мешок:

1. Выполнен из ткани повышенной прочности.

2.Используется качественная фурнитура.

3.Утягивающая стропа, не менее 18 мм толщиной, надежно пришита к спальнику двойным швом. (рисунок 12)

3.3. Коврики

Следующим немаловажным предметом снаряжения для организации ночевки в полевых условиях является туристический коврик.

Современные коврики выполняют две основные функции: защищают от холода и обеспечивают комфорт. Туристические пенки и самонадувающиеся или надувные коврики справляются с этим по-разному.

Главная техническая функция коврика - теплоизоляция. Пол палатки и спальный мешок не защищают от идущего от земли холода, поэтому нужна изолирующая «прослойка». Способность коврика защищать нас от холода характеризуется коэффициентом теплоизоляции R-Value. Чем выше этот показатель, тем коврик «теплее», то есть лучше изолирует от холода снизу. На R-Value особенно важно обращать внимание при выборе коврика для зимних походов и горного туризма с ночёвками на снежно-ледовой зоне. Низкая теплоизоляция в таких условиях грозит потерей тепла, и даже тёплый спальник тут не поможет.

Коэффициент R-Value производители указывают почти для каждой современной модели.

Вторая важная функция коврика - обеспечивать комфортный сон, достаточный для восстановления сил. Поверхность, на которой приходится спать туристу или альпинисту, далеко не всегда мягкая и ровная. Часто палатку ставят на камнях, буграх, снегу, да даже просто кочки в лесу не прибавляют комфорта ночью. Чем толще коврик, тем мягче на нём лежать и тем комфортнее будет сон.

Все туристические коврики можно разделить на три большие группы:

- самонадувающиеся коврики;

- надувные коврики;

- туристические пенки или карематы.

Как выглядят карематы, знают все - большинство туристов используют именно их. Но прогресс не стоит на месте и современные карематы ушли далеко вперёд от привычных пенок.

Высокие технологии преобразили даже такой простой, на первый взгляд, элемент снаряжения. Современные разработки заслуживают отдельного внимания. Сегодня в ассортименте есть коврики с разным уровнем теплоизоляции, от лёгких летних моделей до подходящих для ночёвок на снегу. Для повышения теплоизоляции разработчики экспериментируют с пеноматериалами, структурой ячеек в самих ковриках, наносят металлизированное покрытие.

Самый тёплый каремат у Therm-a-Rest, RidgeRest Solar имеет R-Value 3.5, с ним можно ночевать при температуре до -18°. Это толстый коврик с металлизированным покрытием, которое отражает инфракрасное излучение от тела спящего. Такие коврики часто выбирают альпинисты и любители зимних пеших и лыжных походов. (рисунок 13)

У самонадувающихся ковриков под прочным внешним слоем внутри находится пористая пена. Она легко вбирает воздух между ячейками, поэтому коврик самостоятельно надувается после открытия клапана. Остаётся лишь придать нужную упругость, поддув самостоятельно через клапан. Пена также выполняет функцию теплоизолятора, то есть даже если внутри нет воздуха, коврик всё равно будет защищать от холода, хоть и не так эффективно, как в надутом состоянии. Пена легко сжимается, если «выгнать» изнутри воздух, поэтому самонадувающиеся коврики очень компактны - транспортировать их намного удобнее, чем пенки-карематы. (рисунок 14)

Надувные коврики появились недавно и считаются прорывом в эволюции. Внутри нет пены, теплоизолятором служит только воздух, а уровень изоляции зависит от толщины коврика. Производители экспериментируют с внутренними конструкциями воздушных камер, добавляют синтетический или пуховый утеплитель, используют

отражающие тепло материалы. Такие коврики имеют превосходное соотношение вес/теплоизоляция и при этом самые компактные. (рисунок 15)

3.4. Оборудование для приготовления пищи

Наиболее распространенным и доступным способом приготовления пищи для туристической группы, является использование костра. Однако, бывают ситуации, когда развести его нет никакой возможности. Причин может быть множество: от элементарного отсутствия дров до запрета разводить костры в некоторых местностях. Незаменимым помощником туриста в таких ситуациях станет газовая горелка, цена которой не так уж и велика, а удобства от нее очевидны. Впрочем, кто-то предпочтет купить бензиновую горелку, считая ее лучшим решением.

Наиболее распространенные - это портативные газовые горелки и бензиновые туристические горелки. Также, выпускаются аппараты, совмещающие в себе возможность работы на обоих видах топлива.

Плюсы газа: простота в обращении, малый вес, не имеет запаха, не засоряет горелку.

Минусы: невозможность использования при низких температурах, запрет на перевозку воздушным транспортом.

Плюсы: жидкое топливо гораздо более легкодоступно, дешево, горит и в морозную погоду, но, к сожалению, имеет и неприятные особенности: сложность транспортировки, больший вес, резкий запах и, самое главное - сильная засоряемость аппарата и выделение копоти, а использование некачественного топлива может полностью вывести горелку из строя.

Если приготовление пищи рассчитано на небольшую группу, это повышает удобство и сокращает время на приготовление пищи. Поэтому здесь, как правило, используют небольшие горелки и котелки на 2-3 литра. Использование систем для приготовления пищи с теплообменниками типа Джетбойл экономят время и снижают расход газа. Для группы из 3-х человек достаточно использовать кастрюлю объемом 1,8 литра.

Если используются обычные горелки и котелки, то с помощью ветрозащитных экранов можно также значительно сократить время приготовления пищи и расход газа. Ветрозащитные экраны применяются или алюминиевые, или из стеклоткани/арамидной ткани. (рисунок 16)

Для большей группы более рационально использовать примусы. Примус- бесфитильный нагревательный прибор, работающий на жидком топливе (бензине или керосине). Изобретён в 1892 Францом Вильгельмом Линдквистом, основавшим в дальнейшем фирму Primus AB. Популярен среди туристов. Широко выпускался с 1922 г. Первым государственным меднообрабатывающим заводом (ныне ЗАО «Кольчуг-Мицар»), расположенным в г. Кольчугино Владимирской области.(рисунок 17)

Заправлять примус горючим следует только после того, как он полностью остынет. После заправки горючим необходимо плотно закрыть наливной люк. Необходимо беречь примус от перегрева. Большинство примусов имеют предохранительный клапан, который позволяет избежать взрыва примуса, но при срабатывании клапана из него вытекает горящее топливо, что может привести к пожару.

3.5. Варочная посуда

Кроме источника огня для приготовления пищи в походных условиях понадобится варочная посуда. Необходимо понимать, что варочная посуда для костра и газовой горелки могут значительно отличаться друг от друга.

Походная посуда производится из различных материалов, каждый из которых обладает как достоинствами, так и недостатками. Учитывая те или иные характеристики посуды из определенного материала, можно сделать выбор подходящего варианта.

Наиболее распространенным материалом, из которого производится посуда для приготовления пищи на костре, является алюминий. Такая посуда обладает главным достоинством – легким весом. Ведь вес играет важнейшую роль в длительных походах. В остальном алюминиевая посуда сильно уступает современной посуде для походов: она легко деформируется и может разрушаться от воздействия пищевых кислот. (рисунок 18)

Рисунок 18- Набор котлов из алюминия для приготовления пищи на костре

Самой популярной посудой для походов считается посуда, выполненная из анодированного алюминия. Благодаря анодированию отрицательные свойства алюминиевой посуды сводятся к минимуму. Такая посуда очень легкая, прочная, не окисляется, не подвергается деформации и обладает антипригарными свойствами. (рисунок 19)

осуда, выполненная из нержавеющей стали, уже обладает гораздо большими преимуществами, чем недостатками. Нержавеющая посуда не подвергается деформации или окислению, а также ее можно использовать как на газовой горелке, так и на костре. Фактор универсальности тоже играет далеко не последнюю роль в походных условиях. Главный недостаток посуды из нержавеющей стали заключается в том, что она имеет небольшую толщину стенок, что способствует пригоранию пищи. Но этот недостаток легко устраняется методом постоянного помешивания приготавливаемой пищи. (рисунок 20)

Зная, какие достоинства и недостатки имеет походная посуда, вы легко сможете определиться, какая походная посуда вам больше подойдет. для приготовления пищи на костре или горелке.

Лекция 6 (2 часа)

Тема 6. Спортивное ориентирование как вид спорта, средство воспитания и оздоровления (2 часа)

План

1. История возникновения и развития спортвиного ориентирование
2. Современное состояние спортивного ориентирования как вида спотра
3. Виды спортивного ориентирования
4. Спортивная карта и другие атрибуты спортивного ориентирования
5. Потенциала использования спортивного ориентирование в образовательном процессе

Термин **Ориентирование** использовался у военных скандинавов с 1886 года и обозначал «передвижение с помощью карты и компаса по незнакомой местности». К 1895 году соревнования по ориентированию проводились среди армейских подразделений Объединенного Королевства Швеции и Норвегии.

Первые цивильные соревнования по спортивному ориентированию были проведены спортивным клубом вблизи Осло 31 октября 1897 года. Победитель этих соревнований на дистанции по пересечённой местности длиной около 20 км с тремя контрольными пунктами (КП) затратил на её прохождение 1.47:07.

Но по настоящему спортивное, соревновательное ориентирование ведёт своё исчисление с 1918 года, когда президент Стокгольмской Любительской Ассоциации Легкой Атлетики, майор Эрнст Килландер, придумал новый вид соревнований - кросскантри, в которых спортсменам на дистанции предлагалось самостоятельно выбирать путь движения.

Майор Килландер на этом не думает останавливаться, а развивает идеи ориентирования глубже, вводя его главные принципы - правила организации соревнований, виды и параметры дистанций, выбор промежуточных и главных ориентиров для установки КП, возрастные категории и т.п. Поэтому Эрнста Килландера можно считать крестным отцом спортивного ориентирования.

В 1923 году Швеция впервые проводит свой региональный чемпионат. А среди женщин первые соревнования по спортивному ориентированию были проведены в окрестностях города Гетеборга в 1925 году.

Первые карты в спортивном ориентировании были черно-белыми, обычно в масштабе 1:100000, т.е. 1 см на карте соответствовал 1 км на местности. Карты, специально нарисованные для соревнований и тренировок по спортивному ориентированию, были напечатаны впервые лишь в 1952 году.

Компасы, используемые спортсменами на этих соревнованиях, изготавливались в виде наручных часов или более точные, помещаемые в специальные коробочки из дерева. К тридцатым годам нашего столетия спортивное ориентирование прочно обосновалось в Норвегии, Швеции и Финляндии. В 1932 году поблизости города Осло проводится первый международный матч, в нём Норвегия выигрывает у Швеции.

К 1934 году ориентирование понемногу распространяется и в других европейских странах: Венгрии, СССР, Швейцарии.

В 1960-м году на международных соревнованиях, организованных и проводимых в окрестностях Стокгольма, участвовали семь европейских стран.

Следующей замечательной датой в истории развития спортивного ориентирования стал 1961-й. В тот год в столице Дании, городе Копенгагене состоялась инаугурация Международной Федерации Спортивного Ориентирования (ИОФ). Поначалу в состав Федерации вошли 10 стран: Норвегия, Швеция, Финляндия, Дания, Болгария, Венгрия, ГДР,ФРГ, Чехословакия и Швейцария. В 1967-м году в Федерацию вошла и Великобритания. Основной задачей федерации становится организация международных соревнований, подготовка единых международных правила

соревнований по спортивному ориентированию и включение нового вида в программу Олимпийских игр.

I-й чемпионат Европы по спортивному ориентированию был проведен в 1962-м году в Норвегии. Эти соревнования позже были переименованы в чемпионаты мира. В настоящее время членами Международной федерации ориентирования являются более 50 стран, в том числе и Россия.

Первые в истории отечественного спорта соревнования по ориентированию были проведены в 1939 г. в Ленинградской области. В январе 1941 г. подобные соревнования, но уже на лыжах, проводились в Кавголове. Сборная команда СССР впервые участвовала в международном турнире в 1965 г. в Чехословакии, куда съехались сильнейшие ориентировщики мира. Начиная с 1967 г. выступления нашей команды за рубежом стали регулярными. С 1969 года всесоюзные первенства проводились ежегодно. 28 апреля 1979 г. при Спорткомитете СССР была создана Всесоюзная федерация спортивного ориентирования, объединившая сотни тысяч любителей бега с картой и компасом.

С 1 января 1996 г. вступили в действие новые Правила соревнований по спортивному ориентированию, разработанные с учетом действующих правил ИОФ.

С осени 1956 года в Институте атомной энергии начали проводить слеты туристов с большой и все время развивающейся программой соревнований. В 1958 году на слете провели соревнования в "ориентировании по азимуту" (потом его называли "линейным ориентированием").

Первые соревнования по спортивному ориентированию в Ленинграде в 1959 году. Организатор - Лев Вениаминович Лебедкин

Благодаря Владимиру Владиславовичу Добковичу, во второй половине сороковых годов прошлого века соревнования по закрытому маршруту получили в Ленинграде широкое распространение, особенно среди студентов, знакомы с ними были и юные туристы, занимавшиеся в кружках при домах пионеров. Один из них, Лев Вениаминович Лебедкин (1932-1998), постигавший азы туризма у В.В. Добковича еще в школьные годы, став студентом Электротехнического института, возглавил в нем туристскую секцию. Прежде всего речь шла о невозможности каждому участнику команды проявить свое умение ориентироваться и о серьезно мешающем быстрому передвижению обязательном тогда рюкзаке с грузом (в зависимости от квалификации участников - от 8 до 12 кг). Эти проблемы, уже став инженером-геофизиком, Л.В. Лебедкин не раз обсуждал со своим учителем, искал пути их решения.

Смелая инициатива Льва Лебедкина. Осенью 1958 года Л.В. Лебедкин сообщил коллегам, что предлагает провести летом следующего года соревнования на невиданных до тех пор условиях - участники должны стартовать по одному, днем и без обязательного груза. К столь ошеломляющей информации он добавил, что уже начал корректировать специальную карту. Здесь необходимо пояснить, что до той поры для подобных соревнований использовались лишь выкопировки с топографических карт масштабов 1:25000, а нередко -1:50000 и даже - 1:100000, содержавшие очень мало ориентиров вследствие ограничений, налагавшихся военным ведомством. Инициатива Левы была встречена далеко не однозначно - часть сочла затею интересной и заслуживающей апробирования, другие осторожно высказывали сомнения, а со стороны официального руководства сразу последовал категорический запрет, т.к. выход в лес одного человека противоречил основам туристской безопасности. Лишь партийные гарантии члена КПСС, данные тогдашним прозорливым председателем городской секции Алексеем Леонидовичем Васильевым, в недавнем прошлом боевым офицером, а ныне доктором технических наук, заслуженным деятелем науки РФ, позволили после многих споров провести 19 июля 1959 года вблизи станции Рощино соревнования на приз Горспортсоюза по новой программе.

1959 год. Первые соревнования по ориентированию в Ленинграде.

Среди мужчин лучший результат 1 час 24 минуты показал мастер спорта по туризму Анатолий Муравьев, впоследствии судья Всесоюзной категории, кандидат технических наук. У женщин со временем 2 часа 25 минут(!) победительницей стала малоизвестная Тамара Силивестрова. Общекомандную победу одержали спортсмены завода «Светлана». У читателя XXI века эти результаты, особенно у женщин, без сомнения вызывают улыбку или даже не-доумение. Но не надо забывать, что это случилось полвека тому назад.

Без прошлого нет будущего. Эти соревнования уже по всем основным параметрам соответствовали тому, что теперь называется спортивным ориентированием, и большинством серьезных историков, в первую очередь уже упоминавшимсяЭ.Изопом, признаются первыми в России. Даже ревнивые эстонцы соглашались с тем, что у них подобный первый старт состоялся только осенью того же года. Вот поэтому в 2009 году можно и нужно отмечать двойной юбилей - 70 и 50, помнить тех бескорыстных энтузиастов, которые, не будем забывать, находясь в изоляции от остального мира, придумали и добились признания лесного спорта, любимого ныне десятками тысяч россиян всех возрастов. Воистину - без прошлого нет будущего.

После первого старта новый вид туризма, получивший вскоре название «ориентирование на местности», стал стремительно развиваться. Соревнования по бегу с картой и компасом непременно входили в программу всех туристских слетов, которые тогда были очень массовыми, возникали секции на предприятиях, при добровольных спортивных обществах (ДСО), домах пионеров. Осенью 1959 года, 20 сентября, на слете туристов Ленинграда впервые были проведены соревнования на маркированной трассе. Уже летом 1960 года состоялся первый матч сборных команд Эстонии и Ленинграда, традиции которого сохранялись на протяжении почти трех десятков лет. Первопроходцы спортивного ориентирования В.В. Добкович и Л.В. Лебедкин приняли самое активное участие в разработке первых правил проведения этих соревнований. А когда в 1963 году, после удачно проведенного «пробного» матча команд пяти городов - Ленинграда, Москвы, Свердловска, Вильнюса и Таллина, состоявшегося 7 июля на Карельском перешейке, в районе деревни Снегиревка, 11 июля наконец было решено провести Первые Всесоюзные соревнования по ориентированию на местности, то, конечно, команду северной столицы на этом событийном старте возглавили Владимир Добкович и Алексей Васильев. Надо было видеть, как, находясь 11-15 ок-тября в Ужгороде, они радовались успехам и переживали за неудачи, и не только своих земляков. Больше радовались, потому что именно тогда стало ясно, что у ориентирования большое и прочное будущее. Что и подтвердил весь последующий ход истории, свидетелем и участником которой посчастливилось быть и автору этих строк.

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы — все это способствует популярности спортивного ориентирования.Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека. В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо

оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты. Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе.

Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его — ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества. Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма. Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность бега – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

К видам спортивного ориентирования относятся:

Ориентирование бегом

Ориентирование на велосипедах, в том числе Шаблон:

Ориентирование на горных велосипедах,

Горное ориентирование

Автомобильное ориентирование,

Лыжное ориентирование

Ориентирование на каноэ

Горный марафон

Биатлонное ориентирование,

Рогейн,

Приключенческие гонки.

Фрагмент карты для ориентирования на лыжах. Зелёным обозначены накатанные

лыжни. Первая цифра — порядковый номер КП, вторая — идентификационный номер призмы.

Ориентирование бегом[править | править код]

Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО») и даже на маркированной трассе («МТ»). Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года.

Ориентирование на лыжах[править | править код]

Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thlon) — комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Ориентирование на велосипедах[править | править код]

Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года.

Точное ориентирование, трейл ориентирование[править | править код]

Международное название — Trail Orienteering (TrailO, также PreO, старое российское название — «ориентирование по тропам») — вид ориентирования, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты[13]. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм (флагов) на местности соответствует точке обозначенной на карте и заданной легенде (возможно и никакая). При этом на карте могут намеренно отсутствовать некоторые имеющиеся на местности ориентиры.

Движение участников допускается только по разрешенным тропинкам (дорожкам) или маркированным участкам местности. Спортсмен может по своему выбору стартовать или пешком (бегом), или на велосипеде, или на одноместной коляске приводимой в движение руками или электромотором. Время прохождения дистанции в расчёт не принимается, результат определяется по количеству правильных ответов. На некоторых контрольных пунктах называемых «Тайм-КП» дополнительно фиксируется время принятия решения, но и в таком случае время передвижения между контрольными пунктами не учитывается.

Чемпионаты мира по точному ориентированию (World Trail Orienteering Championships — WTOC) проводятся с 2004 года. Соревнования изначально проводятся на классической дистанции (ранее «TrailO», теперь «PreO»). С 2013 года в программу Чемпионата мира включена дисциплина «Спринт» («ТемпО»). Спринт состоит из одних «Тайм-КП». С 2016 года командные соревнования заменены на соревнования в «Трейл-О Эстафетах» (TrailO Relay).