

Департамент образования Орловской области  
Управление профессионального образования и воспитательной работы  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Орловской области  
«МЕЗЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*Созуренко Людмила Викторовна*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
СТУДЕНТОВ ПО КУРСУ «ТУРИЗМ»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)**

Орел  
2016

Печатается по решению Методического и Редакционного советов БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж». Протокол от 27 апреля 2016 года № 3.

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания. Протокол от 16 марта 2015 года № 8.

Заведующий кафедрой иностранных языков Н. П. Грицай.

**Редакционная коллегия:**

Шадрина Л. И., директор Мезенского педагогического колледжа, кандидат педагогических наук, доцент;

Павлова А. И., заведующий методическим кабинетом, кандидат педагогических наук;

Осадчая Л. И., методист.

**Рецензенты:**

Грицай Н. П., к.п.н., преподаватель БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж»;

**Согуренко, Л. В., Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов по курсу «Туризм» / Л. В. Согуренко. – Орел: БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж», 2015. – 24 с.**

Методические рекомендации ориентированы на студентов заочного отделения. Материал полностью соответствует общеобразовательному стандарту. В рекомендациях рассматриваются основные приемы создания презентаций. Большое внимание уделяется формированию практических умений и навыков в процессе выполнения практических работ.

Материалы печатаются в авторской редакции  
Мезенский педагогический колледж, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Содержание самостоятельной работы.....	8
Характеристика заданий.....	21
Вопросы к зачету.....	21
Список литературы.....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Материалы предмета «Туризм» позволят проследить место данной дисциплины в сфере физической культуры и спорта, будут способствовать осознанному привлечению населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни, восстановления и укрепления здоровья. При изучении раздела «спортивный туризм», несомненно, важны знания из области спортивной тренировки, физиологии, мониторинга физического развития и функционального состояния организма человека. Вопросы обеспечения безопасности путешествия затрагивают также различные разделы таких дисциплин, как: «Анатомия человека» и «Физиология человека». Планирование и проведение туристско-спортивных мероприятий должно строиться с учетом гигиенических основ данного вида деятельности, а знание основ экологии поможет рациональнее подходить к выбору мест базовых или передвижных туристских лагерей. Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать общими знаниями по анатомии и физиологии человека, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин в пределах программы факультета ФиС по данным дисциплинам. Владеть основными понятиями теории и методики физической культуры и спорта; иметь представление о влиянии физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат и сердечнососудистую систему организма человека.

Цель самостоятельной работы – содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие умений работы с различной по объему и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний, умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля за его эффективностью.

При выполнении заданий самостоятельной работы студентам предстоит:

- самостоятельная формулировка проблемных вопросов;
- сбор и изучение информации;
- анализ, систематизация и трансформация информации;
- отображение информации в необходимой форме;
- консультация у преподавателя;
- оформление работы;
- представление работы на оценку преподавателя или группы.

По итогам самостоятельной работы студенты должны:

- развить такие универсальные умения, как умение учиться самостоятельно, принимать решения, проектировать свою деятельность и осуществлять задуманное,
- проводить исследование, осуществлять и организовывать коммуникацию;
- научиться проводить рефлексию: формулировать получаемые результаты, цели дальнейшей работы;
- познать радость самостоятельных побед, открытий, творческого поиска.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ  
ПО КУРСУ  
«ТУРИЗМ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>№</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Туризм и краеведение в системе физического воспитания</b>		
	<b>Тема 1.1. Массовый туризм и его место в системе физического воспитания.</b>	<b>4</b>	самостоятельно изучить, реферировать и конспектировать литературные источники
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Классификация видов туризма</b>		
	<b>Тема 2.1. Виды и формы туризма</b>	<b>6</b>	готовить доклады и устные сообщения по заданной теме
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Топографическая подготовка.</b>		
	<b>Тема 3.1. Основные элементы топографии.</b>	<b>4</b>	компас и работа с ним.
<b>4</b>	<b>Тема 3.2. Основные топографические знаки.</b>	<b>4</b>	Определить топографические знаки.
<b>5</b>	<b>Тема 3.3. Рельеф. Карта план</b>	<b>6</b>	уметь ориентироваться по карте с помощью топографических знаков.
<b>6</b>	<b>Раздел 4. Ориентирование</b>		
	<b>Тема 4.1. ориентирование на местности.</b>	<b>4</b>	способы измерения расстояния.
<b>7</b>	<b>Раздел 5. Содержание туристско-краеведческой работы в школе.</b>		
	<b>Тема 5.1. Система туристско-</b>	<b>6</b>	Составление

	<b>краеведческой работы в школе</b>		плана работы.
<b>8</b>	<b>Раздел 6. Туристские походы.</b>		
	<b>Тема 6.1. Разработка маршрута, выбор района</b>	<b>4</b>	составление плана похода
<b>9</b>	<b>Тема 6.2. комплектование группы и распределение обязанностей</b>	<b>4</b>	составить сметы похода.
<b>10</b>	<b>Тема 6.3. Групповое и личное снаряжение</b>	<b>4</b>	составить меню питания в одно и двухдневных походах
<b>11</b>	<b>Тема 6.4. Бивачные работы.</b>	<b>2</b>	движение по болоту; преодоление водных препятствий.
<b>12</b>	<b>Раздел. 7. Спасательные работы</b>		
	<b>Тема 7.3. Вязка узлов.</b>	<b>6</b>	техника вязания узлов.

## **СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **РАЗДЕЛ 1. ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Тема 1.1. Массовый туризм и его место в системе физического воспитания**

Задание:

Подготовить сообщение на тему:

- туризм в системе физического воспитания;
- влияние занятий туризмом на здоровье человека;
- значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.

### **РАЗДЕЛ 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИЗМА**

#### **Тема 2.1. Виды и формы туризма**

Задание:

Подготовить сообщение на тему:

- возникновение туризма;
- развитие туризма в России;
- характеристика планового туризма;
- характеристика самодеятельного туризма;
- классификация походов.

### **РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Тема 3.1. Основные элементы топографии**

#### **Тема 3.2. Основные топографические знаки**

#### **Тема 3.3. Рельеф. Карта план**

Задание:

Вопросы и задания:

- что отражает рельеф;
- положительные и отрицательные формы рельефа;
- способы изображения рельефа;
- что такое топографическая карта;
- строение компаса;
- способы ориентирования на местности;
- значение топографической карты в походе.

#### ***ЛЕКЦИЯ: КАРТА И СХЕМА***

Основой топографической подготовки является работа с картографическим материалом, а также глазомерная съемка маршрута и изучение теории картографии. В практике используются различные картографические материалы: карты, планы, специальные туристские картографические издания. Карта (план) - уменьшенное изображение земной поверхности, выполненное в определенном масштабе. Географические карты

принято классифицировать по содержанию и масштабам. По содержанию они делятся на общегеографические и тематические.

На **общегеографических** картах изображаются населенные пункты, пути сообщения, гидрографическая сеть, рельеф, растительность, границы. Эти элементы отбираются в их взаимосвязи и значении для народного хозяйства, науки, культуры. Содержание географических карт разрабатывается на основе согласования требований к картам различных организаций.

На **тематических** картах подробно изображаются отдельные явления, составляющие тему карты (например, растительные зоны или полезные ископаемые). Содержание карты в этом случае разрабатывается так, чтобы элементы, составляющие ее тему, четко выделялись на фоне изображения общегеографических элементов местности. Географические карты по масштабу изображения подразделяются на ряд типов.

**Обзорно-географические карты** (масштаб мельче 1:1000000) содержат изображение значительных частей земной поверхности (областей, стран) и применяются главным образом при изучении географии. Карты этого масштаба удобны для общего ознакомления с районом.

**Обзорно-топографические** (масштаба 1:200 000-1:500 000) и **политико - административные** (масштаба 1: 500 000-1 :750 000) карты более подробны и точны, чем обзорно-географические, удобны для изучения районов и для расчетов, не требующих высокой точности. Топографические карты благодаря крупным масштабам отличаются богатством содержания и высокой геометрической точностью. Чаще используются выкопировки из карт масштаба 1:100000.

**Гипсометрические карты** - основное содержание их составляет рельеф, изображенный горизонталями - кривыми замкнутыми линиями. Каждая горизонталь обозначает горизонтальный контур соответствующей неровности, все точки которого расположены на местности на одной высоте над уровнем моря. Высоты сечений для изображения рельефа горизонталями зависят от масштаба, в котором составлена карта. Нормальной, установленной для карт, считается высота сечения, равная 0,02 величины масштаба карты (5 м при масштабе 1:25000, 20 м - при 1:100000, 40 м - при 1:200000, 100 м -при 1:500000, 200 м -при 1: : 1000 000). Для гипсометрических карт важно, чтобы положение объектов в плане, а также пространственные формы и размеры земной поверхности изображались с наибольшей точностью и подробностью, допускаемыми масштабом карты.

**Планы лесоустройства и землеустройства** составлены на территории, входящие в Государственный лесной фонд. Они бывают двух масштабов: черно-белые- 1:10000, цветные- 1:25000. На лесопланах показано все, что относится к ведению лесного хозяйства: просеки, контуры леса и вырубок, основные дороги, ручьи, болота (обобщенные). Рельеф на планы не наносится. Лес на плане изображается разбитым на кварталы системой просек. Просеки ориентированы по географическому или магнитному меридиану, сторона квартала равна 1000 или 500 м. Кварталы нумерованы, причем в каждом лесничестве нумерация начинается с северо-запада с единицы. Сначала нумеруется верхний ряд, затем по очереди все остальные. Возрастают номера с

запада на восток. На углах кварталов (пересечение просек) стоят квартальные столбы. Их стороны, обращенные внутрь кварталов, имеют затесы, на которых написаны номера соответствующих кварталов. На квартальных просеках через 200 или 250 м ставятся визирные столбы, нумерованные римскими или арабскими цифрами. От них в лес идут визирные просеки шириной 0,5 м, обозначенные на местности зарубками на деревьях и вехах - заостренными в верхней части палками высотой 1-1,5 м. Вдоль просек и визиров на затесах деревьев или на колышках высотой 50-70 см имеются стометровые отметки расстояния. Каждая 90 горизонтальная черта означает 100 м, а каждая наклонная - 500 м. Все установленные в лесу столбы помечены на лесоплане жирными точками. На черно-белые лесопланы наносятся все последние данные о вырубках, посадках и других изменениях в лесу. На цветные лесопланы условными цветами наносятся породы деревьев. Планы землеустройства составляются на колхозные и совхозные земли в масштабах 1:5000, 1:10000 и 1:25000. Их границы точно стыкуются с границами лесопланов. Навигационные карты и пособия используются для плавания по судоходным рекам, открытым озерам и морям. Плавание по ним совершают туристы, путешествующие на байдарках под парусами и разборных парусных судах. Различают карты навигационные (морей, озер, судоходных рек) - для ведения прокладки и определения места судна при плавании и справочные - для получения дополнительных сведений о районировании плавания.

**Навигационные карты** подразделяются на: планы (1:1000-1:25000), дающие наиболее подробное изображение важного участка; частные карты (1:50000-1:500000), служащие для обеспечения плавания на некотором удалении от берегов. На этих картах достаточно подробно нанесены глубины и береговые объекты, пригодные для определения места судна; генеральные карты для рек и некоторых водохранилищ (1: 10 000-1:100000), удобные для ориентирования при глазомерной проводке судна, так называемые лоцманские. На лоцманскую карту наносят меженный фарватер, глубины, судоходные плавучие и береговые знаки, большие суводи (улова), свальные течения, прибрежные населенные пункты. На отдельных листах могут даваться перекаты и их элементы, рекомендации по проводке судов через эти перекаты. Карты на озера и крупные водохранилища составляются по тем же правилам, что и карты морей, но в прямоугольной проекции.

**Туристские схемы и карты** выпускаются для районов, по которым пролегают маршруты туристских групп, и знакомят с памятниками истории и культуры, местами жизни и деятельности выдающихся людей, уникальными природными комплексами. На этих схемах и картах показаны гостиницы и кемпинги, места отдыха, сеть автомобильных и железных дорог, крупные населенные пункты, станции техобслуживания, речная сеть и границы лесных массивов. Если схема составлена для горного района (Кавказ, Тянь-Шань), на ней указаны наиболее известные перевалы, обозначены отмывкой горные хребты и равнинная часть, станции контрольно- спасательной службы.

Туристские схемы выпускаются в масштабах 1:500-1:10000, а туристские карты - в масштабах 1:200000, 1:250000 1:300 000 1:400000, 1:600000 и мельче. Иногда на туристских схемах и картах масштаб не указывается. Тогда его

можно определить по заранее известным расстояниям для данной местности, используя другие карты, например административные, атласы железных дорог и т. п. Как правило, на туристских схемах и картах дается направление магнитного меридиана. Если такое направление не указано, его можно определить по компасу на местности - по характерным линейным ориентирам (дороги, реки, каналы), имеющим на данном участке прямолинейное направление.

## **ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО КАРТЕ (НА МЕСТЕ)**

Ориентирование по карте - основной способ ориентирования на незнакомой местности. Осуществляется оно в следующей принципиальной последовательности: 1. Ориентируется карта; 2. Опознаются ориентиры (местные предметы и элементы рельефа) общие для карты и местности; 3. Определяется точка стояния; 4. Сличается карта с местностью. Ориентирование карты производится по компасу или линейному объекту (дороге, контуру и т. п.). Опознание ориентиров - самый ответственный этап ориентирования по карте, так как, только обнаружив на карте изображения местных предметов или элементов рельефа, наблюдаемых на местности, возможно, определить свою точку стояния.

При осмотре местности замечают в первую очередь наиболее крупные, выделяющиеся объекты местности и такие, которые в данном районе встречаются сравнительно редко; при этом обращают внимание на их взаимное положение и расположение относительно сторон горизонта. Например, озеро находится западнее точки стояния, шоссе проходит восточнее озера с севера на юг и т. д. Пользуясь этими признаками, находят на карте замеченные объекты местности, а правильность опознания их проверяют по окружающим местным предметам и рельефу. Если ориентиры не удалось опознать, то осуществить ориентирование по карте в данном месте невозможно и следует, если это допустимо по условиям обстановки, сменить точку стояния, так чтобы открылась видимость других ориентиров, после чего попытаться опознать эти ориентиры на карте.

При обнаружении на местности и карте соответствующих ориентиров точка стояния определяется одним из способов, изложенных в настоящей главе. Заключительный этап ориентирования - уяснение окружающей обстановки; оно производится методом последовательного сличения (сопоставления) карты с местностью. Чтобы найти на карте изображение предмета, наблюдаемого на местности, надо, не сбивая ориентировки карты, стать лицом к определяемому предмету, приложить линейку к точке стояния и направить ее на требуемый предмет; затем, просматривая карту вдоль ребра линейки и сообразуясь с расстоянием до предмета, оцениваемым на глаз, найти искомый условный знак,

Для того чтобы легче определить на местности объект, показанный на карте, прикладывают линейку к линии точка стояния - объект и в направлении линейки, с учетом расстояния, находят искомый объект.

## РАЗДЕЛ 4. ОРИЕНТИРОВАНИЕ

### Тема 4.1. ориентирование на местности

Задание:

Подготовить сообщение на тему:

- что такое спортивное ориентирование;
- спортивное ориентирование в системе физического воспитания;
- успехи российских спортсменов – ориентировщиков на международной арене.

### ***ЛЕКЦИЯ: ОСОБЕННОСТИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ МЕСТНОСТИ***

#### **а) Особенности ориентирования в лесу**

Основным средством ориентирования относительно сторон горизонта и выдерживания направления движения в лесу вне дорог является компас. Вспомогательными способами ориентирования могут быть: ориентирование по признакам местных предметов и по небесным светилам. В лесу в качестве ориентиров используются:

- просеки, дороги и их пересечения (развилки);
- реки и ручьи (учитываются направление их течения, характерные изгибы и переправы);
- ярко выраженные формы рельефа (обрывы, крутые скаты, вершины, курганы, ямы);
- поляны, вырубки, границы участков редколесья, кустов, гарей;
- заболоченные участки и др.

При движении в лесу по азимутам следует учитывать, что возможна большая ошибка в измерении расстояний. Ошибка будет тем больше, чем гуще лес и чем труднее он проходим (бурелом, густые заросли и другие препятствия). В труднопроходимом лесу ошибка может достигать величины, равной 50% пройденного пути. Расстояние в этом случае целесообразно определять по времени, исходя из заранее определенной средней скорости движения.

#### **б) Особенности ориентирования в пустынно-степной местности**

Основной способ выдерживания направления при передвижении вне дорог - движение по азимутам. Основные ориентиры - выдающиеся возвышения и редкие местные предметы, в том числе каналы, колодцы, сооружения, связанные с религиозными культурами. Для выдерживания направления могут быть использованы следующие местные признаки:

- направление ветра; - направление борозд в глинах и известняках (в сторону господствующих ветров);
- направление дюн, барханов и ряби на песке (перпендикулярно направлению ветров);
- крутизна склонов дюн и барханов (наветренные - до 15°, подветренные - до 40°);

- накопление снега в углублениях и за препятствиями с подветренной стороны;
- снежные козырьки с подветренной стороны сугробов;
- направление снежных волн и ряби (перпендикулярно направлению ветров).

В целях использования весьма удаленных ориентиров целесообразно иметь карту на большой район.

### **в) Особенности ориентирования в крупных населенных пунктах**

Для ориентирования необходимо использовать карты крупного масштаба (1:25 000 и крупнее), планы и аэроснимки. Следует учитывать, что на картах масштаба 1: 50 000 и мельче кварталы обобщаются, улицы и проезды наносятся лишь главные, насколько позволяет масштаб. В качестве основных ориентиров в городах могут служить:

- главные (магистральные) улицы, площади;
- выделяющиеся промышленные предприятия, башни, высокие здания;
- железные дороги, реки, каналы и мосты (путепроводы).

Для прохода колоннами крупных городов необходимо организовать службу регулирования.

### **г) Особенности ориентирования в горах**

Ориентироваться в горах удобнее всего, осматривая местность с высот, обеспечивающих наилучший обзор. В качестве ориентиров, как правило, используются:

- дороги, жилища, геодезические и астрономические знаки;
- реки, ручьи, в особенности места их слияния;
- выделяющиеся вершины гор, утесы, скалы;
- ущелья, крутые склоны (скалистые или с осыпью);
- контуры лесов, лугов, ледников.

Общее направление движения выдерживается по компасу.

В дополнение к этому важнейшим признаком для ориентирования является профиль маршрута - подъемы, спуски и их крутизна, повороты дорог, положение их относительно скатов (например, спуск влево, подъем вправо), расстояния между поворотами.

Полезно также знать следующие специфические признаки:

- во многих районах южные склоны гор положе, северные - круче;
- деревья лиственных пород (прежде всего дуб) произрастают преимущественно на южных склонах, хвойные - на северных;
- травяной покров преобладает на южных склонах, древесная растительность - на северных;
- зона снегов на северных склонах спускается ниже, чем на южных;
- виноградники разбиваются, как правило, на южных склонах. При глазомерной оценке расстояний следует помнить, что из-за большой прозрачности воздуха, резких перегибов и крупных форм рельефа в горах

расстояния до предметов кажутся значительно меньшими, чем в действительности.

## **РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

### **Тема 5.1. Система туристско-краеведческой работы в школе**

Задание:

- составить краеведческую викторину;
- план работы секции по туризму в школе;
- составить маршруты похода выходного дня.

## **РАЗДЕЛ 6. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ**

### **Тема 6.1. Разработка маршрута, выбор района**

### **Тема 6.2. комплектование группы и распределение обязанностей**

### **Тема 6.3. Групповое и личное снаряжение**

### **Тема 6.4. Бивачные работы.**

Задание:

- составить план подготовки туристского похода;
- составить схему похода;
- составить перечень личного снаряжения;
- составить перечень группового снаряжения;
- рассчитать питание на 12 человек, на 3 дня похода.

## ***ЛЕКЦИЯ: УСТРОЙСТВО БИВАКА***

Овладение техникой бивачных работ занимает особое место в подготовке туриста. И вот почему. В течение суток время туристов распределяется примерно так: 8 часов перехода +8 часов сна +8 часов на бивачные работы. Первые два слагаемых представляют собой несократимые величины. Значит, все то интересное, что хочет турист осуществить в походе (осмотр памятников старины, выполнение общественно полезных заданий, сбор ягод и купание, возможность для разговоров и песен у костра и т. д.), он должен делать за счет сокращения времени бивачных работ. К сожалению, очень часто юные туристы, особенно путешествующие большими группами, ведут бивачные работы настолько лениво и беспорядочно, что они вместе со сборами занимают даже больше 8 часов в сутки.

Вот почему до тех пор, пока юные туристы не научились тратить на утренние и вечерние бивачные работы по полтора-два часа, перед походами, в которых они участвуют, бессмысленно ставить какие-либо другие цели, кроме прохождения маршрута и овладения туристской техникой. Поручать такой группе выполнение каких-либо заданий не имеет смысла. Осуществить их она может только за счет сокращения времени сна или прохождения маршрута.

До тех пор пока возня с биваком может растянуться на неопределенный срок, жизнь группы строится по принципу: **"Выйдем, когда**

**удастся, придем, куда сможем".** Группа, владеющая бивачной техникой, живет по другому принципу: **"Выйдем, когда наметим, придем, куда нужно".** Вот с такой группой уже можно совершать увлекательные путешествия, брать интересные задания, намечать равные смелые планы.

Итак, рассмотрим вопросы, связанные с овладением бивачной техникой. Сюда войдут выбор места для бивака, организация бивачных работ, установка палатки, свертывание бивака. По существу сюда же должно войти разведение костров, просушивание одежды и обуви, приготовление пищи. Но разведению костров (ввиду важности этого вопроса) посвящена отдельная глава, а два последних вопроса рассмотрены в главах "Снаряжение" и "Питание в походе".

### **Выбор места для бивака**

Место для бивака должно удовлетворять нескольким требованиям. Первое из них - безопасность. Конечно, в полной мере это требование относится к дальним и сложным походам. В условиях средней полосы России вопросы безопасности не стоят с такой остротой, и о них чаще всего вообще забывают. Но все же, совершенно не учитывать их не следует. Не рекомендуется, например, располагаться лагерем ниже по течению реки вблизи крупных деревень, скотных дворов, боен, поселков с промышленными предприятиями. Вода, взятая из реки в подобном месте, может оказаться испорченной. Не следует без крайней нужды разбивать лагерь возле водоемов со стоячей цветущей водой. Правда, в принципе, такую воду можно обезвредить: отфильтровать через почву (для этого на расстоянии 1-1,5 м от воды выкапывают небольшую ямку. Когда она наполнится водой, воду вычерпывают кружкой. Эту операцию повторяют несколько раз, пока в ямку не станет поступать чистая вода), через ткань и затем прокипятить или бросить несколько кристаллов марганцовки. Но все же лучше пройти лишнюю пару километров и остановиться возле проточной воды.

Не стоит располагаться лагерем недалеко от деревень и проезжих дорог, особенно если поход совершается в праздничные дни. Посторонняя компания вряд ли доставит много радости, даже если она настроена вполне дружелюбно. Случайно забежавшая собака, которая произведет "ревизию" мясных продуктов в рюкзаках, стадо коров, прошедшее утром через лагерь, - все эти возможные случаи говорят не в пользу выбора места бивака вблизи от деревни, хотя с вопросами безопасности и не связаны.

Следующим требованием к месту бивака является наличие воды и дров. Трудно сказать, какое из этих требований является более важным. Все зависит от конкретных условий похода. Обычно в жаркое летнее время в средней полосе России важнее бывает найти воду. С дровами проще, но ранней весной, когда еще не сошла талая вода, эта проблема выдвигается на первый план.

Итак, безопасность, обеспеченность водой и дровами - вот основные требования к месту бивака. Все они принимаются во внимание в первую

очередь, когда место бивака намечают по карте, а потом - когда выбирают его на местности.

Остальные требования к месту бивака следует рассматривать как желательные, но не обязательные. К числу таких требований относится удобство места для разворачивания бивачных работ. Желательно, чтобы за водой не надо было лазить в глубокий овраг или цедить по кружечке из еле заметного родничка, чтобы не требовалось далеко ходить за дровами, чтобы место бивака было защищено от ветра, а если в лесу много комаров, то, наоборот, чтобы место было продуваемым, чтобы палатки можно было натянуть на деревьях, а не на специальных кольях и т. д. Если бивак не удовлетворяет подобным требованиям, это затянет время работ по разбивке лагеря и потребует больших усилий от туристов, но, в конечном счете, и в таких условиях можно обеспечить себе полноценный отдых.

Эстетические требования к месту бивака и внешнему виду лагеря тоже относятся к числу дополнительных требований. Конечно, при прочих равных условиях лучше поставить лагерь на каком-то красивом, радующем глаз месте. Недаром опытные туристы, много путешествовавшие по родному краю, стараются запомнить такие места и при случае привести туда новичков. Но, конечно, эстетическим требованиям к месту бивака не должно отдаваться предпочтение перед основными.

То же самое можно сказать и о внешнем виде лагеря. Конечно, красиво, если палатки поставлены на одинаковом расстоянии от костра или если обеденный "стол" украшен букетом полевых цветов. Но ни в коем случае это не должно становиться самоцелью. Между тем неопытный руководитель нередко забывает об этом. И вот ради того, чтобы палатки были поставлены в одну линию, лагерь разбивается не в лесу, где он защищен от ветра и частично от дождя, где дрова находятся буквально под боком, а где-то на краю поля, вблизи проезжей дороги, открытый всем дождям и ветрам, откуда за дровами нужно ходить метров за триста. А ради букета цветов, украшающего "стол", обед задерживается на полчаса, и все едят остывшую пищу. Одним словом, выбирая место для лагеря, не надо забывать о том, что является главным, а что второстепенным.

### **Организация бивачных работ.**

Обычная ошибка неопытного руководителя заключается в том, что он полагает, будто бивачные работы вообще не требуют организации. Придя на место бивака, он отдает примерно такую команду: "Ну, а теперь, ребята, за работу! Тащите дрова, разводите костер, ставьте палатки. Не будем терять времени". После этого на какое-то время возникает общая суматоха, а затем юные туристы, охваченные энтузиазмом, разбегаются по лесу. И тут выясняется... Все, у кого были топоры, ушли за дровами. Палатки нельзя ставить, так как нечем забивать колышки. Кто-то уже принес охапку дров, но костер разводить нельзя, так как не готов очаг. Воду принести нельзя, потому что юные туристы, в рюкзаках которых находились кастрюли, также убежали за дровами. Вместо того, чтобы идти за водой, дежурные бегают по лесу,

расспрашивая, у кого в рюкзаке кастрюли. Как будто бы все заняты, все при деле, но проходит часа два, и руководитель с недоумением видит, что разбивка бивака все еще находится в начальной стадии. Можно гарантировать, что на устройство бивака и приготовление пищи такая группа потратит не меньше 4-5 часов.

Чтобы ничего подобного не произошло, руководитель должен заранее, еще во время движения по маршруту, продумать организацию бивачных работ. Главное, к чему нужно при этом стремиться, - это обеспечение широкого фронта работ. Иными словами, максимально возможное число дел должно выполняться параллельно. Но так как все требуемые работы запараллелить вряд ли возможно, следует на каждом этапе разбивки бивака ясно представлять себе, какой участок работ в данный момент тормозит продвижение всех работ, и сосредоточивать усилия именно на нем, перебрасывая сюда наиболее опытных и умелых ребят.

Рассмотрим сказанное на примере. Группа остановилась в летнем походе на ночлег в лесу. Место бивака достаточно обеспечено водой и дровами. Какой участок работ является главным? Заготовка дров на вечер, разведение костра или установка палаток? Безусловно, разведение костра. Поэтому очень важно в этот момент, чтобы параллельно кто-то готовил очаг, кто-то пошел за водой, кто-то готовил растопку и еще кто-то первую партию мелких дров. Одновременно с этим нужно распланировать бивак: место для костра, палаток, дров и т. д. Все остальные работы в это время выполняются постольку, поскольку в группе имеются незанятые люди.

Что будет, если все это не запараллелить? Допустим, юный турист, которому поручено приготовить очаг, вместо этого занялся установкой палаток. Тогда на какое-то время может сложиться такая ситуация: костер горит, вода принесена, но она стоит в стороне от огня и не греется, так как кастрюли не на чем повесить. Время, которое пройдет с момента, когда загорелся костер, до момента, когда кастрюли, наконец повешены над огнем, является неоправданным увеличением общего времени бивачных работ. При умелом планировании бивачных работ их можно в основном закончить к моменту, когда готова пища. Опыт показывает, что после ужина обычно возникает своеобразная разрядка - начинает чувствоваться не замечавшаяся ранее усталость, появляется желание спокойно посидеть у костра, поговорить, что-нибудь спеть. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы максимум работ, включая застилание палаток одеялами и приготовление изголовий, успеть окончить до ужина.

Конечно, рассмотренный случай не более чем пример и не следует расценивать описанный в нем порядок выполнения работ и расстановки людей как оптимальный для всех походов. Если на месте, где группа ставит лагерь, трудно с дровами, то с самого начала именно этот участок будет решающим в разворачиваемом фронте работ и именно сюда следует направить лучшие силы. Если во время разбивки лагеря надвигается дождь, то надо сосредоточить усилия в первую очередь на установке палаток. Во

многом правильность тех или иных решений при расстановке сил на бивачных работах зависит от численного состава и туристского опыта группы.

Умение оценивать ход лагерных работ и выделять среди них главный участок на каждом данном этапе в значительной мере зависит от туристского опыта. Поэтому если сам руководитель таким опытом не обладает, то ему следует, продумав расстановку сил и последовательность работ на биваке, заранее обсудить это с кем-то из наиболее опытных участников. К моменту прихода на место бивака у руководителя должны быть подготовлены все распоряжения, которые он отдаст сразу же после остановки. Сделать это надо раньше, чем юные туристы начнут работу, во что горазд и бивачные работы потекут в стиле вольных импровизаций.

Первым распоряжением должно быть указание места, куда надо сложить рюкзаки. Иначе рюкзаки будут разбросаны под различными кустами и деревьями на довольно большой площади. И поиски одного из них (например, с солью или палаткой) могут в наступившей темноте занять немало времени. Следует иметь в виду, что внешний вид места бивака часто меняется до неузнаваемости после того, как устроен костер, поставлены палатки и т. д. У человека возникает ощущение, что поляна, где он оставил рюкзак, была совсем не та, на которой он в данный момент находится.

Второе распоряжение - кто и что должен достать из рюкзаков раньше, чем все разойдутся на бивачные работы. Обычно нужно сразу достать топоры, посуду (как для варки пищи, так и личную), продукты для сегодняшней еды, палатки вместе с накидками или тентами, спички (если их нет у дежурных). Разумеется, и это перечисление является сугубо ориентировочным. Третье распоряжение содержит распределение поручений - кому что следует делать. Руководитель должен совершенно четко сказать, кто выбирает место для костра, кто - для палаток, кто идет за водой и т. д. Здесь вступают в силу те соображения о необходимости обеспечить максимально широкий фронт работ, о которых речь шла выше. Если какие-то из текущих дел руководитель намерен выполнять сам, он должен сказать об этом всем. Зачастую можно дать одному и тому же человеку не одно, а несколько поручений, но обязательно указать очередность их выполнения, например: "Витя сначала принесет воды, а потом займется палаткой". Если же сказать по-другому: "Витя будет заниматься дровами и палаткой", то вполне возможно, что Витя в решающий момент оставит костер без дров, увлекшись установкой палатки.

Чтобы непрерывно поддерживать широкий фронт работ, вовремя перебрасывая людей на тот участок, который на данный момент становится главным, кто-то должен взять на себя роль диспетчера. Чаще всего им бывает руководитель. В многочисленной группе ему не следует брать на себя никаких других функций. Это, конечно, не значит, что он будет стоять посреди лагеря, сложа руки и только давать руководящие указания. Пусть он,

кроме этого, сохранит за собой ту функцию, которую туристы называют "быть на подхвате".

Иными словами, он оставит за собой исполнение множества небольших дел, которые все время возникают в ходе работ: забьет в землю принесенные рогулины или натянет трос, поможет костровому развести огонь, выстрогает мешалку для дежурных, поможет колоть дрова, которые ребята поднесли к костру, откроет консервные банки или нарежет хлеб, поможет натянуть палатку и т. д. Но делать это он будет только в те минуты, когда окажется свободным от своих диспетчерских функций.

В малочисленной группе, когда иметь при постановке бивака специально выделенного диспетчера - непозволительная роскошь, этому человеку следует взять на себя какие-то функции, связанные с пребыванием в центре лагеря, лучше всего обязанности кострового. Костер всегда является своеобразным центром бивака, и, находясь возле него, нетрудно быть все время в курсе событий. Совмещать обязанности кострового и диспетчера возможно, а, например, обязанности заготовщика дров и диспетчера вряд ли удастся. Заготавливать дрова обычно приходится несколько в стороне от лагеря, и это не позволяет следить за тем, как идут работы на других участках.

Кроме того, находясь в курсе событий, руководитель сохраняет за собой еще одну роль - последнего резерва, вводимого в дело в критический момент.

Руководителю, или диспетчеру, полезно следить за временем работы по часам и периодически объявлять всем, сколько времени уже прошло. Необходимо только предварительно поставить перед юными туристами конкретную задачу - уложиться с бивачными работами в определенный срок. Тогда периодические (скажем, раз в 30 минут) напоминания о затраченном времени действуют мобилизующе. Появляется спортивный азарт - уложиться в назначенное время. Разумеется, это время должно быть реальным для данной туристской группы.

В учебных походах, когда позволяет обстановка, функции диспетчера следует передоверять кому-то из наиболее подготовленных ребят (в первую очередь старшему по группе), готовя их тем самым к постоянному выполнению диспетчерских обязанностей, и по мере накопления опыта все чаще и чаще поручать им это не только в учебных походах.

Все, что было сказано об организации работ на биваке, относилось, прежде всего, к руководителям походов. А теперь несколько советов, адресованных непосредственно к участникам.

Совет первый. Заведи раз и навсегда твердый порядок: **взятую у товарища вещь всегда отдавай ему лично в руки**. Иначе будет все время теряться то одно, то другое.

Совет второй. **Не ройся в чужих рюкзаках и не позволяй копаться в своем рюкзаке другим**. Нередко юный турист, услышав вопрос дежурных: "У тебя соль?", отвечает: "У меня! Залезь в мой рюкзак!" Для начала

дежурные перепотрошат несколько похожих рюкзаков, пока найдут нужный. После их поисков в рюкзаках все будет перерыто, так что потом в случае необходимости нужную вещь не сможет найти и сам хозяин. А главное - на все это уйдет гораздо больше времени, чем если бы владелец рюкзака на несколько минут прервал работу и достал сам то, что нужно.

Совет третий. **Окончив порученную работу, ищи себе дело.** Прикинь, что еще не сделано, где можно быть полезным, кому требуется помочь, чтобы ускорить работу. Если все необходимые дела уже делаются и помощь не требуется, подумай, что может быть улучшено или дооборудовано. Может, это будет сушилка для носков и ботинок или сиденье, на котором расположится группа у костра за ужином, или дрова на утро. Помни: **работа должна кончаться по возможности одновременно для всех.**

Совет четвертый. **Делай дело, а не играй.** Вспоминается, например, такой случай. Одной девушке было поручено быстро наломать сухих веток для костра. Минут десять она прыгала под деревом, пытаясь схватить ветку, до которой она доставала только кончиками пальцев. Кругом было сколько угодно сухих веток на высоте ее роста. Но почему-то ей захотелось добыть именно ту, высокую ветку. Раз подпрыгнула - не достала, второй раз - тоже. А дальше вошла в азарт. Дело было забыто, началась игра. К сожалению, способностью превращать дело в игру отличаются многие юные туристы.

Из перечисленных здесь советов надо особенно выделить третий. Не будет преувеличением назвать выполнение его одним из основных правил походной жизни. До тех пор пока это не стало привычкой, человек не может считать себя настоящим туристом.

Кстати, в связи с этим хочется упомянуть вот о чем. В хорошо слаженной группе вовсе нет необходимости распределять работы и управлять ими, и никто не берет на себя обязанности диспетчера. Все и без этого будет сделано быстро и хорошо. Но так работать может только та группа, участники которой обладают достаточным опытом, чтобы без каких-либо указаний на каждом этапе, понимать, какой участок является сейчас решающим. Они приобрели твердую привычку постоянно искать себе дело, пока не окончены все работы.

## **РАЗДЕЛ. 7. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ**

### **Тема 7.3. Вязка узлов.**

Задание:

- оказание первой помощи при травмах;
- характеристика узлов и их назначение.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАДАНИЙ

**1. Подготовка информационного сообщения** – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Роль студента:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ТУРИЗМУ

1. Туризм как средство физического воспитания.
2. История развития туризма.
3. Виды туризма.
4. Рельеф и способы его изображения.
5. Топографическая карта.
6. Ориентирование на местности.
7. Составление плана похода. Подбор группы участников похода.
8. Распределение обязанностей среди участников похода.
9. Личное снаряжение.
10. Групповое снаряжение.
11. Организация питания в походе.
12. Бивачные работы.
13. Признаки изменения погоды.
14. Туристские узлы.
15. Виды спортивного ориентирования.
16. Отчётная документация похода. Составление маршрутного листа.
17. Свёртывание лагеря. Уход с бивака.
18. Требования к установке палатки.
19. Организация бивака.
20. Выбор места под бивак. Требования.

21. Организация питания в одно и двухдневном походе.
22. Перечислить меры безопасности, предупреждающие травматизм в походе.
23. Виды костров и их назначение.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### *Основная литература*

1. Учебное пособие «Туризм и спортивное ориентирование». Вяткин Л.А., Академия, 2001 год
2. Учебное пособие "Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма". Автор Константинов Ю.С. Москва, издательство "Советский спорт", 2009 год.
3. География туризма: учебник/ коллектив авторов; под ред. А.Ю.Александровой.-3-е изд., испр. – М.:КНОРУС, 2015.-592 с.
4. Александрова А.Ю. Международный туризм. – М., 2001.
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб., 2001.
- 6.БабкинА.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс,2008.-252 с.
7. Концепция развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации на период до 2005 года // Русский турист. 2001. Выпуск 7. С.24-38.
8. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности: Учебник./ Под ред. В.А. Квартального. – М.: Финансы и статистика, 2002.-288 с.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2003. - 364 с.

### *Дополнительная литература*

1. Алешин, В. М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., 1985
- 2.Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании. М.,1983
- 3.Константинов, Ю. С. Туристские соревнования учащихся. – М. 1995.
- 4.Титов, В. В. Туристско-краеведческие кружки в школе. – М.1988.



