

БИБЛИОТЕЧКА  
САМОДЕЯТЕЛЬНОГО  
ТУРИСТА

Е.И.Веретенников  
И.А.Дрогов

# Общественный туристский актив

ПОДГОТОВКА  
ОБУЧЕНИЕ  
ВОСПИТАНИЕ

1435118



ПРОФИЗДАТ — 1990



796.5.  
В31

Редакция туристско-экскурсионной литературы

Рецензенты: доцент кафедры теории и практики спортивного туризма ИПК ЦС по туризму и экскурсиям *А. И. Аппелянский*; старший инструктор-методист туризма, мастер спорта СССР по туризму *В. И. Ганопольский*

**В81** Веретенников Е. И., Дрогов И. А.  
Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. — М.: Профиздат, 1990. — 176 с. — (Б-чка самостоятельного туриста).

65 к.

В книге даны советы по обучению и подготовке общественного туристского актива для самостоятельного туризма: туристских организаторов, руководителей походов, общественных инструкторов, тренеров по туризму. Раскрываются формы подготовки актива, содержание учебных планов и программ, методика проведения практических занятий. В приложении приводятся руководящие документы и материалы по подготовке общественных туристских кадров и финансированию учебных программ.

Для туристского актива.

**В** 4205000000—320 49—90  
081(02)—90

**ББК 75.81**

**ISBN 5-255-00309-3**

© Е. И. Веретенников, И. А. Дрогов • 1990

## ОБЩЕСТВЕННЫЙ АКТИВ И РАЗВИТИЕ САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

В самостоятельных туристских походах и путешествиях ежегодно участвует более 11 миллионов человек, а три миллиона из них систематически занимаются в секциях самостоятельного туризма. Особенностью последнего является то, что он, не требуя значительной материально-технической базы, может развиваться лишь при наличии квалифицированных туристских кадров. Численность штатных работников самостоятельного туризма в стране невелика — она составляет около 1,6 тысячи человек (см. табл. 1).

Таблица 1

**Структура штатных работников  
самостоятельного туризма**

Категории работников	Численность, чел.	% от общего числа
Работники советов по туризму и экскурсиям, ведающие вопросами самостоятельного туризма (организационно-управленческие кадры)	252	15,0
Старшие инструкторы-методисты и инструкторы-методисты городских, районных туристских клубов (инструкторско-методические кадры)	869	51,9
Работники КСС и КСО (кадры, контролирующие и обеспечивающие безопасность туристских мероприятий, в том числе планового туризма)	522	31,2
Преподаватели и методисты ИПК (педагогические кадры)	32	1,9
Всего	1675	100

Несомненно, что такое небольшое число штатных работников решает только общие вопросы управления многомиллионной армией занимающихся самодеятельным туризмом и участников туристских походов и путешествий. При этом следует учесть, что в отличие от других видов спорта в туризме только недавно появились штатные тренеры. Так что основную роль в развертывании туристского движения как одного из важных видов активного отдыха и оздоровления, эффективного средства физического совершенствования играет общественный актив — туристские организаторы, руководители туристских походов, инструкторы туризма и др. (табл. 2).

Таблица 2

**Структура общественного актива  
самодеятельного туризма**

Категории общественного актива	Численность, чел	% от общего числа
Руководители массовых туристских походов (организаторы массовой туристской работы)	487 618	83,6
Руководители походов II—III категорий сложности (среднее звено управления спортивно-массовым туризмом)	74 019	12,9
Руководители сложных туристских походов (высшее звено управления спортивным туризмом)	11 668	2,0
Инструкторы туризма по видам (инструкторско-преподавательские кадры средней квалификации)	8 396	1,4
Старшие инструкторы по видам туризма (инструкторы-преподаватели высшей квалификации)	517	0,1
Старшие инструкторы-методисты по туризму (высшее управленческое и методическое звено системы подготовки и повышения квалификации кадров самодеятельного туризма)	82	0,02
Всего	582 300	100

**Туристские организаторы** возглавляют и организуют работу секций туризма в коллективах физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений, проводят походы выходного дня, пропагандируют туризм.

**Консультанты** помогают туристам выбрать район путешествия, наметить маршруты; рекомендуют литературу и картографические материалы; дают информацию о том, где, когда и у кого можно получить более обстоятельные или свежие сведения о районе, маршруте похода, как лучше подготовиться к походу, какие общественно полезные дела можно выполнить во время путешествия.

Велика роль и ответственность **членов маршрутно-квалификационных комиссий**. Они оценивают подготовленность групп к походам, рассматривают отчеты об итогах походов и материалы о присвоении туристских разрядов и звания «Мастер спорта СССР по спортивному туризму». В их обязанности входит разбор нарушений Правил проведения спортивных туристских походов.

**Руководители категорийных походов** готовят группы к походам и путешествиям, подбирают и готовят снаряжение и инвентарь, разрабатывают маршруты походов в соответствии с уровнем подготовленности группы, целями и задачами похода.

Квалификация **инструктора** имеет три степени: инструктор, старший инструктор, старший инструктор-методист.

Инструктор туризма может исполнять функции туристского организатора, работать в туристско-оздоровительном лагере, на туристской базе, организовывать спортивные походы и руководить ими. Но главное для него — обучать туристов и будущих туристских организаторов. На соответствующих семинарах инструкторы руководят учебными группами. Их привлекают к под-

готовке инструкторов туризма сначала в качестве стажера, а затем, по мере накопления опыта, — в качестве руководителя учебной группы (отделения).

Старший инструктор туризма — это прежде всего преподаватель и руководитель обучения общественных кадров: туристских организаторов, руководителей походов, инструкторов туризма.

Старший инструктор-методист руководит подготовкой инструкторов и старших инструкторов туризма, повышением квалификации руководителей сложных туристских походов, оказывает методическую помощь в подготовке туристского актива, разрабатывает методические пособия и рекомендации.

Сегодня для развития самостоятельного туризма наряду с общественным активом крайне необходимы специалисты с высшим физкультурным педагогическим образованием, с глубокими знаниями теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, организации и управления физкультурным движением, социальной психологии и т. д.

Такие специалисты призваны вести организационную, педагогическую, научно-методическую работу по туризму в системе учебных заведений, по месту жительства, в пионерских лагерях, на станциях юных туристов, в домах пионеров, на туристских базах, в коллективах физкультуры предприятий, учреждений и учебных заведений, туристских клубах.

**Система обучения.** В туристско-экскурсионной отрасли сложилась разветвленная и многоуровневая система обучения и повышения квалификации, которая вооружает туристских работников и активистов необходимыми знаниями. Она располагает определенной материальной базой, к организации обучения и преподаванию привлекаются тысячи специалистов. Обучение в этой системе ежегодно проходит свыше 140 тысяч человек.



Современная система обучения общественного туристского актива зародилась в конце 50-х годов, когда Президиум ВЦСПС принял постановление «Об улучшении работы с общественными физкультурными кадрами», а президиум Центрального совета спортивных обществ и организаций СССР — постановление «О мерах по улучшению работы с общественным физкультурным активом». Эти документы определили категории общественных кадров, формы их подготовки, учебные планы и программы обучения. Особое место было отведено подготовке общественных инструкторов туризма, которую рекомендовалось организовывать на семинарах советов ДСО, а также на туристских маршрутах Центрального туристско-экскурсионного управления ВЦСПС.

Система подготовки туристских общественных кадров продолжала совершенствоваться, и в 1966 г. Центральный совет по туризму утвердил Положение о туристских общественных кадрах, учебные планы и программы их подготовки. К этому периоду относятся и первые методические материалы по организации учебного процесса в самодеятельном туризме.

Действовавшая с 1966 г. система подготовки кадров была важным этапом в развитии туристского движения, однако в целом функционирование системы было мало эффективным — отсутствовала обратная связь с практикой работы подготовленных кадров и управлением массовым туристским движением.

На базе практического опыта, накопленного в процессе обучения общественных кадров для самодеятельного туризма, педагогических экспериментов и экспертной оценки специалистов, создания профессиональных моделей всех категорий туристских кадров, в 1981 г. была утверждена цикловая система подготовки и повышения квалификации кадров. Она предусматривала определенную совокупность требований, предъявляемых

к обучающимся, инструкторско-преподавательскому составу учебных мероприятий каждого цикла обучения.

Новый этап развития системы обучения открыт постановлением коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиума Всесоюзного совета Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов от 25 февраля 1988 г. № 4—9/12—6 «О совершенствовании системы обучения и повышения квалификации туристских общественных кадров». Современная система обучения в туризме состоит из трех подсистем и строится на трех уровнях.

Первая подсистема предусматривает подготовку туристов-спортсменов начиная с новичков и кончая мастерами спорта СССР в коллективах физической культуры, туристских секциях ВДФСО профсоюзов, туристских клубах, на станциях юных туристов и в кружках.

Разработана программа подготовки спортсменов-разрядников по туризму для коллективов физкультуры, туристских клубов и секций. В аналогичных клубах и секциях учебных заведений разрешено заниматься на основе требований Правил проведения туристских спортивных походов.

Подсистема разбита на три уровня:

- 1) новички, значкисты «Турист СССР», спортсмены юношеских разрядов;
- 2) спортсмены третьего и второго разрядов;
- 3) спортсмены первого разряда, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта СССР.

Подготовку туристов на первом уровне ведут туристские организаторы, на втором — инструкторы-тренеры, прошедшие обучение и специальную переподготовку в школах и семинарах.

Подготовку спортсменов на третьем уровне (теоретические занятия, общефизические и специальные тренировки) проводят, как правило, старшие инструкторы-тренеры.



Вторая подсистема на первом уровне включает подготовку руководителей походов выходного дня и некатегорийных походов, туристских организаторов и младших инструкторов школьного туризма, а на втором уровне — участников и руководителей походов II—III категорий сложности, инструкторов-тренеров, инструкторов школьного туризма, инструкторов планового туризма. Программа обучения допускает как объединенное, так и раздельное обучение перечисленных категорий, причем подготовка инструкторов-тренеров, инструкторов школьного туризма, инструкторов планового туризма производится только на основе полученных знаний инструктора. На третьем уровне готовят участников и руководителей походов IV—V категорий сложности и старших инструкторов-тренеров. Программа предусматривает раздельное обучение разных категорий актива. На всех трех уровнях второй подсистемы предусмотрены переподготовка и повышение квалификации туристских кадров.

Третья подсистема включает подготовку и повышение квалификации туристского актива, общественных членов КСС и КСО, судей чемпионатов, туристских слетов и соревнований.

**Учебные заведения и подразделения.** Подготовкой и повышением квалификации кадров туристско-экскурсионной отрасли занимаются как стационарные учебные заведения, так и различные типы учебных подразделений (ячеек) в системе советов по туризму и экскурсиям и советов ВДФСО профсоюзов.

Высшая школа профсоюзного движения имени Шверника (Москва) готовит экономистов по труду для системы туристско-экскурсионных организаций, а Высшая профсоюзная школа культуры (Ленинград) — специалистов культурно-просветительной работы широкого профиля. В программах этих школ есть небольшой (40—60 учебных часов) курс самостоятельного туризма,

который лишь знакомит студентов с его проблематикой.

В институтах физической культуры с 1983 года введен курс «Туризм и методика преподавания», включающий 120 учебных часов для студентов педагогического факультета, а также раздел «Туризм» в курсе специализации для студентов по квалификации «Преподаватель-организатор физкультурно-оздоровительной работы и туризма» объемом 40 часов.

Институт повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций (ИПК) обучает кадры высшего звена управления самостоятельным туризмом: председателей республиканских, краевых и областных федераций туризма, комиссий по видам туризма и разделам работы; руководителей учебных мероприятий по подготовке туристских общественных кадров; инструкторов и старших инструкторов по видам туризма; заведующих отделами и инструкторов советов по туризму и экскурсиям, ведущих вопросы самостоятельного туризма; директоров, старших инструкторов-методистов и инструкторов-методистов городских, районных туристских клубов; начальников и членов контрольно-спасательных служб и отрядов; судей туристских соревнований высшей квалификации.

Филиалы Института повышения квалификации обучают кадры и актив среднего и начального звена управления самостоятельного туристского движения: председателей и членов правлений городских, районных туристских клубов; членов республиканских, краевых и областных советов федераций туризма, комиссий по видам туризма и разделам работы; руководителей массовых и спортивных туристских походов; общественных членов туристских контрольно-спасательных служб и отрядов; судей туристских соревнований; преподавателей средних общеобразовательных школ и профессионально-технических училищ, ведущих туристскую работу с детьми и юношеством.

За 7 филиалами института в Киеве, Ленинграде, Минске, Барнауле, Красноярске, Краснодаре, Свердловске и Москве, в настоящее время закреплены все республиканские, краевые и областные советы по туризму и экскурсиям, которые имеют возможность направить на обучение туристский общественный актив либо провести с помощью соответствующего филиала региональное учебное мероприятие.

Факультеты общественных профессий (ФОП) по подготовке инструкторов-методистов по туризму создаются гуманитарными вузами. В стране ежегодно работает от 97 до 140 факультетов этого профиля.

В последние годы возникла необходимость создать постоянные учебно-тренировочные пункты (базы) по подготовке и повышению квалификации общественных туристских кадров. Преподавание там ведут штатные или временные инструкторы-преподаватели, имеющие высокую квалификацию. Открывать такие учебные центры целесообразно в районах страны, где можно разработать учебные маршруты для нескольких видов туризма, сделать их комплексными. Положение об учебно-тренировочном пункте (базе) приведено в приложении.

К нестационарным учебным подразделениям относятся сформировавшиеся в практике работы:

временные учебные пункты и семинары советов по туризму и экскурсиям для эпизодических учебных мероприятий;

учебные пункты туристских и экскурсионных учреждений, курсы экскурсоводов, курсы подготовки тех или иных кадров и актива. В последние годы отдельные курсы подготовки экскурсоводов (туристско-экскурсионных работников) начали проводить обучение общественных туристских кадров;

учебные пункты и семинары туристских клубов и секций. Они являются основой системы подготовки и повышения квалификации общественных туристских кад-

ров. На них ежегодно проходит обучение от 82 до 90 процентов всех общественников. Ведется эта учеба по планам и программам, методическим рекомендациям, утвержденным Центральным советом по туризму и экскурсиям, что дает возможность проводить учебную работу на единой программно-методической основе;

учебные туристские полигоны. Они служат для отработки туристских навыков на практике;

учебно-тренировочные походы. Для них разрабатываются и готовятся специальные маршруты в зависимости от вида туризма и категории обучаемых.

Опросы специалистов и экспертов из числа старших инструкторов по видам туризма показывают, что одним из путей дальнейшего совершенствования системы обучения является создание во всех областях комплексных курсов подготовки туристско-экскурсионных кадров и актива с соответствующим штатным персоналом. Подобная перестройка позволит повысить качество учебного процесса. Базой обучения кадров самодеятельного туризма должны стать постоянные курсы и учебно-тренировочные пункты (базы), в которых можно сконцентрировать наиболее квалифицированных преподавателей и инструкторов.

**Финансирование учебного мероприятия.** Для проведения работы по подготовке туристских общественных кадров могут быть использованы различные источники финансирования:

средства территориальных советов профсоюзов, выделяемые на финансирование массового самодеятельного туризма;

средства советов по туризму и экскурсиям (туристско-экскурсионных производственных объединений) из прибыли от хозяйственной деятельности;

средства профсоюзных комитетов или коллективов физкультуры, выделяемые на организацию и проведение туристских мероприятий;



прибыль от проведения платных туристских мероприятий или оказания платных услуг населению;  
прибыль от деятельности кооперативов, создаваемых при туристских клубах;

средства от реализации путевок на платные учебные мероприятия.

Смета расходов на проведение учебного мероприятия является основным финансовым документом, позволяющим производить расходы на все мероприятия согласно суммам, выделенным по статьям сметы.

Смету расходов составляет руководитель учебного мероприятия, утверждает ее организация, проводящая подготовку туристских кадров.

Исходя из данных о продолжительности обучения, количестве слушателей и преподавателей, объема учебных часов производится расчет затрат по статьям сметы.

Средства по статье «Размещение» для слушателей учебного мероприятия, проводимого в отпускное или каникулярное время, необходимо рассчитывать по стоимости размещения и продолжительности проживания (без учета времени учебно-тренировочного похода) с добавлением одного дня на заезд и отъезд слушателей.

Средства по статье «Питание» для слушателей следует рассчитывать по фактическому количеству дней пребывания участника на учебном семинаре. На время учебно-тренировочного похода продукты выдаются «сухим пайком».

В основу расчета этих статей для инструкторов-преподавателей закладываются те же расходы, но количество расчетных дней может быть увеличено на три-четыре, в зависимости от специфики семинара, необходимости подготовки учебных занятий, подбора снаряжения, проведения установочного семинара с инструкторами-преподавателями и т. п., а также для завершения семинара и подготовки отчета.

Статья «Оплата занятий» рассчитывается согласно тарифу оплаты лекционных и практических занятий и их количеству в соответствии с учебным планом и количеством учебных групп на практических занятиях.

Начисление на заработную плату производится из расчета 7 процентов на общую ее сумму.

Помимо перечисленных статей расходов, в смете необходимо предусмотреть следующие: проведение обзорных и учебных экскурсий, приобретение методических материалов и наглядных пособий, канцелярские расходы, прокат учебных кинофильмов, прокат туристского и специального снаряжения, приобретение медицинских аптек на учебные группы, приобретение специнвентаря и ремонтных комплектов, транспортные расходы. Расчет всех этих статей производят по тарифу стоимости и числу слушателей.

Нормативы расходования средств по статьям расходов на проведение учебных мероприятий приведены в приложении.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

**Учебные планы и программы.** Обучение общественных кадров включает в себя теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку. Все они органически взаимосвязаны в едином процессе обучения и воспитания.

Общественный актив должен хорошо знать средства, формы и методы туристской работы, особенности видов туризма, основы топографии и ориентирования на местности, географические и климатические особенности районов страны; владеть техникой и тактикой вида туризма, методами обеспечения безопасности туристских мероприятий; уметь организовать туристскую работу в коллективе физкультуры.



В учебных планах и программах отводится немало места изучению передовых методов руководства, формированию здорового морально-психологического климата в туристской группе, психологии межличностных отношений, социально-психологическим проблемам управления.

Физическая подготовка заключается в постепенном закаливании организма, повышении его функциональных возможностей и работоспособности, развитии и совершенствовании физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д. Эта подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий и походов.

Техническая подготовка предусматривает практическое овладение туристскими навыками. Основными из них являются: умение владеть приемами страховки и само страховки, преодолевать сложные естественные препятствия в различных видах туризма; умение плавать, ходить на лыжах, управлять судами, на которых проводится поход, ездить на велосипеде, автомобиле, мотоцикле, ориентироваться на местности, разжечь костер в любых условиях, готовить пищу, изготавливать и ремонтировать снаряжение и др. Техническая подготовка осуществляется в течение всего курса обучения в процессе теоретических и учебно-практических занятий (походов).

Тактическая подготовка предусматривает теоретическое изучение и практическое закрепление способности целесообразно и разумно применять туристские навыки с учетом конкретной обстановки в походах. Она является необходимым условием успешного прохождения маршрутов, поскольку включает в себя умение правильно сочетать время движения и отдыха в зависимости от технической сложности маршрута; способность грамотно и логично строить план похода, предусматривая варианты его безаварийного прохождения; умение,

экономно расходуя силы, преодолевать препятствия, подбирать снаряжение и питание для похода, экспедиции с учетом конкретных условий, учитывать физические возможности участников похода в зависимости от пола, возраста, степени подготовленности туристов и т. д.

Морально-волевая подготовка актива заключается в усвоении, развитии и формировании в процессе теоретических и практических занятий устойчивых моральных и волевых качеств: целеустремленности, смелости и решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий, трудностей и лишений, дисциплинированности, коллективизма, дружбы, товарищества, патриотизма и других качеств.

Таким образом, для успешной общественной и спортивной деятельности туристскому активу важно совмещать теоретические знания, педагогическую и методическую подготовку с физической подготовкой и практическим туристским опытом. Естественно, что объем знаний и содержание практической деятельности в туризме непрерывно расширяются и углубляются. Это вызывает необходимость при подготовке и повышении квалификации общественного актива обеспечивать более глубокую специализацию обучения для работы с конкретным контингентом, в определенном виде туризма, на том или ином уровне управления.

Типовые учебные планы подготовки туристского общественного актива и спортсменов-разрядников составляются комиссией по туристским общественным кадрам, тренерским советом и комиссиями по видам туризма Всесоюзной федерации туризма и утверждаются Центральным советом по туризму и экскурсиям. Планы являются основой системы обучения, они едины для всех этапов обучения (подготовки, переподготовки и повышения квалификации). Между учебными планами этапов обучения существует преемственность, обеспе-

чивающая всем равные права в получении и совершенствовании знаний и туристских навыков.

В учебном плане определены учебные разделы и темы, установлен порядок и последовательность их изучения по циклам обучения; указано количество часов, отводимых на каждую тему и на все разделы по этапам обучения.

При современных темпах развития техники и тактики туризма существующая система обучения не в состоянии вооружить актив всем комплексом знаний и навыков, накопленных в туризме. Но в процессе учебы человек может и должен научиться самостоятельно овладевать знаниями, знать пути получения необходимой информации.

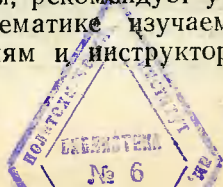
Первое место в учебных планах всех циклов обучения занимают общие вопросы туристской деятельности. Это позволяет слушателям научиться понимать закономерности туризма как явления, тенденции его развития.

На основе учебных планов составляются программы, в которых находят отражение содержание учебного предмета, последовательное раскрытие его логики. В программе указаны вопросы, которые надо изучить, навыки, которые должны быть выработаны, а также темы аудиторных и практических занятий.

Учебные программы составляются по каждой теме и являются руководящим документом в повседневной работе преподавателя. Выполнение программы обязательно. При отборе учебного материала учитываются его образовательное значение, роль и формирование личности общественника, туриста.

Программа дает необходимую ориентировку в учебном процессе, определяет основные направления и акценты в изучении тех или иных тем, рекомендует учебно-методическую литературу по тематике изучаемого курса. Она помогает преподавателям и инструкторам,

1435118



осуществляющим обучение, избежать дублирования, ориентирует на более конкретный подбор и подготовку материалов, способствует творческому росту.

При изменениях в организации самодеятельного туризма, преобразованиях системы обучения соответственно изменяется содержание образования, а следовательно, и учебные программы. Ныне действующие программы являются программами третьего поколения (1966 г., 1981 г., 1989 г.). Они составлены на основе повышения принципиальных требований к обучению туристского актива. Важнейшими из них являются: научность и методологическая выдержанность учебных программ; связь содержания обучения с жизнью, с туристской практикой; систематичность изложения учебного материала в соответствии с логикой науки и уровнем подготовленности слушателей; обеспечение взаимосвязи и преемственности в изучении отдельных тем.

По каждому разделу и для каждого цикла обучения могут быть составлены учебники. В них учитываются характер обучения, специфика предмета и особенности слушателей. В дополнение к учебникам в туристском обучении используются многочисленные методические рекомендации, сборники упражнений, туристские карты и схемы, атласы, справочники, отчеты о походах и другие материалы.

К сожалению, учебников для системы подготовки туристских общественных кадров все еще нет, кроме выпущенного издательством «Физкультура и спорт» в 1987 году учебника для институтов и техникумов физической культуры «Туризм и спортивное ориентирование» (Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г.). Несколько компенсирует отсутствие учебников в туризме выпуск Центральным рекламно-информационным бюро «Турист», издательствами «Физкультура и спорт», Профиздат отдельных методических пособий и рекомендаций.



**Семинар по подготовке общественных кадров.** Как уже было сказано, основной формой обучения туристского актива являются семинары туристских клубов и секций, советов по туризму и экскурсиям, занятия в которых, как правило, проводят без отрыва от производства. Общее руководство осуществляет начальник семинара. Его заместителем является заведующий учебной частью, который вместе с инструкторами входит в инструкторский совет при начальнике семинара для выработки рекомендаций по наиболее важным вопросам учебно-воспитательной работы. Для проведения специальной подготовки, практических занятий и учебно-тренировочных походов семинар подразделяется на несколько учебных отделений по 6—12 человек во главе с инструктором. Каждый слушатель после прохождения курса обучения принимает участие в зачетном учебно-тренировочном походе, где на практике закрепляет полученные знания и стажирuется в роли дежурного инструктора-руководителя похода. По выполнении учебного плана проводятся проверочные экзамены. В состав экзаменационной комиссии входят, помимо руководителей и инструкторов семинара, представители организации, при которой работал семинар. Туристам, окончившим семинар, выдаются удостоверения единого образца, установленного Центральным советом по туризму и экскурсиям. Организации, проводящие семинар подготовки туристских общественных кадров, могут вносить в учебную программу отдельные изменения и дополнения в целях большей связи с жизнью и учета местных условий.

На инструкторско-тренерский состав семинара (сбора) возложена задача воспитания туристских общественных кадров. Как инструкторы учебного отделения, так и весь инструкторско-преподавательский состав семинара должны организовать семинар так, чтобы не только добиться развития организаторских способностей ту-

ристов, овладения ими тактикой и техническими приемами туризма, но и воспитать у слушателей черты характера, определяющие духовный и нравственный облик советского человека.

В работе по обучению и воспитанию туристских общественных кадров успех зависит от всего коллектива инструкторов-тренеров сбора (семинара). Каждый инструктор-тренер должен систематически повышать свою квалификацию, овладевать педагогическим мастерством, советоваться с более опытными преподавателями о том, как лучше преподнести материал.

С первых дней семинара (сбора) инструкторам-тренерам необходимо установить правильные взаимоотношения со слушателями, изучить их наклонности и стремления.

Постоянно действующая школа туризма в Пензенском городском туристском клубе открывается осенью. О начале занятий оповещают красочные афиши, объявления по радио. На предприятия, в учебные заведения, организации рассылаются письма-приглашения.

После общего цикла лекций и бесед начинающие туристы выбирают видовую специализацию, их распределяют по группам и учебным отделениям.

В программу обучения входят практические занятия по отработке туристских навыков, учебные походы выходного дня, соревнования по туристской технике. Большинство групп проводят учебно-тренировочные походы в начале мая в горах Западного Тянь-Шаня.

А вот как готовят общественные туристские кадры в турклубе «Политехник» Харьковского политехнического института. Учебные мероприятия по сложившейся традиции (клубу уже более четверти века) проходят по пешеходному, лыжному и горному туризму.

В горном туризме зимне-весенний период используется для чтения лекций, проведения семинаров и практических занятий в пригородах. Организуются тренировки по общефизической и специальной подготовке. Летом туристы выезжают в горы (как правило, на Кавказ), причем вместе с семьями. Организуется базовый лагерь, готовятся отдельная программа и маршруты для групп родителей с детьми. После открытия сбора начинающие туристы под руководством более опытных товарищей отбатывают технические и тактические навыки на скальном и ледовом рельефе, осваивают водные переправы, приемы страховки и самостраховки, проведения поиско-



во-спасательных работ и транспортировки пострадавшего. Проводятся радиальные выходы на перевалы. Во второй части выездного мероприятия совершаются учебно-тренировочные походы I—III категорий сложности.

Осенью турклуб проводит итоговый слет «Золотая осень», где учебные и спортивные группы соревнуются между собой на туристской полосе препятствий, по ориентированию, участвуют в конкурсах. Заканчивается учебный год общим вечером турклуба — своеобразным отчетом о проделанной работе.

**Подготовка к занятию.** Как бы хорошо ни были выполнены предварительные работы, связанные с организацией учебного и тренировочного процесса, это еще не гарантирует успешного проведения занятий в учебной группе — оно в большой степени зависит от личной подготовленности инструктора-тренера. Даже самые полные методические рекомендации не помогут инструктору-тренеру правильно и четко показать технические приемы, если сам он не имеет достаточного опыта или предварительно не подготовился к их демонстрации. То же самое можно сказать о беседе, разборе. Инструктор должен заранее готовиться к каждому занятию: отбатывать (один или вместе с другими инструкторами) все, что ему предстоит демонстрировать; подбирать примеры, факты, которые могут понадобиться для иллюстрации; продумывать вопросы или задачи, которые он будет ставить перед слушателями; намечать, кого из слушателей и к чему следует привлечь, кому и какие дать советы.

Инструктору-тренеру следует иметь собственное туристское снаряжение — не только одежду, обувь, рюкзак, но и компас, небольшой ремонтный набор, карманный фонарик, походную медицинскую аптечку. Все предметы своего снаряжения он всегда должен держать в полном порядке, показывая пример и в этом отношении.

Хорошо, когда инструктор-тренер имеет библиотечку с туристской, справочной литературой, пособиями, кон-

спектами, методичками. Это намного облегчает подготовку к занятиям, позволяет их делать более насыщенными и интересными. Серьезным подспорьем послужит инструктору-тренеру записная книжка. Она требуется прежде всего для текущих записей о работе группы. Помимо списка слушателей с их адресами, телефонами, в нее заносят замечания и другие данные, необходимые для перенесения в журнал группы, хранящийся в учебной части; задания, получаемые инструктором-тренером и группой от руководителей семинара; поручения слушателям и отметки о их выполнении; различные памятные записи о предстоящих делах и т. д.

Нужна инструктору-тренеру личная книжка и в качестве своего рода карманного справочника, куда он собирает полезные сведения. Тут могут быть записаны, например, удачные приемы обучения и тренировки, почерпнутые из опыта товарищей, или характерные особенности отдельных занятий; трудности, с которыми пришлось столкнуться в тех или иных условиях; ошибки или неудачи (собственные, товарищей) и их причины; яркие примеры, факты, поговорки, которые могут быть использованы в работе с группой; разнообразный опыт, сообщенный слушателями.

Инструктор-тренер, даже самый опытный, должен постоянно готовиться к занятиям. Подготовка разделяется на ряд этапов, часть из которых характерна для всех типов занятий — теоретических, семинарских, практических (в помещении, на полигонах и т. д.).

Первый этап — это ознакомление с программой и другими методическими материалами по теме, формулировка цели, структуры и типа занятия. На данном этапе определяется основная задача, ради которой проводится занятие, и вопросы, подлежащие дальнейшей отработке.

Если методических разработок по теме нет, то инструктор собирает материал из других источников: книг,

брошюр, периодической печати, лекций, консультаций со специалистами.

Второй этап — составление предварительного плана занятия, в котором определяется его содержание, круг рассматриваемых вопросов, их взаимосвязь.

Третий этап — изучение литературы в соответствии с составленным планом и конкретная разработка содержания занятия.

План занятия может быть значительно изменен как по содержанию, так и по форме. Некоторые из намеченных вопросов отпадут, вместо них появятся новые, у других уточнится формулировка и т. д. Такой план является основой для текста теоретического занятия и плана-конспекта практического занятия.

Для теоретического занятия целесообразна подготовка письменного текста. Его можно постоянно совершенствовать, изменять и дополнять. Особенно удобно это делать при записях на отдельных листах, которые легко перестраивать, заменять.

Для практического занятия готовится план-конспект. Он состоит из трех частей и приложения. Рассмотрим последовательность и основные требования к каждой части плана-конспекта.

В заголовке указывается тема занятия.

Первая часть состоит из следующих пунктов:

форма проведения занятия (семинар, практическое занятие на местности и т. д.);

время, выделенное для данной темы;

цель занятия (отработать приемы техники, оценить подготовку участников и т. д.);

форма одежды;

личное снаряжение;

групповое снаряжение.

Вторую часть плана-конспекта оформляют в виде таблицы,

№ п/п	Краткое содержание этапов занятия	Продолжи- тельность	Методические указания инструктору
1	2	3	4

Вторая графа является программой занятия. В ней кратко излагаются учебные вопросы, описываются упражнения, которые необходимо проделать. Учебный материал тщательно изучают, делят на логически завершённые этапы, кратко формулируют и излагают в порядке его отработки.

Наиболее важные сведения, определяющие технический прием и безопасность его проведения, излагают в отдельном разделе или пункте.

Третья часть плана-конспекта содержит методические и организационные указания по подготовке места занятий, регистрации ошибок, допущенных участниками, и т. д. В конце плана дается список литературы и других материалов, рекомендуемых для изучения темы.

План-конспект занятия (или просто — методичка) является основным рабочим документом, обеспечивающим организационно-методическое единство обучения во всех группах семинара. Инструкторский совет заблаговременно обсуждает его, утверждает и выдает всем инструкторам для подготовки к занятиям.

Необходимость координации работы учебных семинаров по подготовке общественных туристских кадров в Москве поставила вопрос о накоплении методического материала, сосредоточении его в одном месте. Таким центром в Московском городском туристском клубе стал методический кабинет. В нем собраны материалы по организации учебных занятий, тексты лекций и материалы к ним. Базой для накопления материалов служат московские учебные мероприятия, поступления из Института повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций и его филиалов, с семинаров и школ, проводимых другими советами по туризму и экскурсиям и туристскими клубами. Лучшие материалы издаются рота-

принтным способом и передаются руководителям учебных мероприятий.

Большое место в организации методической помощи занимают книги и брошюры, выпущенные в издательствах «Физкультура и спорт», Профиздат, в Центральном рекламном-информационном бюро «Турист».

Привлекают внимание выставки новой литературы по разделам учебной программы; рекомендательные списки литературы; экспозиции, информирующие об опыте туристской работы, о достижениях в различных видах туризма, новых формах и методах учебной и тренировочной работы.

Учебно-методический кабинет оборудован техническими средствами — звукозаписывающей аппаратурой, кодоскопом, диапроекторами, кинопроектором.

**Проведение занятия.** В первый день семинара, помимо общей вступительной беседы, проводят организационное занятие в учебных группах. Основная его цель — первое знакомство инструктора с учебной группой, а слушателей — с ним и товарищами по группе.

Инструктор сообщает свою фамилию, имя, отчество, адрес или номер телефона. Затем каждый слушатель кратко рассказывает о себе: где работает или учится, какую ведет общественную работу, сколько совершил походов и каких, имеет ли опыт руководства походами.

После этого инструктор напоминает о порядке работы семинара, рассказывает об обязанностях дежурного группы. Тут же он назначает дежурных слушателей как минимум на первые три дня занятий. На этом же занятии сообщают о предстоящем в конце семинара категорийном походе и учебном походе выходного дня, какая необходима подготовка к ним.

Инструктор знакомит слушателей с учебным планом и программой семинара.

Обычно занятие состоит из трех частей: вступительной, основной и заключительной. Вступительная часть включает организационные вопросы (ознакомление с учебными пособиями, снаряжением, инвентарем), постановку цели занятия и перечень изучаемых вопро-



сов. В основную часть входят изложение темы, работа над учебным материалом. Заключительная часть посвящена ответам на вопросы слушателей, подведению итогов, выдаче задания на самоподготовку, сбору учебных пособий и снаряжения.

Прежде чем приступить к показу технического приема, инструктор-тренер обязан объяснить участникам, что процесс выполнения каждого приема подготовлен и обеспечен страховкой, то есть безопасен. Если участники занятия, несмотря на это, получают травмы из-за неумелого пользования снаряжением, то виноват в таких случаях в основном инструктор-тренер. Это происходит тогда, когда участники не освоили правила пользования специальным снаряжением и безопасного обращения с ним. Чтобы избежать таких случаев, надо изучать приемы по элементам на малых скоростях и на более пологих склонах.

При проведении занятия инструктору-тренеру надо помнить, что наиболее ответственным является первоначальное разучивание приемов. Порядок его состоит в следующем.

1. Точно назвать прием в соответствии с установленной терминологией.
2. Перечислить все условия, при которых данный прием применяется. Разъяснить необходимость и практическую ценность освоения приема.
3. Сформулировать правила и способы его выполнения.
4. Четко продемонстрировать прием в обычном темпе.
5. Предупредить о трудностях, которые встретятся в процессе работы над приемом.
6. Показать прием в замедленном темпе, выделяя основные элементы и сопровождая показ объяснением.
7. Организовать самостоятельное выполнение приема слушателями с постепенным усложнением упражнений.
8. Если разучивание приема в полном его объеме вызывает затруднения, рекомендуется:  
разделить прием на части, подготовительные упражнения, объяснить роль и содержание каждого упражнения;



проследить за правильностью выполнения подготовительных упражнений;  
объяснить причины ошибок, допущенных при разучивании подготовительных упражнений;  
разучить прием в целом.

**Разбор занятий в учебном отделении.** Разбор каждого занятия (общей физической подготовки, лекций, семинаров, практических занятий на местности и в учебно-тренировочном походе) проводится непосредственно после окончания занятия. Своевременная организация разбора возлагается на дежурного инструктора по отделению.

Разбор состоит из следующих этапов:

1. Рассмотрение четкости соблюдения установленной последовательности занятия, плотности учебной нагрузки, замечаний и предложений по работе каждого участника на занятии — 2—5 мин.

2. Рассмотрение ошибок, допущенных в процессе занятия, — 2—5 мин.

3. Выступления слушателей отделения по вопросам организации занятия, методики обучения, дисциплины, морально-психологического климата.

4. Подведение итогов занятия инструктором-тренером отделения.

В заключительной части разбора оцениваются организация занятия, использование методических приемов, самостоятельная работа слушателей, техническая и психологическая подготовленность туристов, результаты занятия, даются рекомендации каждому участнику по дальнейшему совершенствованию.

Итоги каждого занятия дежурный по отделению заносит в журнал разборов.

**Самостоятельная работа.** Важной характерной особенностью подготовки и повышения квалификации кадров самостоятельного туризма является внеаудиторная работа. Это специальные курсы по различным видам туризма, которые проводятся в районах, соответствующих

щих этому виду туризма, в сравнительно сложных метеорологических условиях и на естественных препятствиях. Слушатели параллельно с расширением знаний, двигательных умений и навыков приобретают организаторский и педагогический опыт и хорошую физическую закалку.

Кроме того, это самостоятельное выполнение учебных заданий, которое протекает, как правило, без непосредственного руководства инструктора-преподавателя, хотя и по его указаниям. Это вызывает определенные трудности: иногда слушатель не может заставить себя взяться за выполнение порученной работы, он не сразу может получить квалифицированную помощь, которая обеспечена ему на занятии. Выполнение задания требует умения контролировать свою работу.

Работая самостоятельно, слушатель лишен воздействия тех средств, которые применяет преподаватель для того, чтобы сделать учебу более увлекательной. Поэтому самостоятельная работа в значительно большей мере, чем работа в аудитории, зависит от сложившегося у слушателя отношения к учебному труду, от мотивов, которыми он руководствуется при выполнении учебных заданий (познавательным интересом). В самостоятельной работе ярче, чем в аудиторной, проявляются индивидуальные особенности.

Отличается от аудиторной и обстановка, в которой протекает этот вид деятельности. В домашних условиях можно работать над сложными темами, обращаясь к справочникам и дополнительной литературе, совершенствовать сложные технические приемы.

Надо отметить, что методика и организация самостоятельной учебной работы — одно из самых слабых мест в существующей системе обучения.

В практике многих учебных мероприятий используются довольно однообразные виды заданий: выучить материал, разобранный в аудитории, изучить правила,

выполнить письменные упражнения и т. п. При этом инструкторы-преподаватели не всегда организуют деятельность слушателей так, чтобы у них возникла потребность, выполняя домашнее задание, по-новому подойти к учебному материалу и глубже осмыслить его. Чаще всего слушатель механически прибавляет к материалу аудиторного занятия материал домашнего задания.

Какие же виды домашних заданий могут приблизить самостоятельную работу к интересам и потребностям слушателей, сделать ее творческой, увлекательной.

Прежде всего это задания, подготавливающие к восприятию нового материала: отобрать факты, провести наблюдения, продумать вопросы, которые затем будут рассмотрены в аудитории. Работа над материалом, еще не объясненным на занятиях, обычно вызывает интерес и увлекает обучающихся. Вот несколько примеров заданий такого рода.

Слушателям семинара подготовки туристских организаторов: определить причины слабой постановки туристской работы в своем коллективе физкультуры, проанализировав работу профсоюзного комитета и физкультурной организации; пользуясь картой своей области, разработать маршрут похода выходного дня с патриотической направленностью для сдачи нормативов значка «Юный турист», «Турист СССР».

Слушателям семинара подготовки инструкторов туризма: пользуясь картой, определить критерии сложности маршрута, дать характеристику рельефа местности, разработать план-конспект занятия по одной из тем учебно-тематического плана.

Такого рода задания побуждают более активно работать способных туристов, которые, усвоив основной материал на занятиях, обычно не видят необходимости в самостоятельной работе. Изменяется структура аудиторных занятий: проверка домашнего задания в этом случае не обязательно будет отдельной его частью, а органически войдет в объяснение нового материала. Ос-

вободившееся время инструктор-преподаватель сможет использовать для других целей.

Вторую группу составляют задания по усвоению и закреплению нового материала, который можно представить в новой форме или рассмотреть под новым углом зрения. Здесь заложены богатейшие возможности для развития познавательных стремлений слушателей. Сама суть этой работы требует разнообразия форм: подготовить беседу по составленному слушателем плану, найти в учебнике или учебных пособиях ответы на поставленные вопросы, составить таблицы, сделать карто-схему и др. Это может быть и рецензирование отчетов о походах, планов-проспектов, составленных другими слушателями, подготовка докладов, изготовление моделей, панорам, схем и т. п. Для туристских организаторов можно включать в самостоятельную работу изучение родного края, сбор краеведческих материалов, задания, рассчитанные на эмоциональное воздействие на слушателей: составление сценариев туристских мероприятий, подготовку фото- и слайдотчетов об учебно-тренировочных походах, слетах и соревнованиях.

По тематике организационной работы домашние задания предусматривают изучение практики организации туристской работы в коллективах физкультуры и по месту жительства.

Можно поручить выполнить графические работы, дать задание на конструирование и моделирование туристского снаряжения. Слушатели могут составить диаграммы длины и перепада рек, пеших, горных, лыжных, велосипедных маршрутов, сделать описание, используя карту, рисунки, фотографии той или иной местности.

Наконец, еще одна группа заданий, которые могут быть связаны с общественной деятельностью слушателей, — применение полученных знаний на практике. Особый интерес представляют комплексные задания,

выполнение которых требует знаний по нескольким темам.

При использовании разнообразных видов домашних заданий слушатели будут не только читать и запоминать текст учебника, пособия, методических рекомендаций, но и наблюдать, экспериментировать, думать, искать пути развития туризма. Знания их станут глубже и подвижней, работа — продуктивней и энергичней.

Имея в виду разные возможности слушателей, их индивидуальные интересы и способности, можно строить систему заданий по принципу минимум и максимум.

Задание-минимум должно быть обязательным. Задание-максимум рассчитано на слушателей, интересующихся данной темой, имеющих склонность к ней. Главная их задача — более глубокое проникновение в изучаемый материал. По своему характеру эти виды заданий должны опираться на более широкий и сложный материал, на более высокий уровень самостоятельной работы, состоящей в чтении дополнительной литературы, проведении сложных наблюдений, экспериментов, поисков, исследований. Так, по теме «Физическая подготовка туриста» задание-минимум предлагает подсчитать у слушателя пульс в состоянии покоя и движения; задание-максимум предлагает провести длительное наблюдение за изменением пульса в разных условиях, вычертить соответствующие графики и т. п.

Инструктор-преподаватель не на каждом занятии может проверить такие задания, но через какие-то промежутки времени он рассматривает их, подбадривает слушателей, высказывает свое и группы положительное отношение к слушателям, работающим по заданиям-максимум. Таким путем, сохраняя добровольный характер этой работы, инструктор-преподаватель побуждает включаться в нее все большее число слушателей.

Наряду с заданиями-максимум необходимо давать и обязательные индивидуальные задания. Нельзя согла-



ситься с мнением тех инструкторов-преподавателей, которые индивидуальными заданиями преследуют цель быстрее пройти с наиболее развитыми слушателями отдельные темы программы. Серьезная, вдумчивая работа таких слушателей по углублению программного материала окажется более плодотворной для его развития, чем стремление обеспечить высокий темп обучения.

Индивидуальные домашние задания преследуют разные цели. Если слушатель проявляет интерес к данной теме, они должны помочь углубить его знания по теме. В этом случае полезно предложить подготовить доклад, построенный на подлинном материале, собрать новые факты, провести специальные наблюдения и т. п.

Если слушатель интереса к предмету не проявляет, но легко усваивает материал на занятии, не прибегая к самостоятельной работе, индивидуальные задания могут возбудить у него интерес к предмету, приучить упорно и систематически им заниматься.

У разных слушателей — разный строй мыслительной деятельности (понятийный, образный), разный характер памяти, восприятия. Инструктор-преподаватель, зная эти особенности, может давать туристам индивидуальные задания. Они могут иметь целью и ликвидацию пробелов, которые возникли у слушателей в процессе учебы.

На аудиторных занятиях проводят подготовку слушателей к выполнению домашних заданий, причем нужно заботиться не столько об отработке частных приемов, сколько о вооружении слушателей всем комплексом умения самостоятельно работать. Вот почему подготовка к выполнению домашних заданий не является отдельным этапом занятия: ее задачи решаются всем его ходом, общим методическим процессом. Так, в самостоятельной работе большую роль играет умение контролировать свою работу. Поэтому инструктор-пре-



подаватель на каждом занятии, на всех этапах учебной работы приучает своих подопечных проверять порученные задания, работы своих товарищей, рецензировать их выступления.

Те приемы, к которым сам инструктор-преподаватель прибегает лишь эпизодически, как правило, органически не входят в стиль домашней работы слушателей. Вот почему передовые инструкторы практикуют самые разные виды самостоятельной работы на занятиях, в частности работу с учебником, учебным пособием, методической литературой, поскольку дома они для слушателя — главный источник знаний.

Приемами домашней работы инструктор также вооружает слушателей с помощью специального инструктажа.

В практике сложились следующие виды инструктажа:

предложить выполнить задание таким же способом, каким выполнялись аналогичные работы на занятии; объяснить способ выполнения задания на двух-трех примерах;

разобрать наиболее трудные элементы домашнего задания.

Считая в целом задание посильным для слушателей, инструктор может предупредить о трудностях, с которыми они встретятся. При этом желательно, чтобы инструктор-преподаватель (особенно начинающий), прежде чем дать слушателям задание на дом, сам проделал эту работу. В этом случае он сможет вернее предусмотреть все затруднения, которые оно может вызвать у обучающихся.

В связи с тем что между объяснением задания и его выполнением существует разрыв во времени, иногда во время инструктажа необходимо рекомендовать слушателям делать краткие записи.

Инструктаж к коллективным и индивидуальным за-

даниям, рассчитанным на длительное время, можно провести на специальной консультации.

Инструктор-преподаватель, проверяя домашние работы на уроке, должен поинтересоваться, какими приемами эти задания выполнены. Затем можно обсудить более рациональные приемы домашней работы.

До последних лет значительное время на занятии отводилось на проверку усвоения материала. Часть времени тратилась на опрос, и в результате инструктор-преподаватель был вынужден коротко проводить объяснения нового материала и первичное закрепление, сокращать до минимума самостоятельную работу слушателей.

Задания на дом давались в самом конце занятия, скороговоркой инструктор лишь называл страницы пособий. В этом случае пояснения к заданию или совсем не давались, или делалось это наспех, небрежно.

Встретившись с плохо понятным, не закрепленным на занятии материалом, слушатель выполнял домашние задания с ошибками, в значительной мере формально. Инструктор принужден был на следующем занятии опять организовывать продолжительный опрос. Так создавался круг, из которого, казалось, не было выхода.

Стоило измениться характеру занятия и характеру домашних заданий, как встал вопрос о коренном изменении методов контроля за их выполнением. Опыт лучших инструкторов подтверждает целесообразность косвенного контроля письменных заданий при помощи упражнений, аналогичных домашнему. При таком методе в напряженную работу включается вся группа, увеличивается количество упражнений на закрепление, слушатели видят, что задания проверяются не формально, а по существу, и отношение к ним меняется.

Если инструктор дает на дом задание по итогам темы или раздела, целесообразно весь урок посвятить анализу самостоятельной работы со всеми ее вариантами.

ми. При этом важно обсудить и задание-максимум, что обогащает урок и дает слушателям возможность глубже осознать изучаемый материал.

Контроль над самостоятельной работой слушателей — это не только проверка правильности выполнения задания, но и одно из самых эффективных средств формирования ответственного отношения к учебе. Этот процесс идет успешнее, если инструктор-преподаватель опирается на мнение группы, обсуждает с коллективом примеры добросовестного и недобросовестного выполнения домашней работы.

Организация учебной работы по подготовке туристских общественных кадров довольно сложна: большое количество тем, разнообразный характер заданий. Экспериментальная проверка запоминания учебного материала показала, что если на занятии не проведено основательное его закрепление, то через три дня слушатель будет вынужден усваивать его почти заново. При новой организации занятий, когда материал хорошо усваивается на уроке, зачастую отпадает необходимость домашних заданий на его закрепление. Но это не должно приводить к отказу от чтения дома дополнительной литературы, от творческой работы.

В целях более четкого регулирования самостоятельной работы иногда вводится специальный дневник для записи домашних заданий. Инструктор-преподаватель записывает в нем задание, указывая примерное время на его выполнение. По таким дневникам инструктор, заведующий учебной частью и начальник учебного мероприятия могут иметь представление о нагрузке слушателей в любой день.

**Программированное обучение.** Эффективность аудиторного обучения повышается путем систематизации учебного материала по дозам информации и индивидуализации учебного процесса. Возможность определения индивидуального темпа обучения для каждого слушате-

ля и учебной группы раскрывается при использовании программированного обучения.

Предлагаем примеры программированных заданий, разработанные старшим инструктором пешеходного туризма А. Шибаетым. Они позволяют быстро проверить большое число обучающихся. Это бывает необходимо при проведении учебных мероприятий на слетах и соревнованиях, при выходе групп на маршруты и в других случаях. Задания могут использоваться и для индивидуальной подготовки, контроля и закрепления знаний.

Задания состоят из четырех частей:

1. Условия задачи.
2. Ряд ответов, среди которых один правильный.
3. Номер правильного ответа (таблица правильных ответов).
4. Комментарий к задаче.

Прочитав задачу, надо попытаться сформулировать правильный ответ или отыскать его среди правильных ответов. Проверить выбор поможет таблица правильных ответов. Затем можно заглянуть в комментарий, в котором находятся необходимые объяснения.

1. Насколько точен способ определения сторон горизонта по часовому углу перемещения Солнца?

Ошибка может быть: 1) до  $10^\circ$ , 2) до  $20^\circ$ , 3) более  $20^\circ$ .

Правильный ответ — 3.

Комментарий. Основная причина погрешности в определении сторон горизонта по часовому углу Солнца состоит в том, что углы на местности откладываются в горизонтальной плоскости, а плоскость солнечного пути составляет с горизонтом разные углы вплоть до прямого. Способ дает сравнительно правильные результаты в северных и отчасти в умеренных широтах особенно зимой, менее точные весной и осенью; летом же ошибка возможна до  $25^\circ$ . В южных широтах Солнце стоит летом высоко и этот способ дает грубые результаты.

Так, для широты Москвы в июне—июле Солнце в точку востока приходит не в 8, а примерно в 9 ч 30 мин; в точку юго-востока не в 11, а в 12-30, на юго-западе Солнце бывает не в 17, а в 15-30 и на западе не в 20, а в 18-30. Разность достигает 1 ч 30 мин, или в угловой мере более  $20^\circ$ .

2. Вы руководитель группы. При движении по лесной тропе вам встретилась развилка, а на карте ее нет. Ваши действия.

1) Остановиться. Выслать налегке разведку по обоим тропам в целях установления их дальнейшего направления.

2) Продолжить движение по более торной тропе.

3) Продолжить движение по тропе, азимут которой больше подходит к азимуту тропы, указанной на карте.

4) Если ни одна из троп не совпадает с направлением тропы, указанной на карте, то идти надо по азимуту в нужном направлении.

Варианты правильных ответов: 1, 3.

Комментарий. На мелко- и среднемасштабных картах не показаны небольшие повороты и изгибы дорог и троп. В таких случаях надо считаться с общим, а не частным, временным направлением дороги, тропы, реки, ручья. Тропа или дорога всегда «умнее» туриста. И если она повернула в сторону, на это есть причины (обход болота, гари, бурелома и др.). Поэтому сразу же бросать ее и идти по нужному направлению будет ошибкой (наткнетесь на препятствие). Конечно, нельзя и слепо верить тропе. Никогда не забывайте, что у вас есть компас. Если сомневаетесь на той ли дороге находитесь, посылайте разведку (как, впрочем, и в любом случае, когда сомневаетесь, правильно ли идете). Прием 1 можно использовать всегда, особенно при наличии следующих факторов: сомнение в своем местонахождении, тяжелые рюкзаки и усталость группы, движение на значительные расстояния, сильно пересеченная местность. Приемом 3 (разведка боем) рационально пользоваться, когда на местности встречается много не указанных на карте развилки и пересечений троп.

3. Из какого снега лучше вырезать кирпичи для ветрозащитной стенки?

1) Из мягкого снега — легче и быстрее резать кирпичи.

2) Из среднего снега (лыжный ботинок оставляет след) — стенка из таких кирпичей более прочная.

3) Из твердого снега (лыжный ботинок не оставляет следа) — стенка из таких кирпичей очень прочная.

Правильный ответ — 2.

Комментарий. Снежные кирпичи из мягкого снега ломаются при переноске и укладке. Слишком твердый снег трудно резать, а стенка из таких кирпичей плохо смерзается, кирпичи плохо притираются друг к другу.

4. Какой из видов костров требует минимальных физических усилий для приготовления дров?

1) Колодец. 2) Шалаш (конус). 3) Звездный. 4) Таежный.

Правильный ответ — 4.



Комментарий. Таежный костер складывается из бревен длиной 2—3 м и более. Относится к кострам длительного действия, не требует частой подкладки дров.

5. Чем больше зазор между бревнами ноги, тем костер:

- 1) сильнее горит, но быстрее сгорает;
- 2) слабее горит, но медленнее сгорает.

Правильный ответ — 2.

Комментарий. Чтобы горение было равномерным, зазор между бревнами должен быть одинаковым по всей длине.

6. Чем растирать обмороженные участки кожи?

- 1) Спиртом. 2) Снегом. 3) Шерстяной варежкой. 4) Рукой.

Правильные ответы — 4, 3.

Комментарий. Ни в коем случае нельзя растирать замерзшие участки кожи снегом — это усиливает охлаждение, а острые льдинки могут поранить кожу и способствовать проникновению инфекции. Можно осторожно растереть это место мягкой шерстяной рукавичкой, но лучше прижать ладонь к обмороженному участку и сделать внутренний массаж, причем ладонь относительно кожи не должна двигаться.

7. Какой крутизны склон наиболее лавиноопасен?

- 1) До  $25^\circ$ . 2)  $30-50^\circ$ . 3)  $50-80^\circ$ .

Правильный ответ — 2.

Комментарий. Особую опасность, даже при небольшом количестве снега, представляют склоны крутизны  $30-50^\circ$ , хотя отмечаются случаи схода лавин со склонов крутизной даже  $15^\circ$ . Склоны круче  $60^\circ$  являются нелавиноопасными, так как снег с них скатывается и не накапливается в количествах, достаточных для образования лавин.

8. Вы руководитель. Нужно ли предупреждать группу о лавинной опасности, которая может встретиться на маршруте?

1) Не нужно. Предварительное знание опасности снизит эмоциональное воздействие от похода.

2) Нужно. Участники путешествия должны быть предупреждены о любых опасностях, которые могут быть на маршруте.

3) Все зависит от ситуации. В одних случаях можно, в других нет.

Правильный ответ — 2.

Комментарий. Участники похода должны быть предупреждены о любой опасности, которая может встретиться в походе, и не только предупреждены, но и подготовлены к ней. Каждый должен знать, как ему действовать в том или ином случае. Руководитель обязан подготовить группу, чтобы встреча с опасностью не застала никого врасплох. Бояться, что предварительное знание опасностей снизит эмоциональное воздействие от похода, не следует. Как бы хорошо ни были осведомлены туристы о задачах похода и предстоящего

дня, интересный маршрут все равно принесет какие-нибудь неожиданности.

**Туристские полигоны и тренажеры.** Занятия на учебных полигонах и тренажерах, туристские соревнования дают возможность достаточно хорошо подготовить туристов к заключительной проверке и прохождению учебного туристского маршрута.

Для комплексной проверки технической подготовленности туристской группы к учебно-тренировочному походу, закрепления туристских навыков в конкретном виде туризма рекомендуется оборудовать полосы препятствий, аналогичные дистанциям на соревнованиях по туристской технике, или проверять техническую подготовленность туристских групп непосредственно на таких соревнованиях.

Дистанция полосы препятствий должна быть динамичной и хорошо просматриваемой. Количество этапов в зависимости от задач проверки колеблется от 5 до 15, а длина полосы не должна превышать 1,5 км. Пример дистанции полосы препятствий для соревнований по технике пешего туризма приведен на рис. 1.

Для проверки техники движения по скалам выбираются скалы с разнообразным рельефом, на котором можно составить проверочный или тренировочный маршрут любой сложности с участками подъема, траверса, спуска. Обязательное условие при выборе скал — отсутствие «живых» камней. Кроме того, необходимо наличие верхней полки, позволяющей организовать страховку.

Рассмотрим несколько вариантов оборудования мест соревнований, занятий и тренировок по технике преодоления скальных участков.

Свердловские туристы и альпинисты используют для этих целей возможности Шарташского учебно-тренировочного комплекса, расположенного в Свердловске на территории Шарташского лесопарка. Лесопарк яв-

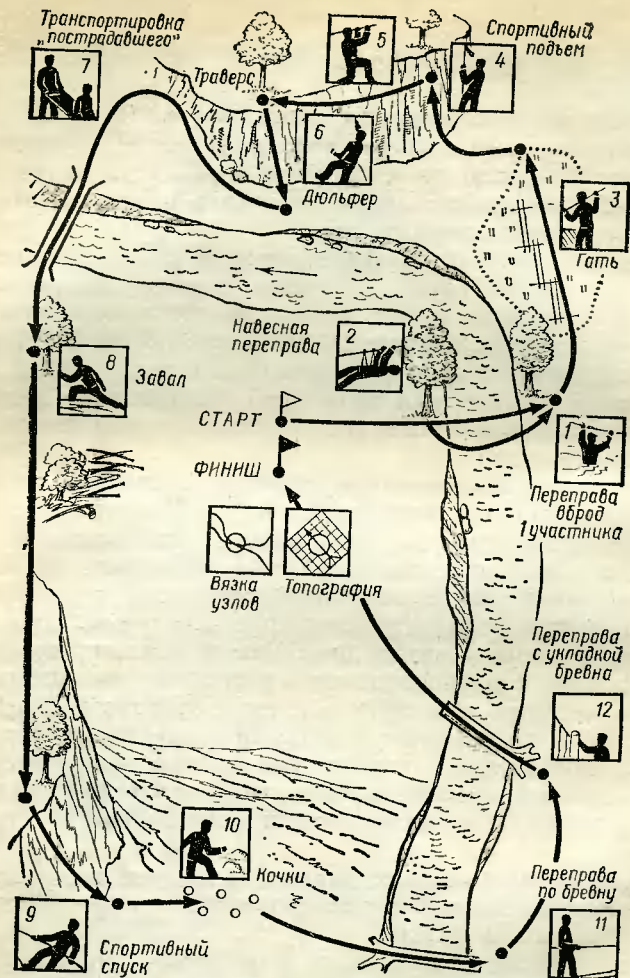


Рис. 1. Полоса препятствий для соревнований по технике пешего туризма

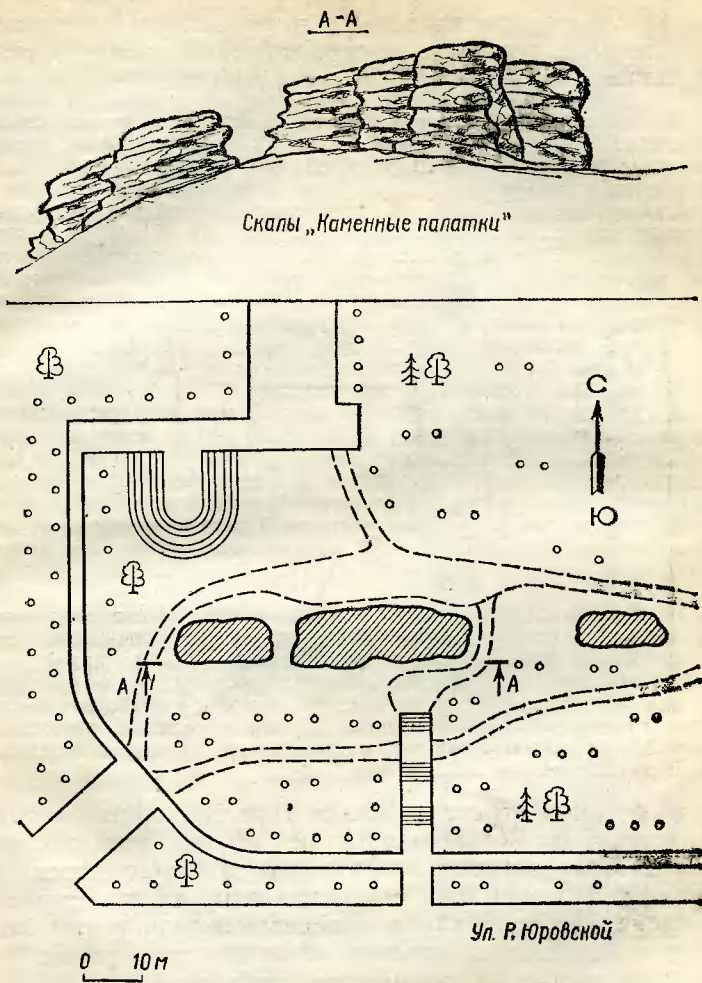


Рис. 2. Схема Шарташского учебно-тренировочного комплекса

ляется памятником природы, и в нем запрещено разводить костры, оставлять мусор, забивать крючья в скалы, маркировать краской скальные трассы.

Шарташский учебно-тренировочный комплекс включает скалы «Каменные палатки», спортивную полосу «Тропа здоровья», малые гранитные карьеры, озеро Шарташ, большой щебневый карьер, лесной массив.

Скалы «Каменные палатки» представляют собой три вытянутых с запада на восток скальных выхода высотой 10, 15 и 10 м, протяженностью 20, 30 и 15 м. Это горизонтально уложенные, заглаженные гранитные блоки твердой, крупнозернистой структуры (рис. 2). Скалы используются как естественный скальный тренажер для занятий по правильному прохождению горизонтальных и вертикальных перил, свободному лазанию, наведению и преодолению навесной переправы. Отрабатываются тактика взаимодействия участников группы, приемы страховки и самостраховки.

В гранитном карьере глубиной до 120 м с террасированными склонами и перепадами между ними по 20—40 м летом проводят занятия по скальной подготовке. Зимой организуют занятия по технике преодоления ледовых склонов в большом щебневом карьере на естественных и искусственных наледях. Искусственная наледь представляет собой две вертикальные стенки 8 и 5 м, разделенные ледовым склоном крутизной 45—50°, протяженностью до 10 м. Образуется она на месте прохождения трубы, откачивающей воду из карьера.

Подготовка ледовой трассы к занятиям включает в себя навеску верхней страховки, закрепленной на стволах ближайших деревьев, осмотр всего маршрута во избежание обвалов льда.

На ледовой трассе отрабатываются: передвижение по ледовым склонам в кошках; подъем по ледовой стенке с использованием ледовых крючьев и лесенок; подъем с использованием штурмовых ледорубов (ледовых молотков); подъем с использованием специальных ледовых крючьев «Айс-фи-фи».

В отличие от свердловских туристов любители путешествий с Ростсельмаша не имеют возможности организовать занятия в черте города на естественном рельефе. Поэтому они выложили одну из стен туристско-альпинистского клуба «Планета» базальтовыми блоками и получили прекрасную стену для тренировок.

Интересен опыт применения различных сооружений и тренажеров для туристов и скалолазов в Уральском



политехническом институте имени С. М. Кирова. А. Е. Пиратинский, доцент кафедры физвоспитания, предложил использовать для тренировок по технике скалолазания деревянные макеты, имитирующие участки скального рельефа.

Использование тренажеров позволяет туристам совершенствовать физическую, техническую и даже тактическую подготовку в течение всего года в любую погоду.

В любом спортивном зале вместе с гимнастическими снарядами можно установить деревянные тренажеры, представляющие собой щиты, которые имеют на своей поверхности различные опоры и зацепы. Можно устанавливать разную крутизну, что значительно расширяет границы применения тренажеров (рис. 3).

Для тренировки передвижения по скалам на трении можно использовать навесные опоры на перекладинах гимнастической стенки. Опоры дол-

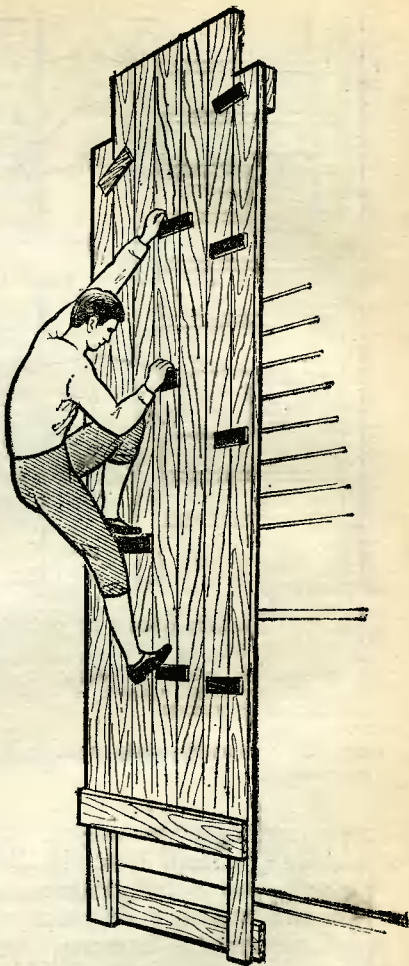


Рис. 3. Деревянные тренажеры-щиты

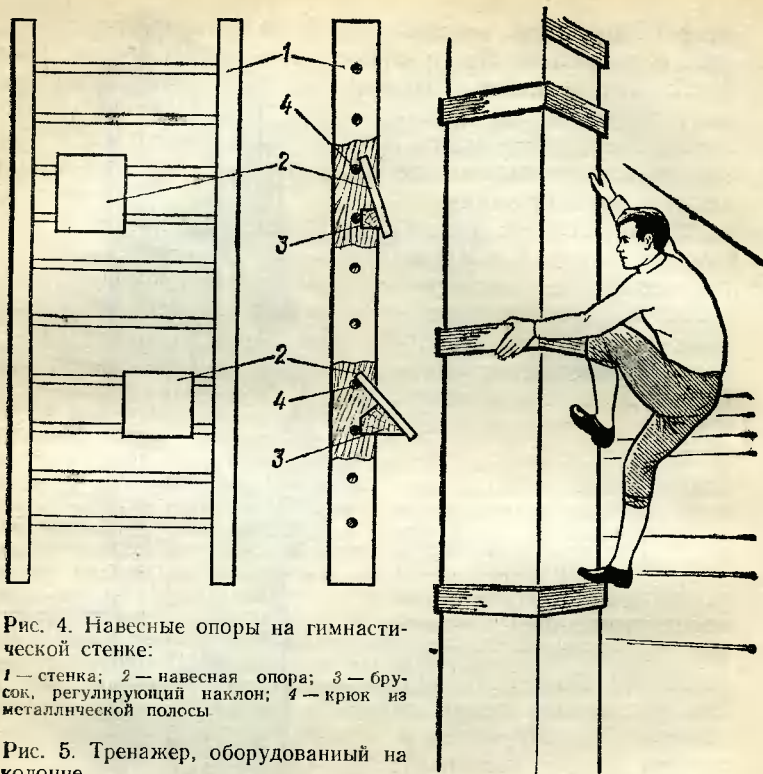


Рис. 4. Навесные опоры на гимнастической стенке:

1 — стенка; 2 — навесная опора; 3 — брусок, регулирующий наклон; 4 — крюк из металлической полосы.

Рис. 5. Тренажер, оборудованный на колонне

жны иметь разную шероховатость и устанавливаться под разными углами (рис. 4). Обшитая досками колонна зала позволит отрабатывать технику прохождения вертикальных стенок и внешних углов (рис. 5).

Специалисты считают, что разнообразные формы поверхностного рельефа можно макетировать на дереве. Зацепы и опоры различной конфигурации могут быть

накладными, выдавливаются. С целью увеличить трение неяркие опоры покрывают краской или эпоксидным клеем, смешанными с мелким песком. Поверхность дощатых щитов рекомендуется обжигать паяльной лампой, что придает дереву темный тон, на котором не будут видны следы от резиновой обуви. Кроме того, при обжиге сгорают занозы.

Проводя занятия по скальной технике и тренировки на тренажерах, необходимо учитывать, что некоторые технические приемы упрощаются: отсутствует соответствующая высота как психологический фактор, характер трения на тренажере отличается от трения на скалах.

Возьмем, к примеру, тренажерный комплекс, состоящий из представленных щитов (рис. 6 а, б). Каждый щит размером  $3\,800 \times 1\,450$  мм сколочен из 7 досок шириной 180—220 мм, с зазором между досками 5—15 мм. Толщина досок — 40 мм. Ширина щита позволяет брать за его боковые стороны обеими руками. Путь с использованием зацепов и опор только одной доски проходим на большинстве досок, но сложность подъема колеблется от невысокой до предельной. Расположение, конфигурация и величина опор и зацепов почти везде разные. Накладные зацепы привинчены к щиту шурупами, долбленные — сделаны стамеской. Зазоры между досками позволяют использовать сжимания, распоры, облегчают моделирование других приемов, могут служить ограничительными линиями при выборе различных маршрутов. Возможностей изменения трасс очень много. Примеры изменения вариантов путем разного сочетания досок одного щита (доски пронумерованы слева направо от 1 до 7):

- А) по каждой доске — 7 трасс.
- Б) по 1, 2 и 3; по 3, 4 и 5; по 5, 6, 7 — 3 трассы.
- В) по 1 и 2; по 2 и 3; по 3 и 4; по 4 и 5;  
по 5 и 6; по 6 и 7 — 6 трасс.
- Г) по 1 и 3; по 3 и 5; по 5 и 7; по 2 и 4;  
по 4 и 6 — 5 трасс.
- Д) по 1, 3 и 5; по 2, 4 и 6 — 2 трассы.
- Е) по 1 и 4; по 1 и 5; по 1 и 6; по 1 и 7 — 4 трассы.
- Ж) по 2 и 5; по 2 и 6; по 2 и 7 — 3 трассы.
- З) по 3 и 6; по 3 и 7 — 2 трассы.

Только в представленном варианте имеется 32 сочетания. Кроме того, можно найти еще 20—30 способов использования отдельных опор на разных досках. Если перевернуть щит основанием вверх, то число вариантов практически удвоится.

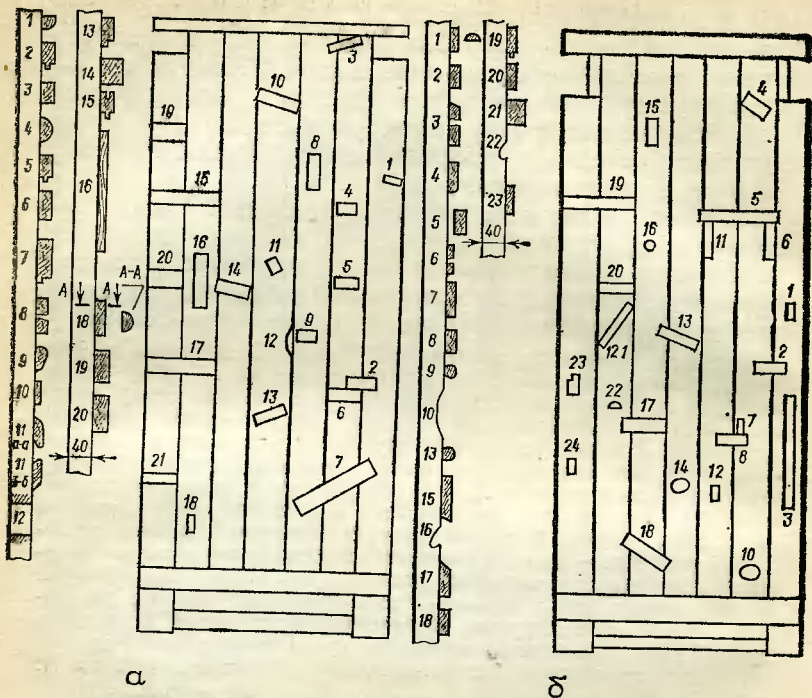


Рис. 6. Тренажерный комплекс из приставных щитов (зацепы пронумерованы, на рисунках слева даны их сечения пропорционально толщине щита):

а — щит 1 (зацеп 17 — см. зацеп 15); б — щит 2 (зацепы 12, 24 — см. зацеп 1; 11 — см. 6; 14 — см. 10)

Донецкий туристский клуб и туристская секция политехнического института организуют практические занятия и состязания по проверке освоения скальной техники на деревянной «скале». Она представляет собой несколько гладких досок, скрепленных между собой, с набитыми на них зацепками. Занятия на таком тренажере обязательны для всех групп начальной туристской подготовки и туристских организаторов.

На простейшей скальной модели представлен набор горных препятствий, позволяющий проверить технические навыки и сообразительность, умение работать с веревкой и быстроту реакции. Поролоновые маты имитируют снежный «язык». Перенести носилки с «пострадавшим» по поролону оказывается так же трудно, как и по глубокому рыхлому снегу.

В поселке Светлодарский в здании спорткомплекса донецкие туристы соорудили искусственную скалу из камня, закрепленного на растворе. В 40 км от Донецка, в Зуевке, 15 лет назад энтузиасты соорудили скалодром. Природа здесь создала рельеф на все вкусы: от простейшего уклона до сложных отвесов и нависающих участков. Благоустройством и оборудованием естественного туристско-альпинистского полигона увлечены многие спортсмены и туристы. До 2 тыс. человек занимаются в иные дни на скалах Зуевки. Маршрутно-квалификационная комиссия назначает здесь предсезонную проверку туристским группам, собирающимся в горные походы. Без экзамена на местности ни один самостоятельный сложный маршрут не утверждается — таково непреложное правило безопасности, действующее в области. Попробовать свои силы на этих скалах приезжают спортсмены из других городов — Воронежа, Ростова, Ворошиловграда.

Туристско-экскурсионные организации совместно с природоохранными организациями проводят работу по созданию экологических (учебных) троп как новой формы экологического просвещения населения. Так, в Российской Федерации действуют 214 экологических маршрутов общей протяженностью более 800 км.

С целью разгрузить традиционные районы массового туризма постоянно разрабатываются и осваиваются новые территории для маршрутов с активными способами передвижения.

Рассмотрим варианты оборудования экологически обустроенных учебных троп и полигонов на примере разработанной свердловскими туристами во главе с А. В. Добровым тропы в 100 км от Свердловска в условиях горно-таежной местности.

Тропа начинается у разъезда Бажуково и открывается информационным щитом, выполненным из дерева и прекрасно вписывающимся в природный ландшафт.

Тропа имеет маркировку, которая дает информацию о природных объектах, расстояниях между ними, опасных участках, местах привалов и ночевки. На рис. 7 приведен пример оборудования скло-





Рис. 7. Оборудование противэрозионного спуска к реке

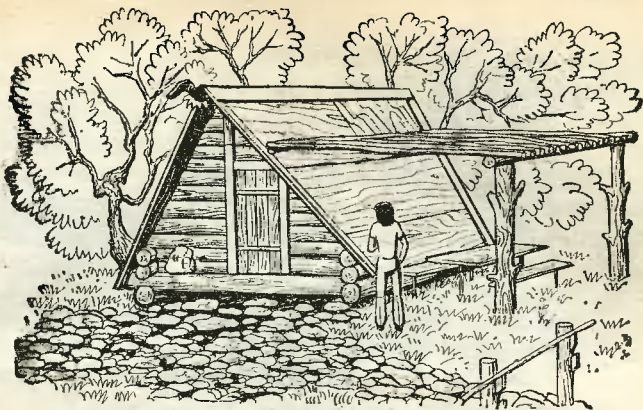
на лестницей, которая предохраняет склоны от вытапывания и обеспечивает безопасность передвижения туристов.

Места отдыха на экологической учебной тропе могут быть разделены на три группы:

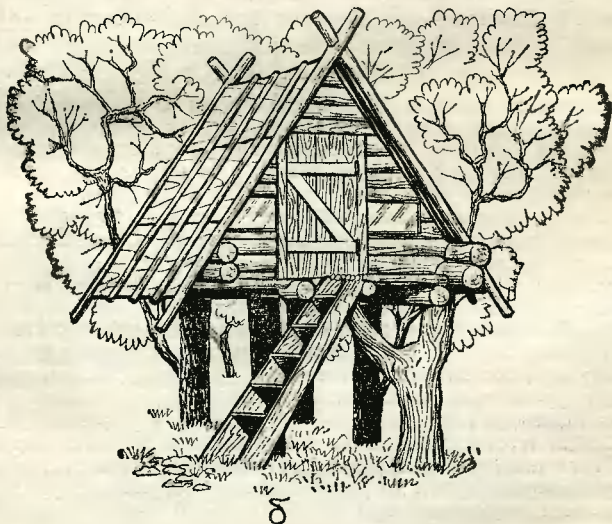
места кратковременных остановок группы на маршруте, где продолжительность нахождения туристов не превышает 10 мин;

места остановок на 1,5—2 ч для приготовления и приема пищи (рис. 8);

бивачные площадки на маршруте, используемые для ночлега и дневков, имеющие простейшее оборудование.



а



б

Рис. 8. Варианты оборудования мест кратковременного отдыха на маршруте

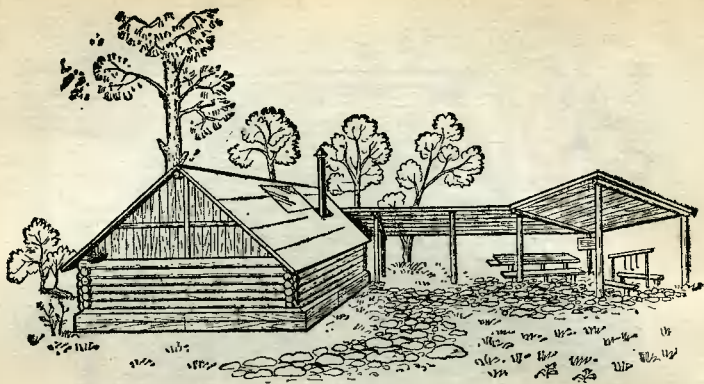


Рис. 9. Площадка для дневок и длительного отдыха

Площадки должны быть расположены в живописном месте и отвечать следующим требованиям:

- наличие открытой ровной горизонтальной площадки, имеющей кулисы из древесной и кустарниковой растительности, расположенные с учетом розы ветров;

- наличие источника водоснабжения, предпочтительнее в виде родника или небольшого ручья, что снижает риск использования для питья загрязненной воды;

- наличие в ближайших окрестностях сухостоя или возможности подвезти топливо.

На бивачных площадках необходимо оборудовать выложенное естественным камнем костровище и подход к роднику; бревна — скамьи; мусоросборники; простейшие туалеты; противозерозионный спуск к ручью или защищенный от загрязнения родник; навес для хранения запаса топлива.

Основные мероприятия по уходу за бивачными площадками такого типа сводятся к поддержанию чистоты и запаса топлива; ремонту оборудования и информационных сооружений; уходу за растительным покровом.

Бивачные площадки для дневок и стационарного отдыха третьего типа размещают на тех участках маршру-

та, где целесообразно организовать дневки, или на перекрестке трасс интенсивных туристских маршрутов.

Уровень благоустройства этих площадок должен обеспечить, с одной стороны, достаточный комфорт группе туристов, а с другой — полную защиту природного окружения бивака. На таких площадках целесообразно создавать полный комплекс сооружений (рис. 9), в который входят:

стационарный приют, рассчитанный на 20—25 человек, оборудованный отопителем; местами для отдыха, приема пищи; складом для хранения продуктов; сушилкой для одежды и обуви;

двор — навес со стационарным костровищем, столом для приема пищи и скамьями, резервными спальными местами;

информационные сооружения (стенды, пиктограммы, указатели);

туалеты;

мусоросборник и площадка для компостирования органических отходов;

противоэрозийная защита бивачной площадки и подходов к ней;

простейшие спортивные сооружения.

Обслуживание площадки складывается из мероприятий по поддержанию санитарно-гигиенических условий на территории площадки и созданию запаса топлива (это делают сами туристы), а также работ по ремонту сооружений.

**Воспитательная работа.** Педагоги справедливо отмечают, что тот, кто хорошо учит, тот хорошо и воспитывает. Однако это еще не значит, что достаточно педагогически правильно организовать процесс обучения, и из слушателя вырастет грамотный общественник.

Учить легче, чем воспитывать. В процессе воспитания задача инструктора-преподавателя заключается не

столько в том, чтобы слушатели усвоили определенные понятия и овладели навыками организации и проведения туристских походов, сколько в том, чтобы выработать у слушателей глубокие личные убеждения, чувства и привычки, соответствующие принципам коммунистической морали, потребностям и устремлениям в общественной туристской деятельности. Результаты обучения относительно легко проверяются. О результатах воспитательного процесса, о воспитанности слушателей нельзя судить только по высказываниям и даже не всегда по их поступкам. Нужно учитывать и мотивы, которые побуждают их к данным действиям. В этом особая сложность процесса воспитания. Процесс обучения осуществляется в четких организационных формах, он сравнительно легко управляем. Трудность воспитания заключается и в том, что оно решает более широкий по сравнению с обучением круг задач формирования всех качеств личности. Сводить все воспитание к обучению — значит подменять целое частью. Конечно, как во всяком явлении, часть и целое всегда связаны, так же неразрывно связаны обучение и воспитание. Оно происходит ежедневно и на занятиях, и в учебно-тренировочном походе, и при участии в соревнованиях, и т. д. В живой личности все ее качества неразрывно связаны, в силу этого и воспитательная работа требует целостного подхода и решения. Но это не означает, что инструктор-преподаватель не нуждается в программе воспитательной работы. Разумеется, она не может быть абсолютно одинаковой для всех учебных мероприятий, не может регламентировать содержание и формы воспитательной работы даже в различных группах одного учебного мероприятия. Она должна быть очень примерной, давать возможность инструктору-преподавателю отбирать из рекомендованного материала то, что наиболее целесообразно и необходимо в данных конкретных условиях.

Существенное значение в процессе воспитания имеет



раскрытие смысла и значения нравственных категорий (добра, справедливости, долга, достоинства, чести, совести, взаимовыручки и др.), которые выражают оценку и самооценку человеком своего нравственного поведения и поступков, а также поведения и поступков других людей.

Отношение инструктора к своим обязанностям, его манера вести себя на занятиях и вне их, внешний вид также имеют воспитательное значение. Руководитель-инструктор должен постоянно пополнять свои знания, расширять кругозор, знакомиться с последними достижениями в туризме и других видах спорта, быть в курсе методических новшеств, искать наилучшие формы и методы обучения, другими словами, всегда идти в ногу с жизнью. Основным оружием инструктора в воспитательной работе являются его искусство педагога-воспитателя и личный пример. Педагогическое мастерство в большой степени определяется владением методами словесного воздействия: убеждением, разъяснением и внушением.

Убедить — значит укрепить интерес к чему-либо, заставить поверить во что-либо, согласиться с чем-нибудь.

Разъяснить — сделать что-нибудь более понятным.

Внушить — вызвать определенные мысли, побудить к тем или иным действиям, поступкам.

Используя эти методы, инструктор может стимулировать активность туриста, оказывать на него воздействие.

Важным разделом воспитательной работы является экологическое воспитание.

Как известно, массовые походы и путешествия превратились в существенный фактор влияния человека на окружающую среду, особенно в пригородных зонах отдыха и на трассах туристских маршрутов. Не у всех туристов воспитано чувство ответственности перед обществом за бережное отношение к природе. Захламленные места отдыха, разрушенные памятники природы, лесные

пожары — все это нередкий результат путешествий горе-туристов, не соблюдающих элементарных требований охраны природы.

Вместе с тем нельзя согласиться с мнением, что всякое туристское вторжение в природу разрушительно. Тот, кто причиняет ущерб природе, — не турист, а браконьер. Настоящий турист никогда не срубит живое дерево, не оставит непотушенный костер, сведет к минимуму следы своего пребывания на цветущей поляне.

Какую бы работу ни проводил с туристами инструктор, он обязан помнить, что именно на нем лежит ответственность за воспитание в людях любви к природе. И здесь решающую роль играет личный пример: не подкрепленные собственным поведением призывы могут свести к нулю это важное дело.

Пропагандистская и воспитательная деятельность инструктора должна включать информацию о мерах наказания за нарушение установленных правил. Он должен довести до сведения участников похода, какую материальную, административную и уголовную ответственность они несут за нарушения. Необходимо объявить непримиримую борьбу преступному настроению «на наш век хватит». Например, за нарушение правил пожарной безопасности в лесу может быть наложен штраф в размере до 10 руб. на отдельных туристов и до 50 руб. — на руководителя группы.

## ТУРИСТСКИЙ ОРГАНИЗАТОР

Кто такой туристский организатор? Это турист, который создает секции, группы туристов в туристских клубах, коллективах физкультуры своих предприятий, учреждений, учебных заведений, руководит работой секции или ее подразделений (комиссий, групп), пропагандирует туризм. Работа в туристской секции или группе коллектива физкультуры складывается из организации

и проведения походов выходного дня и спортивных туристских походов, туристских слетов и соревнований, вечеров, встреч и т. д.

Учебный план и программа семинара по подготовке туристских организаторов, утвержденные Центральным советом по туризму и экскурсиям, рассчитаны на слушателей, имеющих небольшой туристский опыт, например, участие в походах выходного дня. Лучше, если слушатель семинара еще до обучения участвовал в категорийном походе или руководил хотя бы одним походом выходного дня и приобрел некоторый опыт организаторской работы.

Требования к общеобразовательной подготовке участников такого семинара не оговорены. Тем не менее, комплектуя семинар, нельзя не учитывать, что его участникам предстоит выполнять работу, требующую определенного уровня общей культуры и образования: они должны будут подготовить поход выходного дня, рассказать об экскурсионных объектах, передать начальные туристские знания и опыт, организовать и провести простейшие соревнования по туризму. Плохо подготовленный руководитель вряд ли сумеет заинтересовать своих товарищей туризмом и привить им вкус к такому отдыху.

Звание «Туристский организатор» присваивается туристу, имеющему значок «Турист СССР», получившему соответствующую подготовку по программе туристских организаторов на семинаре, курсах, сборах, туриадах, в школе, успешно прошедшему учебно-тренировочный поход и сдавшему экзамен.

Туристский организатор организует и ведет туристскую работу в коллективе физкультуры, имеет право руководить походами в соответствии с Правилами проведения туристских спортивных походов, организовывать массовые туристские мероприятия в коллективе физкультуры, носить нагрудный знак «Туристский органи-

затор», продолжить обучение по программе инструктора-тренера или судьи первой категории по спорту при достижении требуемого спортивного и судейского опыта. Туристский организатор, не достигший совершеннолетия, пользуется правами туристского организатора, за исключением права самостоятельного руководства походами. При наличии туристского опыта допускается сдача экстерната на звание «Туристский организатор».

Туристский организатор общеобразовательной школы совместно с учкомом, комитетом комсомола, советом дружины, штабом туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР» составляет план туристской, краеведческой и экскурсионной работы; разрабатывает маршруты походов, определяет экскурсионные объекты, участвует в составлении заданий экспедиционным отрядам; проводит занятия с учителями, классными руководителями, руководителями экспедиционных отрядов, воспитателями групп продленного дня, а также туристским активом школьников по подготовке их к походам и экскурсиям; обеспечивает представление необходимых документов в маршрутно-квалификационную комиссию соответствующего органа народного образования; организует массовые школьные мероприятия: походы, путешествия, туристские слеты и соревнования, краеведческие викторины, конференции; проводит инструктаж по правилам безопасности в туристских походах, путешествиях и на экскурсиях; ведет учет туристской и экскурсионной работы, осуществляет регистрацию маршрутных листов, книжек и экскурсионных путевок; проводит туристские походы, путешествия и экскурсии.

Руководить семинаром подготовки туристских организаторов разрешается инструктору туризма. Лишь в крайнем случае там, где еще нет или подготовлено очень мало туристских кадров этих категорий, к руководству семинаром можно привлечь бывалого туриста, еще не получившего специальной инструкторской подготовки,

но со способностями организатора и с опытом руководства туристским путешествием.

В качестве инструкторов-преподавателей на семинар, как правило, привлекают инструкторов туризма. Можно возлагать эту работу и на туристов, проходящих курс обучения на семинаре подготовки инструкторов.

Приводим примерный учебный план и программу подготовки туристских организаторов.

№ п/п	Т е м а	Количество часов			
		Всего	Лекции	Практические занятия	
				в поме- щении	на мест- ности
1.	Общая подготовка				
1.1	Основные направления туристско-экскурсионного дела в СССР. История туристского движения	1	1		
1.2	Организация и содержание работы туристской секции коллектива физкультуры, клуба туристов (туристская работа в общеобразовательных школах и ПТУ)	6	3	3	
1.3	Финансирование массовых туристских мероприятий	2	2		
1.4	Туристские возможности края	3	3		
1.5	Подготовка туристских общественных кадров	2	2		
1.6	Охрана природы. Общественно полезная работа туристов	6	2		4
1.7	Правила проведения туристских спортивных походов. Разрядные требования по туризму. Виды туризма	2	2		
ИТОГО:		22	15	3	4



№ п/п	Т е м а	Количество часов			
		Всего	Лекции	Практические занятия	
				в поме- щении	на мест- ности
2.	Специальная подготовка				
2.1	Организация и подготовка туристских походов	4	2	4	
2.2	Топография и ориентирование на местности	12	2	2	8
2.3	Туристское снаряжение	5	2		3
2.4	Питание в походе	5	2		3
2.5	Техника, тактика и организация движения в походе	17	4		13
2.6	Привалы и ночлеги	5	2		3
2.7	Обеспечение безопасности	7	2		5
2.8	Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь	6	2	2	2
2.9	Общая физическая подготовка (развитие основных физических качеств)	4	2		2
2.10	Планирование и организация тренировок	6	2	2	2
ИТОГО:		71	22	8	41
3.	Судейская подготовка				
3.1	Положение о судьях и коллегиях судей по туристским соревнованиям	2	2		
3.2	Правила туристских соревнований	2	2		
3.3	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	8	2		6
3.4	Методика судейства соревнований по отдельным видам туризма	2	2		
ИТОГО:		14	8		6
4.	Подведение итогов семинара	3		3	
ВСЕГО:		110	45	14	51

**Примечания.** 1. Практические занятия на местности по разделам 1, 2 проводятся в условиях учебно-тренировочного похода, а по разделу 3 — в условиях туристского слета или соревнования. 2. Раздел 2 излагается применительно к одному из видов туризма. Дополнительная видовая специализация осуществляется по отдельным программам в форме переподготовки. 3. Организация, проводящая учебное мероприятие по подготовке туристских организаторов (туристских организаторов школ), имеет право изменять количество учебных часов и наименование тем (до 25%) по согласованию с территориальной комиссией по общественным туристским кадрам Всесоюзной федерации туризма.

## Примерная программа подготовки туристских организаторов

### 1. Общая подготовка

1.1. Основные направления туристско-экскурсионного дела в СССР. История туристского движения. Постановления ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС о развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране.

Советский массовый туризм — одно из средств коммунистического воспитания трудящихся. Воспитание советского патриотизма, познание Родины, укрепление здоровья, активный отдых.

Место туризма в советской системе физического воспитания. Традиции советского туризма.

Организация туризма в СССР. Роль профсоюзов и комсомола в развитии туризма, федерации туризма. Главная социальная функция туризма как общественного явления, содействие коммунистическому воспитанию советских людей.

Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Подготовка человека к производительному труду и защите Родины.

Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания волевых и моральных качеств.

Организация туристского и экскурсионного движения в дореволюционной России.

Создание новых организационных основ советского туристско-экскурсионного движения (1917—1936 гг.). Роль Наркомпроса РСФСР, советских профсоюзов, Ленинского комсомола, Всесоюзного добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ).

Центральное туристско-экскурсионное управление (1936—1962 гг.).

Советы по туризму и экскурсиям (1969 г.).

Создание федераций туризма (1976 г.). Организационные основы самодетельного туризма на современном этапе.

1.2. Организация и содержание работы туристской секции, клуба физкультуры, клубов туристов (туристская работа в общеобразовательных школах и ПТУ). Финансирование массовых туристских мероприятий. Роль и значение туристской секции коллектива в развитии массового туризма.

Задачи секции, ее организация и структура. Роль общественных организаций в создании секции. Организационное собрание. Бюро секции, распределение обязанностей в нем. Комиссии секции, их функции.

Содержание работы секции; организация и проведение походов выходного дня, массовых туристских мероприятий (слеты, соревнования, вечера); повышение туристской квалификации членов секции, пропаганда туризма, подготовка актива; участие в мероприятиях местных общественных организаций.

Воспитательная работа в секции, ее содержание и формы. Роль актива в воспитательной работе.

Планы работы секции (годовой, квартальный и месячный), их примерные формы и содержание. Финансовая база, источники финансирования.

Клуб туристов предприятия, учреждения, учебного заведения, ДСО, ведомства — центр проведения массовой туристской работы. Основные задачи и организация клуба туристов. Содержание работы и руководство клубом туристов.

Формы туристской и краеведческой работы в школе: поход, путешествие, экскурсия, прогулка, слет, соревнование, туристские и краеведческие кружки, туристские клубы, поисковые группы, школьный музей, туристский вечер.

План туристской и краеведческой работы — часть общешкольного плана учебно-воспитательной работы. Массовая и кружковая форма работы. Туризм в планах классных руководителей 4—10 (11)-х классов. Учет сезонности в планировании походов. Общешкольные массовые туристские мероприятия.

Работа туристского организатора школы с педагогическим коллективом: проведение семинаров, учебно-тренировочных походов, соревнований, организация туристского уголка в учительской комнате, анализ итогов работы в классах и кружках, пропаганда передового опыта.

Соревнование по туристской работе среди классов, его значение в популяризации туризма среди учителей и учащихся.

Учет туристской и краеведческой работы в школе. Формы учетной документации. Практические занятия. Составление перспективных планов работы секции, клуба, школы. Составление планов про-

ведения туристских слетов, туриад, массовых походов выходного дня, туристских вечеров.

Финансирование и материальная база туристской и краеведческой работы. Составление смет, источники финансирования, финансовая отчетность по туристским мероприятиям, состав и пополнение фондов туристского снаряжения, методических материалов, литературы, учебно-наглядных пособий.

### 1.3. Туристские возможности родного края.

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы. Растительность и животный мир.

Население, история, хозяйство, культура, перспектива развития. Памятные места, музеи-заповедники, своеобразные проявления природы. Экономика и культура края, перспективы его развития. Литература о родном крае. Рекомендуемые экскурсии, прогулки и маршруты, походы по родному краю.

### 1.4. Подготовка общественных туристских кадров.

Общие положения о туристских общественных кадрах.

Порядок присвоения инструкторских званий. Права и обязанности туристских общественных кадров.

Система подготовки туристских общественных кадров (Центральные зональные туристские курсы, семинары, школы, сборы, проводимые советами по туризму и экскурсиям, советами ДСО, туристскими клубами и т. д.).

Формы подготовки кадров (на семинарах, в школах, на сборах).

### 1.5. Охрана природы. Общественно полезная работа туристов.

Законы об охране природы, охоте и рыболовстве и роль туристов в их выполнении. Формы участия туристов в охране природы: борьба с браконьерством, пожарами и вредителями леса, очистка лесов, посадка зеленых насаждений, охрана водоемов. Пропаганда охраны природы.

Экологическое воспитание туристов. Шефство секций, клубов над отдельными объектами природы. Природоохранные меры во время проведения массовых туристских мероприятий.

Экологические отряды.

Формы общественно полезной деятельности туристов в походе: исследовательская работа (по заданиям научных, хозяйственных организаций); краеведческая работа (сбор исторического и фольклорного материала, коллекций и гербариев, регистрация фенологических явлений и т. д.); работа среди населения (беседы, лекции, агитпоходы и т. д.). Агитация и пропаганда туризма в печати, по радио и телевидению. Практические занятия (проводятся во время учебно-тренировочного похода). Природоохранные работы группы, работа экологических групп.

Общественно полезная работа в походе.

## 1.6. Правила проведения туристских спортивных походов.

Разрядные требования по туризму. Виды туризма.

Общие положения. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Оформление документов на проведение походов. Права и обязанности руководителя похода. Права и обязанности участника похода. Разбор случаев нарушений туристами правил. Наказания.

Изучение Правил проведения туристских спортивных походов. Подготовка к походу: выбор района похода, комплектование группы, оформление маршрутных документов, подбор картографического материала и изучение маршрута. Сбор материалов в походе для отчета. Ведение регулярных путевых записей, необходимых для отчета. Обсуждение в группе итогов похода (правильности выбранного района и времени похода, пройденного маршрута, оценки его сложности, поведения членов группы). Письменный отчет о походе: описание района, техническое описание маршрута с указанием примененных способов преодоления естественных препятствий, выполненная в пути общественно полезная работа, обучение участников группы, результаты наблюдений, список снаряжения, набор продуктов питания и состав медицинской аптечки, смета расходов, уточненный картографический материал, возможные варианты маршрута, выводы и рекомендации. Оформление отчета. Утверждение его на МКК. Популяризация района похода. Разрядные требования и оформление спортивных разрядов и званий по туризму.

## 2. Специальная подготовка

### 2.1. Организация и подготовка туристских походов.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута и графика движения, составление сметы расходов. Комплектование групп и распределение обязанностей. Подбор картографического материала, составление схемы движения.

Подготовка группового и личного снаряжения, организация питания в походе. Оформление маршрутных документов, подготовка к утверждению маршрута. Организация и проведение предпоходных тренировок. Подведение итогов похода.

### 2.2. Топография и ориентирование на местности.

Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение, масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Измерение расстояния на картах. Курвиметр. Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Магнитное склонение.

Практические занятия (проводятся во время УТП).



Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Азимут и движение по нему. Измерения расстояний на местности. Составление кроков (схемы) пройденного участка.

### 2.3. Туристское снаряжение.

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Состав ремонтной аптечки. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения.

### 2.4. Питание в походе.

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

2.5. Техника, тактика и организация движения в походе. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, различные склоны, водные преграды и т. д. Техника движения в различных условиях.

Основные тактические приемы организации движения в походе. Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки и состояния группы.

Ритм движения, величина переходов. Роль смен направляющих и замыкающих. Место руководителя в строю. Организация разведки, связь с ней, сигнализация. Распорядок дня. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеословий. Подведение итогов дня (разбор действий группы и отдельных участников похода) и выработка плана действий на следующий день.

Практические занятия (проводятся во время УТП).

### 2.6. Привалы и ночлеги.

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий переходов. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность.

Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы, установка палатки. Заготовка топлива. Разведение костров. Типы костров и их назначение. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила. Снятие лагеря. Га-

шение костра. Ночлеги в приютах и населенных пунктах и правила поведения туристов.

Практические занятия (проводятся во время УТП).

## 2.7. Обеспечение безопасности.

Обеспечение безопасности — важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности: плохая техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, недисциплинированность туристов, слабая разработка маршрута, неумелое преодоление естественных препятствий, внезапное изменение погоды, ядовитые растения, насекомые и т. д. Обязанности руководителя и участников в обеспечении безопасности путешествия. Меры предупреждения опасности. Сигналы бедствия. Правила купания в неизвестных водоемах во время путешествия.

Практические занятия. Страховка при преодолении различных препятствий (водных преград, склонов). Страховка при помощи веревок.

## 2.8. Гигиена туристов. Доврачебная медицинская помощь.

Личная гигиена туриста. Значение медицинского осмотра.

Закаливание организма. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Гигиенические требования к обуви, одежде и другому снаряжению. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Контроль руководителя за физической нагрузкой и состоянием здоровья туристов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Противопоказания к участию в туристских походах и прогулках. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Заболевания, возможные в пути, их симптомы и лечение, доступное в походных условиях.

Практические занятия. Помощь при различных травмах, тепловом и солнечном ударе, ожогах. Помощь утопающему. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

## 2.9. Общая физическая подготовка (развитие основных физических качеств).

Цели и задачи физического воспитания в СССР, советский спорт и олимпийское движение. Средства физического воспитания: игры, гимнастика, спорт, туризм.

Теория обучения и тренировки. Основные стадии обучения. Методы обучения. Методические приемы. Повышение спортивной работоспособности. Гармоническое развитие личности — основное требование физического воспитания. Значение общей и специальной физической подготовки для туриста. Физподготовка в тренировочных походах. Закаливание организма. Занятия различными видами спор-

та как средство повышения физической подготовленности туристов. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода. Составление комплексов физзарядки. Примерные комплексы.

### 2.10. Планирование и организация тренировок.

Составление плана общей и специальной физической подготовки группы в зависимости от условий предстоящего похода. Подбор соответствующих упражнений и их комплексов. Организация и проведение практических занятий по общей физической подготовке. Организация и проведение практических занятий по специальной физической подготовке. Методические указания к практическим занятиям. Особенности обучения на практических занятиях. Необходимость физической и психологической разминки; учета объема и интенсивности нагрузки, чередования нагрузки и отдыха; соблюдения в плане подготовки правильного соотношения между общей и специальной подготовкой, между индивидуальными и групповыми упражнениями; систематического повышения нагрузки и ее регулирования, постоянного внесения элементов нового, включения в упражнения точных элементов закреплённого движения или навыка.

Контроль уровня подготовки и недопустимость перегрузок. Включение элементов соревнования. Приёмы оценки, поощрения и наказания. Разбор занятия.

## 3. Судейская подготовка

3.1. Положение о судьях и коллегиях судей по туристским соревнованиям. Общие требования к судьям. Классификация судей по туристским соревнованиям. Порядок присвоения судейских званий. Требования, необходимые для получения судейских званий. Правила и обязанности судей по туристским соревнованиям. Поощрение работы судей.

Коллегия судей, ее структура, судейская группа. Содержание работы судейских групп и коллегии судей. Учет судей.

### 3.2. Правила туристских соревнований.

Правила туристских соревнований — основной документ их проведения. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

3.3. Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Организация, проводящая мероприятия. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований и оформление мест проведения. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнования. Разработка регламента проведения мероприятия и условий проведения соревнований. Работа службы дистанции, судей на этапах, секретариата и службы информации, служб старта и финиша. Церемонии открытия и закрытия, награждение победителей. Порядок проведения заседания судейской коллегии. Организация и проведение конкурсов в программе туристского слета, работа конкурсных комиссий. Организация свободного времени участников. Пропаганда слетов и соревнований в печати, по радио, телевидению. Освещение итогов проведения соревнований, слета. Учебные соревнования.

Практические занятия: в условиях туристского слета — на дистанции, на этапах, в секретариате, в службах старта и финиша, информации.

3.4. Методика судейства соревнований по отдельным видам туризма.

Общие принципы и отличие в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т. д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности оценки однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением проведения соревнований. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

При клубе «Планета» Ростсельмаша работает школа туристских общественных кадров. Она готовит руководителей походов выходного дня, организаторов туристских секций в цехах и отделах предприятия, руководителей походов по видам туризма, инструкторов и тренеров-общественников, судей туристских соревнований.

Особо важным считают в клубе начальную подготовку участников и руководителей походов выходного дня, на значок «Турист СССР» и походов по видам туризма I категории сложности.

После лекционных занятий и практической подготовки начинающие туристы отправляются в учебные по-



ходы по родному краю. Их маршруты разнообразны. Будущие туристские организаторы ходили по Миусским рубежам, по берегам Северского Донца, по местам боев 1-й Конной и 5-й танковой армий, по реке Кундрючей, по памятным шолоховским местам. Летом туристов ждут дальние путешествия по Кавказу и Уралу, по Карелии и Карпатам. После учебных походов можно продолжить занятия на отделении руководителей походов II—III категорий сложности.

Каждый год в школе туристских общественных кадров обучается более 60 юношей и девушек. Сейчас на заводе насчитывается около 500 аттестованных руководителей походов выходного дня, инструкторов, судей, тренеров-общественников. В уставе клуба «Планета» записано, что каждый его член обязан вести пропаганду туризма в рабочем коллективе и работать в цеховой секции, проводить походы выходного дня. Таким активистам клуб предоставляет льготы, в том числе бесплатное пользование снаряжением, ходатайствует перед администрацией о переносе отпуска на удобное время и т. д.

Вовлечению в туристскую работу способствуют смотры-конкурсы на лучшие цеховые секции, на лучшего руководителя походов выходного дня. Каждый член клуба должен не менее пяти раз в году побывать со своими товарищами в походах выходного дня. Интересен опыт проведения двухдневных семинаров с комсоргами цехов, инструкторами спортивного клуба и воспитателями молодежных общежитий. Цель таких семинаров — дать слушателям азы туристской организаторской работы в трудовых коллективах, сделать эту работу более целенаправленной и плодотворной.

## **ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ТУРИЗМА**

Инструктор-тренер туризма — новое инструкторское звание. Всесоюзная федерация туризма, изменив схему и систему подготовки кадров, ввела это звание с 1989 г.



Разработан учебный план и программа подготовки спортсмена-разрядника по туризму для коллективов физкультуры, туристских секций и клубов.

Какими же качествами должен обладать инструктор-тренер туризма?

Инструктор — учитель: он организует и проводит учебный процесс по подготовке общественных туристских кадров.

Инструктор — тренер: он проводит занятия по общефизической подготовке группы, готовит команды к учебному и спортивному походу, к соревнованиям по туристской технике, проводит практические занятия.

Инструктор — педагог: от его умения и правильности построения занятий зависит усвоение слушателями изучаемого материала.

Все эти качества должны сочетаться в одном человеке. Следовательно, он должен обладать необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками, владеть техникой преодоления препятствий, знать правила и приемы безопасного проведения учебных спортивных походов и практических занятий.

Инструктор-тренер, кроме специального туристского опыта, педагогических и методических знаний и навыков, должен владеть определенным объемом сведений по физиологии человеческого организма, физическому развитию и воспитанию, теории организации и проведения тренировок, понимать значение общей и специальной физической подготовки для туриста. Необходимы ему умение планировать тренировочный процесс по циклам и периодам, чередовать нагрузки и отдых, контролировать уровень нагрузки.

Начиная работу в коллективе физкультуры, инструктор-тренер должен использовать многолетний опыт организации тренировочного процесса спортсменов. Многие туристы, понимая необходимость регулярных занятий, тренируются ежедневно или несколько раз в неде-

лю, вырабатывая свою систему тренировок, хотя и не всегда оптимальную. Несколько советов будут полезными для начинающих инструкторов-тренеров.

Функциональное состояние организма после тренировочного занятия можно разделить на три фазы. Первая — утомление, пониженная работоспособность. Вторая — восстановление работоспособности организма до начального уровня. Третья — установление работоспособности на уровне выше начального. Длительность каждой фазы зависит от степени тренированности человека, от интенсивности и продолжительности тренировки. Если последующее занятие совпадает с первой фазой, то есть с периодом утомления, то в организме развивается хроническое утомление — переутомление. Если последующее занятие совпадает со второй фазой, то переутомление исключается, но и не создаются предпосылки для повышения работоспособности. Наибольший эффект дают повторные занятия в третьей фазе.

Педагогические наблюдения и исследования физиологов позволили рекомендовать большинству спортсменов третьего и второго разрядов 2—3 тренировки в неделю с продолжительностью каждой тренировки от 1,5 до 2,5 ч. Спортсменам старших разрядов предлагается тренироваться чаще, 4—6 раз в неделю, причем занятия должны быть более продолжительными.

Тренировки с максимальными нагрузками надо чередовать с занятиями, имеющими небольшую нагрузку, а также с туристскими походами разной сложности. Проводить их следует в конце недельного, месячного и более продолжительного циклов тренировочного процесса.

Равномерное нарастание нагрузки в период тренировки, увеличение ее объема и интенсивности, постепенное усложнение задач и действий — все эти положения основаны на принципе постепенности. В одном тренировочном цикле (недельном, месячном или годовом) сохраняются примерно одинаковые уровни средней интен-

сивности и продолжительности занятий, а в следующем цикле они увеличиваются.

Принцип доступности показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Трудно, например, освоить прыжок в кошках с ледорубом через трещину, если турист еще не умеет ходить на кошках, осуществлять самостраховку ледорубом и ледовая трещина пугает его.

Принцип коллективности обучения в сочетании с индивидуализацией дает наилучшие результаты в тренировочном процессе туристских команд. Туризм — коллективный вид спорта. Но каждый спортсмен имеет свои особенности в физическом развитии и технической подготовленности, условиях труда, отдыха, питания и др. Учитывают эти индивидуальные особенности, выявляемые на основании собеседования, тестов и контрольных упражнений на силу, ловкость, выносливость, путем определенной дозировки нагрузок на тренировках.

Следуя принципу наглядности, тренер не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его в целом и по частям. Показ может выполнить также обученный этому приему турист. С успехом используют для наглядности обучения фотографический материал или киноленты, плакаты и рисунки.

Устойчивость физической и технической подготовленности достигается правильным планированием и проведением тренировок. При этом нужно учитывать все названные принципы и не «засорять» тренировки множеством специальных упражнений и приемов. Не следует приступать к новому приему, пока не создана достаточная основа для его усвоения. Полученные навыки закрепляют и совершенствуют в практике походов.

Методы и средства тренировки должны обеспечивать выполнение задач учебно-тренировочного процесса, которые можно разделить на группы:

всестороннего физического развития;

обучения технике туризма и совершенствования в ней;

обучения тактике и совершенствования в ней;  
правственного воспитания;

психологической подготовки и воспитания волевых качеств;

теоретической подготовки по виду туризма.

Те, кто занимается физическими упражнениями, получают нагрузку, которая складывается из объема и интенсивности выполненных упражнений. Объем нагрузки определяют количеством выполняемых упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Ее можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью выполнения определенного объема нагрузки. Методы выполнения упражнений бывают равномерными, переменными, контрольными, повторными, соревновательными и др.

Только всесторонне подготовленные туристы могут квалифицированно и безаварийно преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Объем нагрузки в походе зависит от протяженности пути, веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления препятствий. Выносливость во многом зависит от функционального состояния всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, то есть технично. Длительное, технически правильное выполнение туристских задач определяет специальную выносливость туристов. Она не может развиваться без общей выносливости — составной части всестороннего развития любого спортсмена.

По рекомендациям физиологов, для развития общей выносливости, или способности длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, служат бег на длинные дистанции, лыжи, велосипед, спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля и др. Основной метод развития общей выносливости туристов в начальный период занятий — равномерный, с длительностью выполнения упражнений в однократном режиме не менее 30 мин. Дальнейшее спортивное совершенствование и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Упражнения, выполненные этими методами, заставляют туриста переносить различные нагрузки в течение 1—2 ч. Развивают выносливость бег по пересеченной местности (не менее 5 км), туристские походы однодневные (не менее 20 км) или двухдневные (не менее 30 км). Низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировках в течение многих часов. Тренировки при среднем уровне нагрузки не следует проводить более 4 ч. Высокий уровень нагрузки используется только в тренировках высококвалифицированных туристов. При спортивном совершенствовании этот уровень нагрузок выдерживается в интервальном и повторном методах тренировок с обязательным медицинским контролем и самоконтролем. Выполняя упражнение в повторном режиме, необходимо длительность нагрузок высокого уровня определять 5—10 мин, с числом повторений от 2 до 5 и интервалами для отдыха.

Развивать выносливость нужно с учетом основных физиологических показателей туриста: частоты сердечных сокращений (ЧСС) и максимального потребления кислорода (МПК). При больших интенсивных нагрузках ЧСС повышается в три раза по сравнению с нормальной (60 уд/мин), но при снятии нагрузки наблюдается восстановление нормальной ЧСС.

Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно по пульсу в состоянии покоя. Если сердце хорошо



натренировано, то сокращение его в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно уменьшается с 60—70 уд/мин до 50—60, а в некоторых случаях до 35—40 уд/мин. При нагрузках ЧСС увеличивается, и тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наиболее высокая производительность сердца достигается при ЧСС 180 уд/мин. Дальнейшее увеличение ЧСС неэффективно, поскольку ведет к снижению как ударного, так и минутного объемов сердца, характеризующих его мощность.

Степень выносливости можно контролировать на определенной дистанции бега. В этих целях туристам дается задание пробежать 5—8 раз по 500—800 м, при этом ЧСС будет 170—180 уд/мин. Сумма времени, затраченного на бег и отдых, характеризует выносливость. Чем больше время, тем меньше выносливость. Аналогичный показатель можно использовать зимой на лыжах (5—8 раз пройти 1 км). При этом на передвижение по каждому отрезку и на отдых рекомендуется дать по 5—7 мин и определить сумму времени, затраченного на преодоление всех отрезков.

Тренировочный процесс строится на основе многолетнего (перспективного) и годового (оперативного) планирования. Документами планирования являются: программа, учебный план, годовой учебный график, план тренировки, конспект занятий, журнал учета. Учебный план является элементом перспективного планирования. Он составляется по годам учебно-тренировочного процесса и определяет количество часов на каждый раздел. На основании перспективного плана разрабатывают годовой план тренировки, в котором более подробно раскрываются содержание средств, объем и интенсивность тренировочных нагрузок с распределением их по периодам, этапам, месяцам.

Кроме рекомендуемых планов, могут составляться планы детализации тренировок по этапам, неделям тренировочного цикла. Такие планы используются в основном для спортсменов высшего разряда. При этом для мастеров спорта и кандидатов рекомендуется недельный цикл из 5—6 тренировочных дней. Для спортсменов первого разряда можно рекомендовать в недельном цикле 4 занятия, для младших разрядов — 2—3 раза в неделю. Планы детализации тренировок могут служить

хорошей основой для составления конспекта занятий. В нем указываются основные задачи занятия, место проведения, содержание, объем и интенсивность тренировки, организационно-методические указания.

Круглогодичный цикл тренировок должен обеспечивать общее повышение работоспособности и высокую спортивную форму туристов перед спортивными походами, стартами ответственных соревнований, чемпионатами по туризму, первенствами по туристской технике. В соответствии с календарным планом соревнований весь тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, основной, переходный. Продолжительность и количество таких периодов в годовом цикле тренировок зависят от календаря соревнований и спортивной квалификации туристов.

В подготовительном периоде туристы приобретают навыки общей физической подготовленности, развивают специальные физические качества, укрепляют морально-волевые качества, овладевают техникой туризма и совершенствуют ее; знакомятся с элементами тактики и совершенствуют ее; повышают уровень теоретических и практических знаний. Подготовительный период предшествует основному и практически равен ему.

Тренировочные и соревновательные нагрузки в основном периоде не должны быть постоянными. Самые высокие соревновательные нагрузки в этом периоде чередуются с днями относительного отдыха, особенно необходимого после многодневного туристского путешествия. Кратковременный, но достаточный для восстановления сил отдых сменяются интенсивными тренировками.

Переходный период характеризуется снятием утомления от соревнований и восстановлением нормального функционирования организма. К началу спортивных тренировок следующего круглогодичного цикла турист должен полностью отдохнуть, но не потерять при этом спортивную форму. Поэтому отдых в этот период дол-

жен быть активным: утренняя гимнастика, спортивные игры и упражнения, туристские походы с облегченным рюкзаком. В переходном периоде нужно исключить все виды соревнований и широко использовать средства восстановления — педагогические, гигиенические, физиотерапевтические и фармакологические.

Примерный учебно-тематический план подготовки инструкторов-тренеров по туризму может быть таким.

**Примерный учебно-тематический план подготовки  
инструкторов-тренеров по видам туризма**

Количество учебных часов — 240

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов				
		всего	лекции	методические и семинарские занятия	практические занятия в отде- лениях	
					в аудито- рии и на местно- сти	в походе
1. Общие вопросы						
1.1.	Туризм в СССР и формы его организации	2	2			
1.2.	Система обучения в ту- ризме	2	2			
1.3.	Правовая подготовка ин- структора-тренера туриз- ма	1	1			
1.4.	Планирование и ведение туристской работы в сек- ции коллектива физкуль- туры или туристском клубе	4	2	2		
1.5.	Социальная и природоох- ранная роль туризма	6	2			4
1.6.	Финансирование турист- ских мероприятий	2	2			
1.7.	Реклама и пропаганда туризма	1	1			
ИТОГО . . .		18	12	2		4

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			
		всего	лекции	методические и семинарские занятия	практические занятия в отделениях
					в аудитории и на местности в походе

## 2. Инструкторская подготовка

2.1. Педагогические приемы, применяемые в обучении туристов	3	2	1	
2.2. Организация и планирование учебной работы в туризме	4	2	2	
2.3. Методика использования технических средств обучения, учебных полигонов по туризму, естественных природных условий при занятиях туризмом	5	2		3
2.4. Подготовка и чтение лекций	3	2	1	
2.5. Подготовка и проведение практических и семинарских занятий	6	2		4
2.6. Психология учебной группы	4	2		2
2.7. Воспитательная работа инструктора-тренера	6	2		4

ИТОГО . . . 31 14 4 13

## 3. Специальная подготовка инструктора-тренера

3.1. Видовая особенность организации и подготовки туристской группы к походу	10	2		8
3.2. Методика проведения похода и ведение учебной работы на маршруте	10	4		6
3.3. Методика и организация занятий по темам:				

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов				
		всего	лекции	методические и семинарские занятия	практические занятия в отде- лениях	
					в аудито- рии и на местно- сти	в походе
3.3.1.	Техника передвижения и преодоления препятствий. Организация страховки и самостраховки	40	5	5		30
3.3.2.	Тактическая подготовка	18	2	2		14
3.3.3.	Топография и ориентирование в походе	10	2	2		6
3.3.4.	Обеспечение безопасности и организация поисково-спасательных работ	14	2	2		10
3.3.5.	Организация привалов и ночлегов	5	1			4
3.3.6.	Снаряжение для учебных походов, практических и тренировочных занятий	5	2	1	2	
3.3.7.	Питание в походе	5	1	1	3	
3.4.	Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего	8	2	2		4
ИТОГО . . .		125	23	15	13	74

#### 4. Тренерская подготовка

4.1.	Современный спортивный туризм и задачи тренировочного процесса в подготовке туристов к походам и соревнованиям	2	2			
4.2.	Общие сведения о строении и функциях человеческого организма	3	3			
4.3.	Гигиена. Врачебный контроль. Профилактика травм, массаж и самоконтроль в туризме	2	2			



№ п/п	Разделы и темы	Количество часов				
		всего	лекции	методические и семинарские занятия	практические занятия в отде- лениях	
					в аудито- рии и на местно- сти	в походе

4.4. Планирование и органи- зация круглогодичной тре- нировки в туризме	6	2	2	2		
4.5. Физические упражнения и методы их использования в тренерской работе по видам туризма	4	2		2		
4.6. Планирование и содержа- ние специальных трени- ровок по видам туризма	6	2		4		
4.7. Техническая тренировка туристов	4	2				2
4.8. Морально-волевая и пси- хологическая подготовка туристов	4	2				2
4.9. Тактическая тренировка	4	2				2

ИТОГО . . .	35	19	2	8	6
-------------	----	----	---	---	---

#### 5. Подготовка для работы с учащейся молодежью

5.1 Организация и планиро- вание туристско-краевед- ческой работы с учащей- ся молодежью	4	2		2		
5.2. Руководящие документы по вопросам туристской и краеведческой работы с учащимися	2	2				
5.3. Организация и проведение массовых туристских ме- роприятий с учащимися	4	1	1	2		
5.4. Физическая подготовка и возрастные особенности подростков	2	2				

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов				
		всего	лекции	методические и семинарские занятия	практические занятия в отде- лениях	
					в аудито- рии и на местно- сти	в походе

5.5. Работа туристского кружка и подросткового туристского клуба

4            2            2

ИТОГО . . .    16            9            3            4

### 6. Вопросы планового туризма

6.1. Положение о туристской базе, гостинице, кемпинге. Должностные обязанности инструктора планового туризма

3            3

6.2. Особенности планирования и организации туристских маршрутов планового туризма

2            1            1

6.3. Маркировка трасс туристских маршрутов

1            1

6.4. Методы и формы проведения туристско-экскурсионной и культурно-массовой работы

3            2                            1

6.5. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в туристском учреждении

2            2

6.6. Формы и методы работы инструктора в плановом туризме

4            2                            2

ИТОГО . . .    15            11            1            3

ВСЕГО . . .    240            88            27            25            100

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД

**Подготовка к походу.** Кульминацией учебного процесса является учебно-тренировочный поход, который позволяет на практике применить ранее изученные основы туристской техники и тактики.

Учебно-тренировочный поход имеет существенные отличия от спортивного похода. Обычно в учебно-тренировочном походе уменьшена протяженность маршрута и число естественных препятствий, сокращена его продолжительность. Резко изменяется характер деятельности руководителей и участников таких походов. Вместо напряженного графика движения на спортивном маршруте — напряженная учебная работа. Препятствия, в том числе и сложные, становятся учебными полигонами, на которых слушатели семинаров изучают технику и тактику туризма, методы страховки и организацию спасательных работ, ориентирование и организацию бивака, а также сами постигают методы обучения.

Вместе с планом-графиком движения составляют план учебных занятий в походе и план воспитательной работы. Учебные занятия могут составлять до 60—80 процентов общего времени похода. Тактика учебно-тренировочного похода также отличается от тактики спортивных походов, и в плане необходимо выделить раздел «Тактика учебно-тренировочного похода».

Выбор маршрута предопределяется целями похода, которые могут быть следующими:

- отработка техники и тактики передвижения по разным формам рельефа;

- приобретение опыта руководства (ежедневная смена руководителя);

- обучение анализу действий группы в сложных ситуациях;

- приобретение опыта прохождения похода с малосложной или незнакомой группой;

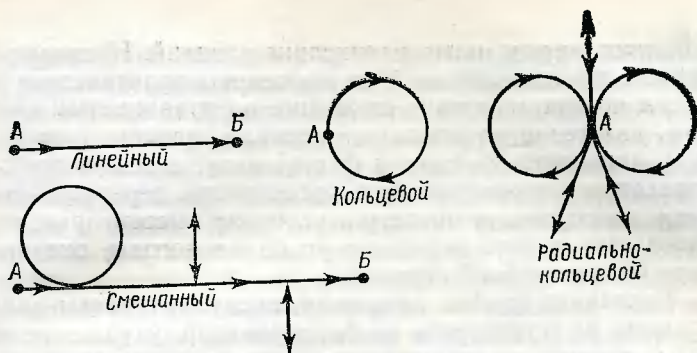


Рис. 10. Схемы маршрутов учебно-тренировочного похода

проведение учебно-тренировочных занятий;  
воспитательная работа.

Маршрут может быть линейным, кольцевым, радиальным или смешанным (рис. 10). Для учебно-тренировочного похода больше всего подходят радиальные и радиально-кольцевые маршруты. Пример оптимального варианта: первое кольцо (акклиматизационное) — 25 процентов маршрута, второе — остальная часть маршрута с одним радиальным выходом — заброской. Возвращение на исходную точку удобно тем, что можно ввести коррективы в маршрут, исходя из спортивной формы участников, снять с маршрута неподготовленных или заболевших.

Маршрут учебно-тренировочного похода должен быть насыщенным разными формами рельефа, типичными для данного района; давать возможность контакта с другими группами семинара на маршруте и иметь общее место сбора; иметь неустойчивые подходы, возможность забросок и короткие выходы при эвакуации в случае аварии.

В соответствии с программой готовят нитки учебных маршрутов для каждой учебной группы, схемы взаимо-

действия между ними, расписание занятий. Например, в горном походе должны быть проведены практические занятия по таким темам: движение по травянистым склонам, движение по осыпям и моренам, движение по скалам, движение по снегу и фирну, льду, а также приемы страховки и само страховки, организация переправ через реки, подготовка к ночлегу в условиях высокогорья, спасательные работы в разных условиях погоды, оказание первой доврачебной помощи.

Составляя график движения, предусматривают запас времени на проведение учебных занятий, ухудшение погоды, период акклиматизации, готовят запасные и аварийные варианты маршрута. Продумывают организацию движения: скорость, ритм, сочетание переходов с питанием и отдыхом, тактику движения на различных формах рельефа и на ключевых участках маршрута.

План учебно-тренировочного похода и графики учебных занятий составляют вместе с планом подготовительных мероприятий, который включает в себя допоходные тренировки и соревнования, подготовку снаряжения. Кроме того, в него входят подготовка маршрутной документации, разработка режима питания, подбор продуктов питания и их упаковка, составление медицинской аптечки и ремонтного набора.

План учебно-тренировочного похода каждого отделения обсуждает и утверждает инструкторский совет с приглашением представителей контрольно-спасательной службы района и выездной маршрутно-квалификационной комиссии.

Ответственность за организацию, качество учебных занятий и безопасность учебно-тренировочного похода несет инструктор-преподаватель отделения. Основная его задача — привить слушателям творческий подход к выбору тактических решений и их техническому воплощению.

Планом прохождения учебно-тренировочного похода



предусматривается, что участники поочередно выполняют роль ведущего, приобретая таким образом опыт хождения первым в группе. Все слушатели поочередно исполняют также роли руководителя группы и инструктора, проводящего занятие. Во время этого этапа обучения инструктор-преподаватель составляет окончательное мнение о технической, тактической, психологической и методической подготовке слушателей, готовит характеристику каждого. После окончания похода проводится итоговый разбор, задача которого — нацелить участников на исправление недостатков и указать каждому пути методического и спортивного совершенствования.

Инструктор-преподаватель во время учебно-тренировочного похода должен иметь следующие документы:

- маршрутную книжку установленного образца;
- инструкции по проведению учебно-тренировочного похода с краткой характеристикой похода, его целями и задачами;
- карту или схему района учебно-тренировочного похода с нанесенными на нее нитками основного и запасных вариантов маршрута, а также нитками маршрутов других отделений, с которыми планируется взаимодействие. На карте-схеме указываются:
- места проведения учебных занятий;
- техническое описание основного и запасных маршрутов с фотографиями и схемами сложных и ключевых участков;
- график движения и взаимодействия с другими группами;
- график проведения учебных и практических занятий во время похода (обучение технике, тактике, ориентированию, преодолению препятствий, методике проведения спасательных и транспортировочных работ, методике оказания первой медицинской помощи, организации ночлегов и привалов, сбору и оформлению путевой информации и т. д.);
- записную книжку разбора похода (для записи замечаний, предложений, качества работы слушателей и проведения учебных занятий).

Учебно-тренировочный поход должен быть так спланирован, чтобы группы при полной самостоятельности были взаимосвязаны контрольными сроками и местами встреч. Это важно для отработки взаимодействия на маршруте и обеспечения безопасности.

После завершения похода слушатели под руководст-

вом инструктора выполняют задания маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) или составляют отчет.

**Приобретение опыта руководства.** Как уже говорилось, во время учебно-тренировочного похода проводится ежедневная смена руководителя группы.

Еще во время подготовки к походу инструктор выделяет каждому участнику сложный участок маршрута, который тот должен подготовить и защитить при разборе нитки маршрута в отделении. Если дежурный руководитель совершает ошибки, инструктор при всех указывает на них. Более детальный анализ и оценка действий руководителя или участника даются на вечернем разборе. Оставляя за собой право изменить решение дежурного руководителя, инструктор использует его в исключительных случаях, когда ошибка может привести к аварии. В остальных случаях нужно тактично предложить варианты выхода из создавшегося положения или отложить замечания до разбора.

При решении сложных тактических задач (определение способа подъема на перевал, выбор места и способа переправы и т. д.) инструктор или дежурный руководитель может предложить каждому участнику дать свой вариант, а затем объясняет, какие варианты предпочтительнее. На разборе инструктор снова возвращается к пути преодоления препятствия и указывает на ошибки участников похода.

Одной из форм анализа результатов дня является вечерний разбор действий группы и дежурного руководителя. На нем каждый участник высказывает свои замечания и предложения дежурному инструктору и своим товарищам по походу. Итог дня подводит инструктор-руководитель. Разбор, проведенный в доброжелательной атмосфере, имеет большое воспитательное значение, позволяет руководителю эффективнее управлять группой.

В конце похода проводят итоговый разбор, на кото-

Таблица 3

## Примерный распорядок дня в учебном походе

Распорядок дня	Движение по долинам в жаркую погоду	Движение при прохладной погоде на вы- соте 3 000 м и более	Движение по закрытым ледникам, в лавино- опасных и каменепадо- опасных зонах
Утреннее бивачное время	5—6.30	4—5.30	3.00—5.00
Утреннее ходовое время	6.30—12.30	5.30—12.30	5.00—11.30
Обеденный привал	12.30—15.30	12.30—13.30	11.30—14.00
Вечернее ходовое время	15.30—18.00	13.30—16.30	—
Время на учебную рабо- ту (практические и тео- ретические занятия, под- ведение итогов дня и определение плана на следующий день), на раз- ведку и обработку марш- рута следующего дня	15.30—20.00	13.30—20.00	12.00—18.00
Вечернее бивачное время	18.30—21.30	16.00—21.00	до 19.00
Ночной отдых	21.30—5.00	21.00—4.00	19.00—3.00

ром выводятся оценки действий группы и каждого участника, выявляются общие ошибки, подводятся итоги учебной работы на маршруте.

**Организация движения в учебном походе.** Движение туристской группы зависит от тактического плана, плана учебных занятий, времени года и погоды, рельефа и сложности пути, веса рюкзаков, подготовленности и физического состояния участников и т. д. В табл. 3 приведен примерный распорядок дня в учебном походе.

Учебные занятия могут быть перенесены на утро, можно изменить и их продолжительность в зависимости от темы и плана.

Время перед ужином удобно для проведения вечерних разборов. В это же время обычно передают функции дежурного инструктора и обязанности дежурных по кухне другим слушателям.

В приведенном распорядке дня утреннее бивачное время можно сократить, если приготовить завтрак с вечера и утром только разогреть его или использовать современное кухонное оборудование (автоклавы, теплоизоляторы и т. п.). После подъема все участники похода приступают к утреннему туалету, а затем к сборам, причем в первую очередь выполняются общие бивачные работы. Сборы прерываются только для завтрака, который лучше закончить за 30—40 мин до выхода. После завтрака сборы завершаются, причем свободные участники похода помогают собраться дежурному.

Протяженность однодневного перехода по тропам, горным долинам и ледникам (в зависимости от сложности пути) составляет 10—30 км. Руководитель учебного похода должен помнить, что для нормального функционирования организма человека, проходящего большие расстояния в течение длительного времени, необходима посильная равномерная нагрузка, чередующаяся с отдыхом. Нагрузку регулируют изменением скорости движения, а ее постоянство проверяется по пульсу. У хорошо тренированного человека пульс должен восстанавливаться через 5—6 мин, у менее тренированного — через 8—10 мин.

Приведенные в табл. 4 цифры указаны для движения по тропам или по склонам, по ровной поверхности ледников и фирновых полей на высотах до 4 000 м при нормальном весе рюкзаков. Ухудшение дороги, чрезмерный вес рюкзаков, передвижение на больших высотах, а также недостаточная акклиматизация резко снижают темп движения, что следует учитывать при планировании очередного перехода. Движение вниз требует значительно меньшей затраты сил, чем при подъеме или ходьбе по ровному месту. Однако если передвигаются с грузами на спусках, следует каждый час устраивать короткие привалы, дающие отдых мышечно-связочному аппарату от утомительного давления рюкзака.

Таблица 4

## Организация движения в походе

Темп	Движение по горизонтали, км/ч	Подъем и спуск по вертикали, м/ч	Соотношение времени движения и отдыха, мин	Когда применяется
Замедленный	1,5—3	200—400	40—20 (45—15)	В начале похода. При сильном утомлении, наличии больных
Нормальный	4—5	300—500	45—15 (50—10)	При нормальном состоянии группы
Ускоренный	6	400—700	50—10 (55—5)	При отличном состоянии группы, при необходимости
Быстрый или форсированный	7 и более	600—700 и более	Отдых на 5—7 мин в случае необходимости	На коротких участках, где скорость требуется по условиям безопасности. При спасработках. При возможных нарушениях контрольных сроков

Время прохождения пути на подъеме определяется как сумма времени, требуемого для подъема по вертикали и для движения по горизонтали, вычисленных независимо. Время, требуемое для спуска по тропам, долинам и ледникам, составляет 50—70 процентов времени подъема по тому же пути. Время преодоления переправ, перевалов, технически сложных участков устанавливается в каждом конкретном случае инструктором учебного похода и зависит от опыта и подготовленности группы и технической сложности пути.

Целесообразно использовать для движения утренние часы, особенно в зоне глубокого снежного покрова. Ранний выход на маршрут и ранняя остановка на ночлег позволяют значительно снизить затраты сил, в удобное время преодолеть камнепадоопасные участки и осуществить переправы по малой воде и, кроме того, способ-



ствуют экономному расходованию топлива и электроэнергии. В отдельных случаях, например при преодолении перевала с длинными безопасными подходами в снеговой зоне, когда характер пути позволяет двигаться при лунном свете или с фонарем, выход целесообразно перенести на 1—2 ч ночи.

Наиболее удобная форма движения туристской группы — в колонне по одному. Возглавляет ее дежурный инструктор или назначенный им участник похода. Последним идет замыкающий, который наравне с направляющим отвечает за сохранение принятого порядка и темпа движения и оказывает физическую и техническую помощь всем нуждающимся. Роли направляющих и замыкающих в учебном походе выполняют поочередно все участники. Нормальный интервал между участниками от 1 до 5 м. Разрыв более 10 м допускается только при движении по леднику или в опасных местах.

Попытки без разрешения искать другой путь, самовольно отходить в сторону для фото- и киносъемок должны немедленно пресекаться инструктором отделения, так как подобное поведение участников нарушает темп движения, а иногда просто опасно. Хождение в одиночку по ледникам и склонам (даже простейшим) вне пределов видимости совершенно недопустимо.

Первые минуты после привала двигаться следует в замедленном темпе, доводя его до нормального через 5—6 мин. Через 20 мин хода в начале дня рекомендуется сделать 10—15-минутный привал для приведения в порядок обуви и одежды, рюкзаков. При интенсивном наборе высоты останавливаются на 1—2 мин для отдыха стоя, не снимая рюкзаков. На высотах более 2 500 м остановки на 2—3 мин делают с целью восстановления дыхания и нормальной работы сердца. Рюкзак в этом случае обычно снимают, но только если его можно положить на удобный камень или выступ, чтобы не тратить силы для подъема его с земли. При тяжелом подъе-

ме целесообразно на остановках, особенно в начале пути, проверить пульс. Участников с ненормально учащенным пульсом ставят в колонне сразу за направляющим, а иногда освобождают от части груза.

Группе начинающих или недостаточно подготовленных туристов при движении следует придерживаться правила: равнение по темпу слабейшего. Хорошо подготовленной группе можно рекомендовать правило: движение в темпе, нормальном для большинства участников. Более слабые в течение нескольких дней испытывают перегрузку, в этот период они втягиваются в принятый темп, а затем идут наравне с остальными. Иногда нужно перераспределять груз между участниками, временно перегружая более сильных.

Группа должна стремиться идти в максимально быстром (посильном) темпе, так как сокращение времени пребывания участников под грузом уменьшает общую затрату энергии. Кроме того, создаются запасы времени, позволяющие наилучшим образом пройти маршрут, уделить больше внимания учебным занятиям, фото- и киносъемке, выполнению какой-либо общественной работы.

На малых привалах через 2—3 ходовых часа следует принимать в небольших количествах сахар, глюкозу, конфеты и т. п., которые раздаются на весь день каждому участнику. Пить при этом не рекомендуется: вода быстро выводится из организма с потом, уносясь необходимые ему соли, кроме того, происходит перегрузка сердца. В крайнем случае можно ограничиться одним-двумя глотками из фляги, наполненной с утра чаем или кофе, или полосканием рта водой. Хорошо утоляют жажду леденцы, чернослив, курага.

Некоторые группы делают 3—4 небольших перекуса, сокращая время на большой обеденный привал. Если такой привал длится 1—1,5 ч, горячую пищу, как правило, не готовят, ограничиваясь чаем, кофе или холодным питьем: разведенным сухим молоком, водой, под-

кисленной клюквенным экстрактом или лимонной кислотой. На привалах продолжительностью более 1,5 ч целесообразно приготовить горячую пищу.

Для более полного восстановления сил полезно вымыть ноги до коленей холодной водой, хорошо просушить носки и стельки на солнце и спокойно полежать 20—30 мин с приподнятыми ногами и головой. Естественно, что все это осуществимо только при хорошей погоде.

Вечернее ходовое время обычно короче утреннего в 1,5—2 раза. Погода и видимость в горах во второй половине дня часто ухудшаются, в реках и ручьях повышается уровень воды (на 60—90 см по сравнению с утром), передвижение по раскисшим фирновым полям и закрытым ледникам становится малопродуктивным, а порой и опасным. На действиях группы сказывается усталость. В этих случаях, продлив на 1—2 ч утреннее ходовое время, группа становится на ночлег в 14—15 ч. Вторая половина дня посвящается учебной работе, отработке маршрута, разведке, фото- и киносъемке, хозяйственным работам и более основательному отдыху. Ранняя остановка на ночлег целесообразна и перед прохождением высокого перевала, особенно если требуется ночной выход для преодоления фирновых полей и закрытых ледников.

Участки маршрута, не просматриваемые с подходов или допускающие несколько вариантов пути, а также технически сложные (в том числе и известные группе по описанию) следует проходить с предварительной разведкой. Разведка в пределах видимости основной группы осуществляется одной связкой-двойкой (без рюкзаков, но с необходимым снаряжением). Разведка, уходящая за пределы видимости, с преодолением закрытых ледников и технически сложных участков выполняется связкой-тройкой или двумя связками по два человека.

Уходящая на разведку связка должна иметь связь с

группой (сигнализация светом, жестами или предметами) и контрольный срок возвращения. В необходимых случаях за работой разведывательной связки ведется наблюдение.

По условиям графика движения наиболее удобны для разведки вечерние часы — от установки бивака до ужина. Однако в горах во второй половине дня ухудшается погода и наиболее благоприятны ранние утренние часы. Поэтому для определения времени разведки необходимо учитывать данные наблюдений за погодой.

**Практические занятия.** При составлении плана-графика похода планируются практические занятия. На них предусматривают выполнение тех заданий, которые трудно или невозможно выполнить на месте основного обучения. В первую очередь это отработка прохождения ледового и горного рельефа, иногда скального, переправы через горные реки, движение по травянистым и осыпным склонам.

Зная характеристики будущих препятствий, участники похода иногда проводят тренировочные занятия по преодолению таких препятствий по месту жительства или перед походом. Занятия в горах перед началом похода — это и хорошая акклиматизация к высокогорью.

Цель практических занятий в учебно-тренировочном походе состоит в том, чтобы научить участников похода правильно преодолевать препятствия, применять приемы техники туризма, пользоваться туристским снаряжением. Место занятий должно соответствовать задаче обучения. Желательно, чтобы оно находилось недалеко от бивака. При этом надо учесть расположение склона и возможности схода камней, лавин, обрушивания льда, резкого подъема воды на реке и т. д.

Перед выходом на занятия назначают ответственных за подготовку снаряжения и дежурных, ответственных за подготовку питания. Участники должны знать, какое личное снаряжение им брать с собой, и заблаговремен-



но подготовить его к переноске и к работе. Нестандартное снаряжение (карабины, системы, кошки и т. д.) должно быть предъявлено инструктору. Заранее объявляется форма одежды, в которой участники следуют к месту занятий и в которой занимаются. Хорошо взять с собой комплект теплой одежды на случай внезапного похолодания и накидки от дождя. Участники должны знать, какое групповое снаряжение они берут с собой, кто его несет. Инструктор должен проверить его годность к работе. Если группа не возвращается на бивак к обеду, следует подумать, как организовать горячее питание на месте занятия.

При определении цели учебного занятия инструктору следует отчетливо представлять себе, какие знания и умения должна получить учебная группа, а также в какой последовательности вести занятия, какими средствами и приемами добиться усвоения участниками похода учебной программы.

Постановка задачи включает в себя объяснение темы, цели занятия, значения и сущности изучаемого материала, порядка действий; определение времени разучивания тех или иных групп приемов, общего времени занятий, режима работы и отдыха; инструктаж о мерах безопасности на занятиях.

После постановки задачи начинается изучение учебного материала. Вначале демонстрируется технический прием (группа приемов), которым надо овладеть. Это обычно делает кто-то из участников похода, владеющий приемом, или сам инструктор. Желательно, чтобы он использовал при этом такое же по качеству снаряжение, каким пользуется группа. Во всех случаях туристы должны хорошо видеть демонстрацию и понимать ее суть. В ходе показа инструктор доходчиво объясняет порядок выполнения приемов. Затем приступает к упражнениям по отработке и закреплению приема участниками занятий. Инструктор обращает внимание занимающихся на



то, почему данный прием выполняется тем или иным способом. Выделяются характерные ошибки, чтобы предостеречь от их повторения или чтобы нагляднее раскрыть сущность приема. Например, при преодолении крутого ледового участка турист не вбивает «кошку» ударом ноги, а, нажимая, ставит. Это приводит к соскальзыванию, срыву ноги при опоре на нее. Подчеркнув эту ошибку, тут же надо показать, как правильно выполнить прием, и дать время на его повторение и закрепление.

Участники разучивают упражнения одновременно или поочередно. К примеру, на снежном рельефе такие упражнения, как ходьба вверх, вниз, траверсом, выполняются всеми одновременно. А падения с самозадержанием (кувырком через голову) после набора скорости, лежа на спине головой вниз следует делать поочередно. В этом случае инструктор не может держать под контролем всю группу, а повторять это упражнение более 2—3 раз нежелательно, так как оно требует много сил.

Иногда инструктор дает участникам занятий задачу самостоятельно за определенное время пройти в связке ледовый участок, организовать транспортировку пострадавшего и т. д. Затем инструктор оценивает действия выполнявших. Если по истечении срока поставленная цель не достигнута, инструктор дает возможность закончить упражнение или прекратить его. При этом надо стремиться к тому, чтобы задание выполняли все участники похода, а не только наиболее подготовленная их часть. Не стоит практиковать и так называемую специализацию, когда одни отрабатывают одну группу приемов, а другие участники — другую. Целесообразнее поступить так: на одном участке работает один-два туриста, а другие занимаются отработкой других приемов, а затем они меняются.

По завершении отработки технического приема ин-

структор может предложить выполнить контрольное упражнение.

При планировании и проведении занятий необходимо следовать принципам постепенности, перехода от простого к сложному, и от одного этапа к другому лишь после основательного усвоения предыдущего.

После отработывания определенного цикла приемов во время перерывов или после завершения занятий проводят их разбор. Он нужен для того, чтобы определить степень выполнения задания, уровень усвоения технических приемов, выявить пробелы, с тем чтобы принять меры к их устранению, систематизировать полученные навыки, более ответственно относиться к занятиям. Каждый участник анализирует свои действия, обращая внимание на успехи и неудачи, взаимодействие с партнерами, высказывает свои замечания и делает вывод о выполнении данной задачи. Затем разбор занятия проводит инструктор. Он оценивает качество усвоения заданных приемов каждым участником, подробно оценивает их действия и действия группы в целом. Разбор должен быть проведен так, чтобы у слушателей не осталось невыясненных вопросов.

Для того чтобы занятия прошли успешно, необходимо вовремя и тщательно подготовиться к ним, верно распределить обязанности и четко придерживаться плана работы. В то же время план — не догма. Пользуясь им, нужно учитывать конкретные условия, индивидуальные особенности учащихся.

Несколько примерных планов-конспектов практических занятий на местности в условиях учебного похода и пример составления карты-схемы учебно-тренировочного похода, разработанной инструктором Каракаевым А. А., приводятся в приложении.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Для нормального хода учебно-тренировочного процесса важно создать в коллективе здоровый психологический климат.

Особенно часто сложные вопросы психологического плана приходится решать в учебно-тренировочном походе. Ведь учебное мероприятие собирает мало знакомых между собой туристов, а предпоходного времени, насыщенного занятиями, явно не хватает, чтобы ближе узнать друг друга. В таком тонком и важном, не терпящем промахов деле, как налаживание взаимоотношений людей, явно недостаточно опираться лишь на житейский опыт. Инструктору полезно знать основы коллективной и индивидуальной психологии.

Михаил Пришвин однажды заметил, что высшая нравственность — это жертва своей личностью в интересах коллектива, а высшая безнравственность — когда коллектив жертвует личностью в свою пользу.

Определяя индивидуальные особенности человека, инструктор принимает во внимание в основном четыре источника информации: его поступки, словесное общение с ним, мнение о нем окружающих, накопленные опытом инструктора аналоги.

Рекомендуется составить психологическую характеристику или психологическую карту каждого участника семинара. Один из основных разделов карты — особенности нервной системы человека, поскольку они во многом определяют его поведение, характер и деятельность. Наиболее точно получить такие данные можно с помощью психолога. Однако психологическую характеристику может составить и сам инструктор, пользуясь систематизированным материалом педагогических наблюдений и специальными разработками психологических характеристик спортсменов. Педагогические наблюдения

помогут охарактеризовать такие проявления свойств нервной системы, как сила — слабость, уравновешенность — неуравновешенность, подвижность — инертность. Сила нервной системы, как правило, характеризуется высокой работоспособностью, двигательной устойчивостью, способностью сдерживать свои чувства, устойчивостью к утомлению, уверенностью в своих силах и т. д. Противоположные проявления характеризуют относительную слабость нервной системы. Учитывать особенности силы — слабости нервной системы в учебно-тренировочном процессе чрезвычайно важно. Туристы со слабой нервной системой нуждаются в большей опеке инструктора или товарищей по группе. Они тяжелее и длительнее переживают свои неудачи, болезненно относятся к замечаниям, медленно приобщаются к коллективу, проявляют меньшую инициативу. Таких туристов следует активнее привлекать к общественной деятельности, к коллективным играм, чаще поручать задания, выполнение которых окажет какую-либо помощь группе, с ними нужно чаще проводить беседы, внушать им уверенность в своих силах.

Уравновешенность характеризуется спокойным поведением в ситуации ожидания, объективным отношением к окружающим, отсутствием импульсивных (непроизвольных) реакций, устойчивостью эмоциональных состояний, сдержанностью. Туристов с неуравновешенной нервной системой инструктор обязан сдерживать, на занятиях им чаще следует создавать более сложные условия для работы, в какой-то мере неожиданные. В воспитательной работе с такими туристами нужно быть осторожным и тактичным.

Подвижность нервной системы характеризуется быстротой и легкостью приспособления к новым условиям, переходом от одного эмоционального состояния к другому, сменой интересов, быстротой исправления ошибок. Противоположный признак — инертность.

Не менее важен в психологической карте раздел, который определяет характеристику туриста:

- а) моральные черты личности;
- б) волевые черты личности;
- в) эмоциональная стабильность.

Данные этого раздела вносятся в психологическую карту на основании инструкторских наблюдений. Для выявления моральных черт личности следует анализировать общие и частные проявления черт характера на занятиях и в походе. К общим проявлениям относятся целенаправленность, коллективизм, чувство ответственности и другие. Все эти черты проявляются в занятиях туризмом. Особенно следует выделить такие из них, как отношение туриста к повышению уровня своей подготовки, его увлеченность, трудолюбие, способность к самоанализу. Важно обратить внимание на черты, характеризующие отношение туриста к своей группе (секции), общительность, доброжелательность, требовательность к себе и другим и т. д.

Волевые черты личности туриста оцениваются по таким признакам, как активность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, решительность.

Эмоциональная стабильность — это способность человека к сохранению повышенной психической работоспособности. Туристов с высокой эмоциональной стабильностью отличают выдержка, постоянство интересов и целей. Туристы с низкой эмоциональной устойчивостью характеризуются резким падением психической и физической работоспособности в сложных или экстремальных условиях. И даже при стрессах сравнительно небольшой интенсивности у них появляются симптомы невроза. Нервно-психологические срывы иногда происходят не только у туристов с неуравновешенной нервной системой, но и у устойчивых, волевых и достаточно опытных путешественников.



Приведем примеры нестандартного поведения туристов в нормальных «стандартных» ситуациях.

**Пример 1.** Группа проходит скальный участок над горным озером. Неожиданно участник Н. (достаточно опытный турист, хорошо подготовлен технически), идущий в первой связке, останавливается на небольшой полке и просит разрешения отстегнуться от веревки и оставить его здесь, считая, что все равно все погнбнут. Так лучше он останется здесь, чем погибнет на большой высоте. Все уговоры членов группы продолжить движение не увенчались успехом — Н. упрямо просил его оставить. Тогда руководитель группы, подойдя вплотную к Н., очень резко, громко начал его ругать. Это подействовало на Н., и он продолжил движение. Видимо, из психологического срыва его вывел грубый разговор руководителя. В дальнейшем в группе этот случай вспоминался как необычная история безо всяких последствий.

**Пример 2.** В конце похода группа идет по тропе, которая в одном месте обходит скальный прижим над рекой и становится уже. Предпоследний турист в цепочке Ю. останавливается и отказывается идти дальше, мотивируя это тем, что он упадет в реку (высота 5—6 м), сломает ногу и станет обузой группе. Доводы руководителя, что только вчера Ю. прошел довольно сложный перевал, не подействовали, и группе пришлось организовывать страховку на простом участке. В дальнейшем Ю. прошел много спортивных походов, и ситуация не повторялась.

**Пример 3.** В учебно-тренировочном походе после сложного перевала группа должна была долго идти по долине до места встречи и контроля с другим отделением семинара. Путь группе преградила осыпь, начинающаяся у скал и обрывающаяся в реку. Один из участников семинара Е. почувствовал страх. Несколько лет назад на подобной осыпи у него был срыв, но после этого ничего подобного с ним не было. И вот сейчас заставить себя пересечь склон 300—400 м он не мог всеми усилиями воли. Другой участник группы, увидев замешательство Е., тут же предложил его подстраховать. И Е. шел через участок осыпи, обливаясь потом от напряжения, на «деревянных», не слушающихся ногах. В дальнейшем Е. прошел немало спортивных походов, встречались и подобные осыпные склоны, но нервно-психологический срыв не повторился.

Один из важнейших факторов групповой сплоченности — поведение инструктора-руководителя. Казалось бы, тут все ясно. Руководитель должен обладать набором таких качеств, как выдержка, тактичность, справедливость, организованность, умение располагать к себе других, иметь значительный опыт в своем виде ту-

ризма и т. д. Но где найти людей (не одного, не десяток, а целую армию!), которые обладали бы всеми этими качествами? Инструкторы-руководители — живые люди, имеющие наряду с достоинствами и весьма ощутимые недостатки. Можно встретить руководителей, успешно справляющихся со своими задачами, но несдержанных, не всегда справедливых, не очень тактичных. И не каждый инструктор превосходит своих подопечных по опыту и знаниям. Так что перечисленные личные качества очень желательны для руководителя, но не они в конечном счете решают успех дела. Мало того, случается, что люди, имеющие опыт и знания, не справляются с руководством учебным отделением.

Как видно, секрет успеха заключается не в каких-то особых чертах инструктора, а опять-таки в системе взаимоотношений, которые устанавливаются у данного инструктора с данной группой. И действительно, не так уж редко бывает, что инструктор, подходящий для одной группы, не находит контакта с другой.

Короче говоря, успех или неудача руководства во многом зависит от того, сумеет ли инструктор закрепить за собой позицию лидера группы. Если этого не произойдет, то ему, возможно, все же удастся управлять группой, но такое руководство будет формальным. Лидером станет кто-то другой, и в критической ситуации, если между лидером и инструктором не будет согласия, группа практически останется без руководства или оно стихийно перейдет к лидеру. Малоопытный инструктор обычно не желает мириться с утратой своих позиций и не признает влияния неформального лидера. В подобных условиях сохранить единство группы не удастся. И даже при высокой сознательности, большом опыте участников возникает парадоксальная ситуация: все понимают необходимость совместных действий и строгой дисциплины, но договориться между собой не могут.

В марте 1988 г. учебная группа из Ленинграда совершала лыжный поход в Саянах. Участник группы С. по туристскому опыту, физической и технической подготовке не уступал руководителю, что привело к некоторому соперничеству между ними. При спуске с незнакомого перевала (группе пришлось изменить маршрут из-за разлива реки), несмотря на предупреждение руководителя, С. отстегнулся от перильной веревки, сделал несколько шагов в сторону, чтобы посмотреть дальнейший спуск. В результате — срыв, падение со скал с вызовом на себя лавины. Если бы С. следовал указаниям руководителя, удлинил страховочные перила на 1—2 м веревки, то несчастного случая не было бы.

Как же руководителю сохранить за собою лидерство? Подчеркнем, что речь идет именно о сохранении, а не о завоевании лидерства, потому что сам пост руководителя, как правило, предоставляет ему и позицию лидера. Такое изначально благоприятное положение для руководителя существует лишь на первых порах. Его надо закрепить, подвести под него какой-то фундамент, иначе у участников появится разочарование в инструкторе и его лидерство не состоится.

Базой для лидерства может стать большой жизненный или туристский опыт. Можно также упомянуть особые личные качества руководителя, выделяющие его из общей массы и располагающие к нему людей. В числе таких качеств можно вспомнить и те, о которых речь шла выше. Но важны все они не сами по себе, а именно как основа для лидерства. Наконец, назовем способность демократически организовать самоуправление в группе, что особенно ценно, когда все или часть туристов не уступают руководителю в опыте. Существуют и другие основы, на которых может быть закреплено лидерство.

Но занять позицию лидера недостаточно. Инструктору нужно удерживать ее за собой в течение всего похода. Для этого он должен позаботиться о правильных взаимоотношениях в группе в первую очередь с авторитетными туристами, с лидерами малых групп. Следует

не бояться конкуренции, а постараться использовать их влияние на «свои» группировки. Для этого надо с ними сотрудничать, по возможности удовлетворять их запросы, способствовать (в качестве посредника) компромиссам в их взаимоотношениях друг с другом.

Поможет инструктору и определенная мера «инерции» в высказывании своего мнения и решениях. Это свойство должно проявляться прежде всего в его приверженности принятой программе путешествия в целом, планам каждого этапа, каждого дня. Действия инструктора-руководителя в соответствии с известной всем, заранее принятой программой обычно ни у кого не вызывают сомнений или возражений, а напротив, повышают его авторитет, вызывают доверие к самой программе. Инструктор и программа «работают друг на друга». Если же руководитель УТП без достаточных оснований (или обоснованно, но не убедительно для других) отступает от плана или ранее принятого собственного решения — это как раз тот случай, когда руководитель-инструктор сам становится «дезоргом». Не каждый участник может сразу перестроиться, тем более, когда не видит в этом необходимости. Те, кто склонны продолжать начатое, могут вступить в противоборство с приверженцами нового решения. Частое изменение решений и вовсе расхолаживает группу. Участники УТП или полностью выключаются из обсуждения тактико-технических вопросов, и руководство становится совершенно произвольным, или, наоборот, берутся за решение всех вопросов, и тогда по малейшему поводу возникает сущий базар. Наступает анархия. Не менее опасно руководителю УТП впадать в другую крайность: сохранять «верность» плану любой ценой, даже когда ситуация изменилась настолько, что план перестал ей соответствовать. Обычно инструктор-руководитель УТП, который не чувствует себя лидером в группе и не может подчинить неформального лидера задачам УТП и общим интересам

группы, сокращает или прерывает учебную работу в походе, и поход перестает быть учебным.

Итак, руководитель-инструктор будет на высоте, если он сумеет совместить руководство и лидерство. При этом его личные качества важны лишь постольку, поскольку помогают или препятствуют этой задаче. Но одно свойство инструктора заслуживает особого разговора — это компетентность. Мы уже говорили, что по своему опыту руководитель может уступать отдельным участникам группы. Конечно, это затрудняет его работу, но при правильных взаимоотношениях может не нанести ущерба делу. Здесь же речь идет не о сравнении знаний руководителя и остальных участников, а о том, что, принимая на себя руководство группой, человек обязан иметь определенный уровень подготовки для такой деятельности. Недостаток квалификации не исключает для руководителя возможности стать лидером за счет каких-то других качеств, хотя опасность такого лидерства очевидна. Некомпетентный же руководитель, да еще не ставший лидером, опасен вдвойне. Своими неквалифицированными действиями он не только может привести группу к аварии, но и, будучи не в состоянии обеспечить сплоченность коллектива перед лицом опасности, резко отягощает последствия происшествия.

Как и для любой деятельности, для работы с людьми нужны определенные способности. Но чтобы они проявились и получили развитие, требуется практика, в процессе которой постепенно складываются приемы и навыки обращения с людьми. Это происходит тем быстрее, чем более осознанно строится общение. Однако в жизни оно, за редким исключением, протекает на уровне интуиции, по принципу «как получится», хотя более продуктивной работе с людьми можно и научиться. Рассмотрим некоторые примеры.

Нередко бывает, что человек обладает явным недостатком, который мешает не только окружающим, но и



ему самому. И тут у инструктора возникает соблазн избавить его от этого недостатка. Стремление перевоспитать, «переиначить» человека появляется и в менее очевидных случаях, когда кто-то из участников группы не соответствует идеалам малоопытного инструктора, который стремится строить отношения с группой и с отдельными туристами по заранее сформированной, строгой программе. В этих случаях активно действующий руководитель имеет благие намерения, однако часто не учитывает особенности туриста, возможную его реакцию.

В туристскую группу приходит взрослый человек, имея за плечами жизненный опыт, сформировавший многие его черты, в том числе и недостатки. Сможет ли инструктор за короткий срок похода изменить то, что складывалось и закреплялось годами? Даже при благоприятных обстоятельствах это малореально. А ведь чаще всего люди склонны защищать свою личность от посторонних вмешательств (в том числе направленных против недостатков, которые и сами признают за собой).

Следует также учесть, что некоторые «неудобные» свойства человека могут быть связаны с устойчивыми особенностями, такими, как темперамент (например, медлительность). Преодолеть подобные недостатки, особенно случайными внешними воздействиями, невозможно.

Постановка нереальной задачи в отношениях с человеком не только ведет к напрасной трате сил и времени, но и оборачивается целым рядом осложнений. Прежде всего это реакция защиты со стороны туриста, которая может заключаться в простом сопротивлении, упорстве, но может носить и более активный характер, приобретая форму различных протестов. Так что результат может оказаться прямо противоположным намерениям инструктора.

Наконец, надо подчеркнуть большую моральную ответственность инструктора за последствия оказываемо-

го влияния. Так, руководители-инструкторы нередко повинны в том, что у недостаточно опытных туристов появляется переоценка собственных сил или иллюзия простоты предстоящего препятствия. И то и другое, как известно, может привести к неприятным последствиям.

На одном из кавказских перевалов группа студентов-туристов оказалась в сложной ситуации, так как не рассчитала свои силы. Приняв очередной взлет за перевальный гребень, руководитель заверил участников, что это перевал и конец подъема, за ним спуск. Поднявшись на гребень взлета, группа увидела, что впереди их ждет не спуск с перевала, а еще один более высокий, более крутой и технически сложный подъем. Это обстоятельство демобилизовало группу, и она не только не смогла подняться на перевал, но и при спуске распалась на три небольшие группы. Руководитель потерял контроль над группой. Пренебрежение элементарными правилами страховки (участники пошли вниз по закрытому леднику, не связавшись в связки) привело к падению в трещину одного из туристов. Группа и ее руководитель в чрезвычайной ситуации не смогли мобилизовать свои усилия для спасения товарища. Он был спасен и доставлен в населенный пункт с переломом ноги с помощью другой группы.

Если в группе оказался медлительный турист, можно, конечно, каждый раз стоять у него над душой, торопить его или подтрунивать над ним, так что он постарается, к примеру, укладываться при сборах не дольше других. Однако при этом не исключено, что рюкзак будет уложен плохо и вскоре потребуется его переукладывать или же его хозяину придется мучиться с неудобным. В том и другом случае турист будет отставать и все равно задержит всех остальных. Не лучше ли распределить груз таким образом, чтобы этот турист ни от кого не зависел? Не давать ему палатку, примус или кастрюли, которые освобождаются позже и могут его задержать. Пусть он начинает укладку раньше других и спокойно ее закончит вместе со всеми.

Турист, который опасается, что его могут принять за труса, совершает иногда рискованные поступки, подавляя собственный страх, грубо нарушая правила страховки и т. д.

Важной особенностью опытного руководителя является умение поглядеть на себя со стороны. Для этого надо хорошо представлять себе положение другого человека, его интересы, зависимости и в меру сил отрешиться (на время) от своих установок и взглядов на ситуацию. Но это отнюдь не пренебрежение собственными интересами. Напротив, это лучшее средство их защиты. Действуя вслепую, без учета интересов окружающих, очень легко случайно нанести кому-то ущерб и оказаться втянутым в конфликт. Если же хорошо знаешь чужое мнение, запросы, пристрастия, гораздо легче найти такие пути или способы достижения необходимых результатов, которые помогут избежать лишних столкновений.

Приведем ряд рекомендаций, которые могут облегчить руководителю выбор такого способа воздействия на другого человека, который обеспечивает наибольший желаемый эффект.

1. Первое и весьма действенное средство... бездействие, то есть способность воздержаться от поступка, от высказывания, умение слушать не перебивая. Это позволяет уменьшить накал эмоций, обостряющих конфликт, затрудняющих взаимопонимание (даже вне конфликта). Однако молчать, когда хочется говорить, не очень-то легко. К тому же собственные мысли, возражения, уточнения надо не просто сдерживать, а фиксировать в памяти для ответного слова и одновременно следить за ходом чужой мысли, чтобы не потерять предмет спора. Большим подспорьем в подобных обстоятельствах могут стать лист бумаги и карандаш в руках.

2. Пользоваться в полемике только безупречными аргументами. Иногда бывает соблазнительно к таковым присоединить для пущей убедительности еще один или несколько, и в ход идут не вполне надежные. Однако «добавление» нередко оборачивается поражением в споре, поскольку слабый аргумент немедленно становится

мишенью для возражений, а опровержение хотя бы одного аргумента часто выглядит как опровержение всего доказательства.

3. Никакие заслуги не следует оставлять незамеченными. Даже те, что воспринимаются как должное. Однако оценки надо выносить разные: одного участника похвалить, другого — поблагодарить, третьему — сообщить, что о его поступке известно.

4. Не превращать похвалу в наказание: никогда не противопоставлять того, кого отмечаешь, другим, дабы их не сталкивать.

5. Чтобы добиться чего-либо от человека, надо стараться вызвать у него соответствующее побуждение, действуя по формуле: «Человек должен сам захотеть поступить так, как мне нужно».

6. Выражая недовольство, делая замечания, не затрагивать личное достоинство человека — осуждать только поступки. К примеру, чтобы высказать человеку упрек, но не обострять с ним отношений, не следует говорить: «Ты эгоист!» Лучше сказать: «Ты ведешь себя, как эгоист». Такая фраза не только выражает недовольство поведением человека, но и дает ему понять, что оно не вяжется с более высоким представлением о нем. Это создает стимул к изменению поведения, то есть человек стремится не только исправить поступок, бросающий на него тень, но и поддержать хорошее мнение о себе.

Другой пример. Возьмем два выражения: «Ты обманываешь» и «Это неправда». Смысл как будто один и тот же, но в первом случае ложь неразрывно связана с ее автором и, значит, становится его личной характеристикой. Вторая фраза относится только к высказыванию независимо от его источника. Она как бы допускает любые причины, по которым сказанное не соответствует истине, в том числе и не имеющие отношения к говорящему. Еще мягче прозвучит: «Это неверно». Здесь остается лишь фактическая оценка содержания и почти пол-

ностью устраняется моральное осуждение. Человеку обычно далеко не безразлично, какие мотивы приписывают его поступкам окружающие. В зависимости от этого может меняться (порой диаметрально) все его последующее поведение.

Если в действиях человека усматривают положительные мотивы, это становится поощрением для продолжения его деятельности, повышает терпение, настойчивость в достижении результата. Признание мотивов положительными или извинительными облегчает человеку выход из неловкого положения, в которое он поставил себя своим поступком, позволяет ему без ущерба для собственного достоинства исправить ошибку, изменить поведение.

Приписывание отрицательных, низменных мотивов ущемляет достоинство человека и резко затрудняет выход из ситуации. Безропотно принять замечание в подобном случае — значит согласиться с высказанным или подразумеваемым обвинением. Это трудно еще и потому, что сам «обвиняемый» обычно видит нечто смягчающее его вину или извиняющее его, но не замеченное другими.

Приведем несколько психологических ситуаций из практики проведения учебных мероприятий.

1. В 1983 году группа туристов горного семинара спускалась со скального перевала средней трудности. Инструктор на середине спуска сменил направляющую связку. Ставшая ведущей связка забывает скальный крюк, вешает карабин. В это время инструктор отвлекается от действий первой связки (на полку спускается следующая связка). Вернувшись к первой связке, он видит, что первый участник пошел дальше на спуск, а его партнер по связке не встегнул страховую веревку в подготовленный крюк с карабином, а просто выдает ее руками без всякой страховки для спускающегося товарища.

Действия инструктора:

1. Остановить движение, сменить первую связку и отчитать участника, допустившего грубейшее нарушение правил безопасности.

2. Остановить движение, самому встать на страховку, отчитать допустившего нарушение участника, продолжить движение.

3. Остановить движение, устранить самому допущенное нарушение.



ние (вставить веревку в карабин), кратко указать участнику, в чем он ошибся, проследить правильность выполнения технического приема до конца. Во время вечернего разбора обсудить создавшуюся ситуацию со всей учебной группой.

В данной ситуации инструктор действовал по третьему варианту и на разборе группа согласилась с его действиями. На сложном рельефе, да еще с предстоящими спусками излишне нервировать участника не имело смысла. А на вечернем разборе у участника было время понять свою ошибку и согласиться с позицией остальных членов группы. Инструктор имел возможность дать выступить всей группе, а сам только подвел итоги обсуждения. Этим он поднял свой авторитет у всех членов группы, включая и нарушителя, в коллективе не осталось никаких недомолвок.

Несколько отделений всесоюзного семинара спускаются с некатегорийного перевала. Спуск представляет собой очень широкий осыпной склон, крутизна которого в некоторых местах увеличивается и возникает возможность падения камней. Дежурный инструктор одного из отделений, осуществляющий в этот день руководство группой, ведет свое отделение выше по склону над другой группой, создавая тем самым опасность сброса камней на идущих ниже.

Действия инструктора:

1. Остановить группу, вывести ее из опасной зоны, кратко и сдержанно объяснить дежурному группы его ошибку. Обсудить его действия на вечернем разборе.
2. Остановить группу, вывести из опасной зоны, сменить дежурного инструктора на этот день. Обсудить действия дежурного инструктора на вечернем разборе всей группы.

В данной ситуации инструктор действовал по второму варианту, чем нанес обиду дежурному инструктору. Только после того, как он снова побыл дежурным инструктором, получил на разборе общее одобрение группы и заслужил похвалу инструктора, в отделении полностью нормализовалась обстановка. Видимо, если бы инструктор действовал по первому варианту, то группа более спокойно перенесла сложившуюся ситуацию.

Руководитель учебного семинара высшей инструкторской подготовки идет с отделением в первый день похода. На привале группу догоняет участник семинара из другого отделения и просит руководителя взять его в свое отделение, так как его не устраивают медленный темп движения и некоторые взаимоотношения с членами своей группы.

Действия руководителя семинара:

1. Подождать идущее сзади отделение и по договоренности с инструктором перевести участника в свое отделение.

2. Провести с участником индивидуальную беседу, постараться убедить его в необходимости вернуться в свою группу или на базу, отказавшись от учебно-тренировочного похода.

3. Провести с участником индивидуальную беседу. Учítывая, что он уже имеет звание инструктора и опыт руководства спортивными группами, предложить ему провести психологический эксперимент на вживаемость в группу, где у него не сложились нормальные отношения, дать совет по составлению индивидуального плана действий.

Конечно, третий вариант предпочтительнее. Участник не просто вернулся в свое отделение, а с увлечением начал проводить свой эксперимент, о котором в его отделении узнали только в конце семинара на общем разборе похода, где присутствовал начальник семинара. Члены группы и инструктор одобрили решение руководителя семинара и действия участника, который из самых пассивных членов группы стал самым активным слушателем. А все «шуточки», колкости, подтрунивания, которые сыпались в его адрес в начале похода, он небезуспешно переводил в юмор и смеялся вместе со всеми. Проблему скорости движения он решил, попросив себе дополнительный груз, что также сработало на его авторитет.

В программе путешествия важно предусмотреть, как группа будет проводить свободное время — запланированное (на дневках) или вынужденное (на «отсидках» из-за непогоды). Если об этом не подумать и предоставить каждому возможность делать то, что ему заблагорассудится, легко могут возникнуть ущемление чьих-то интересов, скука, обиды. Особенно это относится к «от-

сидкам», ибо ограниченность пространства, неопределенность перспективы из-за плохой погоды и сама непогода вызывают внутреннее напряжение, действуют угнетающе. Если часть группы, к примеру, принимается играть в «слова», то остальные, не нашедшие себе занятия, чувствуют себя неприкаянно. Особенно неприятное положение у тех, кто не играет, но в чьей палатке идет игра. Так что если группа предполагает организовать игру как средство убить время, то необходимо заранее убедиться, что в ней будут участвовать все или что оставшиеся «вне игры» найдут для себя другое занятие, которое их вполне устроит. Следует помнить, что при ограничении активности у людей начинают расти требования и претензии друг к другу, и это зачастую приводит к столкновениям. Известно, что дневки, не заполненные учебными занятиями, нередко расхолаживают группу или, напротив, накаляют атмосферу. Не станем давать рецептов, как заполнять свободное время в походе. Каждая группа найдет себе занятие по вкусу. Но еще раз подчеркнем, что продумать это необходимо заранее.

Объединению группы способствует сознательное, творческое отношение людей к происходящему. Нужно, чтобы турист в походе не просто шел за инструктором или руководителем, переносил груз с одной стоянки на другую, попутно любуясь красотами и преодолевая встречающиеся трудности, как ему укажут. Участники должны знать, где они находятся, какая перед группой стоит сегодня задача, каковы возможные способы ее решения, что ждет группу. Однако не снизит ли такое предварительное знание впечатления от похода? Ведь при этом как будто исчезает фактор неожиданности. А неожиданность — обязательное условие эмоционального воздействия. Опасения эти напрасны. Допустим, туристам предстоит в середине дня серьезная переправа, о которой они заранее не предупреждены. Какое впечатление

произведет на них этот сюрприз? На более сильных и опытных, вероятно, положительное. А вот у слабых, неуверенных в своих силах неожиданный выход к препятствию может вызвать растерянность, замешательство, а быть может, и несогласие (хотя бы внутреннее) с указаниями руководителя и действиями остальных участников. Это уже почва для разного рода неприятных происшествий.

Иное дело, когда участники похода заранее знают о переправе, настраиваются на нее. При этом лишь сам факт переправы перестает быть неожиданным. Конкретные условия, детали переправы (если она действительно серьезная) по-прежнему таят в себе достаточно неожиданностей. В то же время предварительная информация о переправе повышает готовность, делает действия туриста более ответственными, целесообразными и согласованными (возможно, даже заранее!) с действиями товарищей. Чтобы обеспечить слаженность действий участников похода, руководитель обязательно привлекает к обсуждению непредвиденных ситуаций всех членов группы или хотя бы тех, кто проявляет заинтересованность в этом. Обсуждение возможно большего числа тактических вариантов дает неоспоримые преимущества по сравнению с единоличным принятием решения. Не говоря уже о том, что это интересно само по себе и способствует росту квалификации туристов, такое обсуждение обеспечивает понимание правильности и необходимости избранного маневра, который, возможно, и не соответствует первоначальным желаниям кого-то из туристов. Кроме того, у участников обсуждения повышается чувство моральной ответственности за принятое коллективное решение, которое выполняется с большим энтузиазмом, чем указание руководителя. Наконец доверие, оказанное руководителем группе, в свою очередь, располагает к нему участников, повышает его авторитет.

## БЕЗОПАСНОСТЬ УЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Полная безопасность — обязательное правило организации учебных мероприятий. Наибольшей заботы с этой точки зрения требуют, естественно, занятия, проводимые на местности. При выборе места для них, для привала или бивака необходимо помнить об опасности, которую могут представлять, например, стремнина, оползневый берег или край оврага, наклоненные или надломленные деревья и т. д. Таких мест следует избегать.

**Ответственность инструктора и слушателей.** При учебных выходах на местность инструктор предварительно проверяет исправность всего снаряжения, которое будет использовано в ходе предстоящих занятий; при посадке в поезд распределяет группы по вагонам; делает расчет присутствующих перед выходом на маршрут, в разведку и по возвращении, перед купанием и после него; тщательно следит за тем, чтобы все слушатели выполняли установленные правила действий на местности.

Хорошо, когда всех слушателей и инструкторов снабжают специальными памятками о безопасности при занятиях на местности. В памятках указывают такие общеизвестные правила, как обязанность сразу же докладывать инструктору о замеченной опасности, о травмах, признаках заболевания, утомлении и др. Перечисляют определенные, связанные с обеспечением безопасности запреты, например, носить без чехла колющие, режущие предметы (топор, пилу), приводить на занятия посторонних, стоять под деревьями при рубке сухих сучьев, разжигать костры огнеопасными средствами (бензином, керосином), оставлять горящий костер без присмотра, приносить спиртные напитки, купаться без разрешения инструктора и т. д.

Включают в памятку и другие напоминания: каждый



обязан выполнять все правила самостраховки и страховки; при передвижении по чаще или густому кустарнику соблюдать безопасный интервал, оберегать товарищей, идущих сзади, от веток, предупреждать их о всяком участке пути, требующем осторожности; на биваке ставить ведра с горячей пищей и кипятком только рядом с костром либо в специально отведенном для этого месте и т. д.

Все эти детали никак нельзя считать излишними: там, где речь идет о безопасности, о здоровье людей, нет мелочей, которыми можно пренебречь.

Руководители обучения и инструкторы-преподаватели обязаны не только сами всегда заботиться о полной безопасности занятий, но и воспитывать такое же отношение у обучаемых, настойчиво прививая им чувство ответственности за здоровье и жизнь товарищей. Для этого нужны и личный пример, и постоянные напоминания, особенно тем слушателям, кто еще не приучился к сдержанности, осторожности, кто еще «болен» лихачеством. Для слушателей должно стать нормой, привычкой самое серьезное внимание ко всему, что связано с безопасностью, и не только на учебных занятиях, но и во всех проводимых ими походах выходного дня и длительных путешествиях.

Слушатели должны уяснить основные причины травматизма и несчастных случаев при проведении занятий и в учебных походах:

плохая подготовка и хранение снаряжения и обуви. Отсутствие бахил, штормовых костюмов, теплых свитеров и курток;

несоблюдение правил движения по дорогам с интенсивным потоком машин;

нарушение элементарных правил безопасности во время бивачных работ;

недостаточный контроль инструкторов и самоконтроль со стороны слушателей при резком похолодании и ухудшении погоды, при движении в метель и при сильном ветре;

отсутствие навыков оказания первой помощи при заболевании, травме, отморожении;

неподчинение указаниям инструктора или отсутствие организованного управления;

недостаточная физическая и техническая подготовка слушателей и несоответствие их опыта особенностям прохождения сложных участков маршрута;

слабое знание инструкторами района путешествия, что приводит к неправильному планированию маршрута;

несоблюдение техники безопасности при преодолении сложных участков маршрута.

Учебный поход следует проводить в районе, предварительно хорошо изученном инструкторами. Недопустимо включение в маршрут неизвестных участков и даже отдельных элементов первопрохождения. Маршрут учебного похода выбирается так, чтобы в течение 1—2 дней группа смогла доставить заболевшего (пострадавшего) участника в ближайший населенный пункт.

Несчастье может произойти не от прямой опасности, а вследствие паники, замешательства. Дружное взаимодействие группы помогает не только в аварийной ситуации. Внимательное наблюдение, всесторонняя ориентировка, чувство локтя — вот качества, вырабатываемые на простых маршрутах.

Велика роль руководителя-инструктора в предупреждении и ликвидации аварийной ситуации. Он должен держать в поле зрения всю группу, поэтому часто его место на тропе или реке сзади или в центре группы. От воли, авторитета, решимости руководителя-инструктора иногда зависит все. Руководить в походе должен один. Дискуссии и споры на подходе к препятствию недопустимы. Однако вера в руководителя не должна быть слепой, надежда на товарищей не должна демобилизовывать. Всегда нужно уметь критически оценить свои действия, действия руководителя и группы.

Группа горных туристов поднималась на кавказский перевал Лычат (2 кат. тр.) со стороны ледника Дзинал. Руководитель стремился выполнить намеченный график движения и все время увеличивал темп, сначала сокращая привалы, потом забыв про них совсем. Более сильные забирали груз у обессилевших туристов и догоняли руководителя. Измотанная группа в намеченное время под-

нялась на перевал, но сил для спуска и оказания помощи более слабым участникам ни у кого, в том числе и у руководителя, не было. Если бы на перевал не поднялась другая группа, поход для многих участников окончился бы трагически. Два участника и руководитель не могли двигаться даже после того, как их напоили чаем, и только после спуска на ледник Башиль они пришли в себя и без рюкзаков дошли до морены, где остановились на ночлег.

Ошибки: группа и руководитель шли тактически неграмотно, не имея понятия об организации движения в горных условиях. Они не учитывали особенностей акклиматизации, питания, водно-солевого режима. В итоге налицо физическое и моральное истощение участников и руководителя.

Важно научиться взвешивать свои возможности, быть осторожным, даже рискуя. Но, как правило, в походе жизнь должна быть спокойной, ритмичной. И чем размеренней, тем лучше: больше увидишь, сделаешь, больше получишь удовлетворения. На маршруте не должно быть приключений. Если они были, значит, что-то упущено. Опыт подскажет и допустимую долю риска. Возможность неудачи должна перекрываться избытком опыта, слаженностью группы. Достичь спокойной уверенности удастся только учебой, в которой главным воспитателем служит сама природа.

Овладение техникой движения на маршруте, правильное применение снаряжения и одежды, продуманная тактика, физическая и психологическая подготовка — таковы основные меры безопасности в туризме.

Для устранения мелких неполадок в снаряжении, одежде, обуви служит, как уже говорилось, первая остановка вскоре после начала движения. Надо устранить причину неудобства, не ожидая, пока появится жжение или боль, выйдет из строя снаряжение. Общая профилактика — правильный подбор снаряжения и одежды, проверка и подготовка их до выхода на маршрут. Если они соответствуют погоде, темпу движения, хорошо подогнаны, не будет опрелостей, потертостей, пузырей.

Топоры, пилы, ножи носят зачехленными. На привалах острые орудия складывают в одном месте, на ноч-

леге кладут под палатку; пилой и топором работают в рукавицах; обрубая ветки лежащего дерева, нужно находиться по другую сторону ствола. Не нужно втыкать острые предметы в деревья (тем более на высоте человеческого роста).

Дежурные у костра должны быть одеты и обуты, иметь рукавицы; костровые рогульки, перекаладина или тросик для подвески ведер должны быть надежными; посуду с горячей пищей и кипятком надо ставить туда, где на них не могут наступить и где они не опрокинутся; при приготовлении пищи на костре пользуются поварешками с длинными ручками. Примусы и самодельные походные кухни ставят на лист-подставку.

Не следует собирать неизвестные, старые или требующие особой обработки грибы. При варке грибов первую воду после кипячения желательно слить и налить новую. Недоваренные, недожаренные, даже вторично разогретые грибы могут вызвать отравление.

Желательно знать опасные растения, которые могут встретиться в походе, ознакомиться с ними предварительно по определителю. В средней полосе страны к ним относятся: вех ядовитый (цикута), волчьи ягоды, волчье лыко, бузина, марьян корень, белоголов пятнистый.

В пеших походах при движении по лесным зарослям, среди завалов, кочек тело защищают штормовкой. Идти нужно внимательно, чтобы не упасть и не повредить ногу, не получить травму головы, лица или глаз из-за сучьев, веток, стволов. При движении не держат руки в карманах.

Нужно обследовать места переправ или купания. Нельзя нырять в неизвестных местах, купаться сразу после перехода или еды.

Не нужно двигаться в темноте, особенно по лесу: можно легко повредить ноги, глаза.

Во избежание теплового или солнечного удара не носят темную одежду, а также одежду, не пропускаю-

щую воздух и не впитывающую пот. Переходы в жаркое время года делают пораньше утром и ближе к вечеру, используют для передвижения тенивые, обдуваемые места. Не следует плотно наедаться перед выходом, в сильную жару передвигаются медленно. Летом носят светлый головной убор с козырьком и солнцезащитные очки, применяют солнцезащитные кремы («Щит» и др.), не загорают после еды, не спят на солнце.

В лесу при грозе не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна. В березу и клен молния ударяет редко. На открытом месте нужно сесть или лечь в сухую яму, канаву.

За безопасность группы ответственность несет прежде всего инструктор-преподаватель группы, но в ответе за себя и товарищей каждый участник похода.

При проведении учебных мероприятий из инструкторов и стажеров создается КСО (контрольно-спасательный отряд). Издается приказ по обеспечению безопасности с учетом вида туризма и местных условий учебно-тренировочного похода. С приказом знакомятся все участники и руководители учебного мероприятия.

Если в учебном отделении туристской группы во время похода или практических занятий произошел несчастный случай, то подаются сигналы бедствия (голосом, свистом, светом, флагом, ракетами и т. д.) 6 раз в минуту с интервалом 10 с. Через минуту сигнал повторяется. Получив сигнал «Вызов принят, помощь идет», который подается тем же способом, но три раза в минуту с интервалом 20 с, группа, терпящая бедствие, делает все возможное для своего обнаружения. Оказание немедленной помощи группе, от которой принят сигнал бедствия, является законом для всех туристов. Отказ от участия в спасательных работах является преступлением.

При бедствии в учебном отделении инструктор



(в случае необходимости его заменяет стажер или более опытный турист) возглавляет и координирует поисковые, спасательные и транспортные работы, принимает вместе с врачом группы меры к оказанию неотложной медицинской помощи пострадавшим. В зависимости от масштабов происшествия и его обстоятельств привлекает к участию в ликвидации аварии другие отделения учебного семинара (сбора). При первой возможности сообщает о случившемся начальнику семинара и местной КСС. В особых случаях, когда ликвидировать аварию силами группы невозможно и нет радио или другой связи с КСС и базой семинара, в ближайший населенный пункт для оказания помощи и связи с КСС отправляют не менее двух человек — участников группы.

**Лыжные походы.** В этих походах опасны морозы, снегопад при сильном ветре, метель, резкое похолодание, ограниченная видимость, крутые склоны, участки с тонким заснеженным льдом и промоины на реках и водоемах. Заснеженные промоины образуются чаще в устьях притоков рек, у береговой кромки льда, в истоках вытекающих из озер ручьев. Идти по заснеженному льду нужно осторожно, с рюкзаком на одном плече, ослабленными креплениями и снятыми с рук темляками палок. Интервал между участниками устанавливают не менее 10 м. Провалившись, освобождаются от рюкзака и лыж, на лед выбирают, опираясь на палки и локти. Товарищи должны бросить веревку, помочь.

Чтобы в походе не обморозиться, не замерзнуть, не простудиться, надо иметь ветро- и влагонепроницаемую одежду, а зимой — маску, запасные рукавицы. Под дождем и на ветру не оставаться без движения, на привалах в холодное время надевать теплые вещи; по возможности просушивать одежду, носки, стельки, спальные мешки; не пить холодную воду, не есть снег. Обувь должна быть просторной, носки — сухими, чистыми, стельки — толстыми, желательно войлочными. При очень

сильном ветре, метели, пыльной буре надо срочно устраивать вынужденный бивак под защитой леса, склона, оврага.

При первых признаках озноба и отморожения надо усилить кровообращение: если мерзнут ноги — делать широкие махи (30—50 раз), если руки — махи от плеча, быстро сжимать и разжимать пальцы. Для защиты открытых частей тела (щеки, нос, подбородок) нанести гусиное сало (без примесей) на чистую и сухую кожу.

Во время зимних каникул группа студентов и аспирантов нескольких столичных вузов вышла на маршрут лыжного путешествия III категории сложности на Кольский полуостров. Рассчитывая пройти за второй день пути горный проход Корнескорч, туристы, однако, вышли с ночлега в 10 час и к 15 час достигли границы леса. Несмотря на наступавший вечер, лыжники продолжали подъем, причем из-за крайне слабой организации разбились на три мелкие группы по два, три и шесть человек. Люди в подгруппах оказались случайными, ни старшие, ни замыкающие назначены не были, разрыв между людьми достигал часа движения на лыжах. Члены подгрупп, кроме руководителя, находившегося в передовой шестерке, не имели карто-схемы района и слабо знали дальнейший маршрут, порядок движения и место встречи. Начавшаяся пурга, обычная на Кольском полуострове, лишила подгруппы возможности взаимодействия, и в дальнейшем каждая из них, а также отколовшийся от шестерки и оказавшийся в одиночестве руководитель в течение двух суток действовали на свой страх и риск. Палатка была только в передовой подгруппе, поэтому остальным пришлось организовывать ночлеги в лесу, опыта которых они не имели. В результате двое участников замерзли, а другие получили отморожения.

Разбор обстоятельств происшествия показал, что основная его причина крылась в грубых ошибках руководителя и участников похода, в их легкомыслии при подготовке похода, растерянности и пассивности в аварийной обстановке, в технико-тактической безграмотности.

Вместе с тем самые серьезные претензии могут быть предъявлены клубу туристов одного из высших учебных заведений, плохо воспитавшему и незаконно выпустившему неподготовленных людей на непосильный для них маршрут. Как было установлено, руководитель этого достаточно сложного путешествия не имел необходимого опыта участия в лыжном походе III категории сложности и опыта руководства лыжным походом II категории сложности. Половина

участников не имела никакого опыта лыжных путешествий, а в качестве такового их «добросердечные» товарищи по клубу засчитали пеший поход в ноябре по Калининской области. Проведившийся при отсутствии снега, он, конечно, не мог дать нужного опыта.

**Горные походы.** В горах человек подвергается воздействию пониженного атмосферного давления, резким перепадам дневной и ночной температур, низкой абсолютной влажности воздуха, солнечной ультрафиолетовой радиации, высокой ионизации, сильному ветру, уменьшенному количеству кислорода во вдыхаемом воздухе. Но не только общее воздействие на организм природной среды представляет опасность для горных туристов. Основным естественным препятствием на горном маршруте принято считать достаточно крутые перевальные взлеты; сложные переправы через горные реки; движение по долинам и каньонам, связанное с необходимостью преодолевать прижимы или форсировать реки; подъемы и спуски по крутым травянистым и осыпным склонам; прохождение разветвленных или сильно разорванных ледников, закрытые ледники, ледопады, крутые ледовые, снежные и скальные участки, гребневые отрезки.

В горных условиях для нейтрализации вредного влияния высоты на человеческий организм выработаны определенные правила поведения, и важнейшим из них является акклиматизация. В основе ее лежит правило набора высоты по ступеням, с одновременной усиленной физической нагрузкой. После преодоления каждой из таких ступеней следует некоторая «высотная выдержка» продолжительностью до нескольких суток или еще лучше — спуск на меньшую высоту. Акклиматизация может быть пассивной и активной. Пассивный способ — нахождение в горах некоторое время, пока организм приспособится к высоте, — малоэффективен, поэтому для походов он неприменим.

Активная акклиматизация заключается в следую-

шем: из начального пункта маршрута идут 2—3 дня до базового лагеря, обычно по долинам. Это нелегкий путь с тяжелыми рюкзаками, но для акклиматизации он необходим.

Длительность начального этапа акклиматизации зависит от района похода:

Кавказ, Фанские горы — 4 дня

Северный Тянь-Шань, Узел Матча, Высокий Алтай — 5 дней

Центральный Тянь-Шань, Памир — 5—7 дней

Никогда нельзя использовать тактику быстрого набора высоты. Можно дать некоторые рекомендации тактического характера для планирования начального периода маршрута в горах:

в начале похода на высотах более 2 800 м провести период активной акклиматизации;

ограничить набор высоты, достигаемой по сравнению с предыдущей, на 500—800 м при кратковременном пребывании (не более 1 ночевки) на высоте. При перерыве между подъемами на какую-либо высоту в 3 года делать соответствующую поправку;

ограничить первые 4—5 дней ежедневный набор высоты в походе с активным способом передвижения с грузом до 400—600 м;

на маршрут, где высота превышает 5 000 м, допускаются только туристы, побывавшие в предыдущем походе на высоте не менее 4 000 м. Первый подъем на высоту более 5 000 м можно осуществить только после периода акклиматизации — через 5—7 дней;

не допускать пребывания на высотах более 5 500 м свыше 5—7 дней подряд.

Основной принцип акклиматизации — активная, но не чрезмерная работа на все возрастающей высоте с временными спусками. Во время прохождения всего высотного участка должен вестись постоянный контроль и самоконтроль за самочувствием туристов.



При первых серьезных признаках недомогания нужно остановиться и, если самочувствие больного не улучшится, срочно спускать его вниз. Контроль за показателями, отражающими физическое состояние участников (температура тела, частота пульса и скорость его прихода в норму), особенно в начале похода, должен проводиться дважды в день. В первые дни и в дальнейшем после тяжелой работы на маршруте к вечеру температура повышается почти у всех, однако температуру  $38^{\circ}\text{C}$  надо, по-видимому, считать критической. Непременный показатель заболевания — повышенная температура утром.

Особую опасность на лыжных, горных, а иногда и пешеходных маршрутах представляют лавиноопасные склоны. Лавины, то есть движение массы снега, могут возникнуть на склонах от  $14^{\circ}$  крутизны и выше. Чаще всего они бывают во время потепления после снегопада. От малейшего сотрясения, порой даже от резкого крика, приходят в движение массы снега. Они сметают на своем пути здания, опоры электропередачи, останавливают реки, разрушают дороги. В нашей стране немало мест, где неосторожный путник может встретиться с лавиной. Это Кавказ, Тянь-Шань, Памир, Саяны и другие районы. Действуя в этих районах, инструктор учебной группы до выхода на маршрут должен проверить лавинное снаряжение:

лавинные шнуры не менее 10 м длиной — на каждого участника;

переоборудованные в щупы лыжные палки — не менее двух пар на группу;

2 комплекта самодельных или стандартных зондов;

лавинные лопатки — не менее двух на группу;

веревки, ледорубы и другое снаряжение в необходимом количестве.

На рис. 11, 12 показано, как определять места поиска туристов, попавших в лавину.



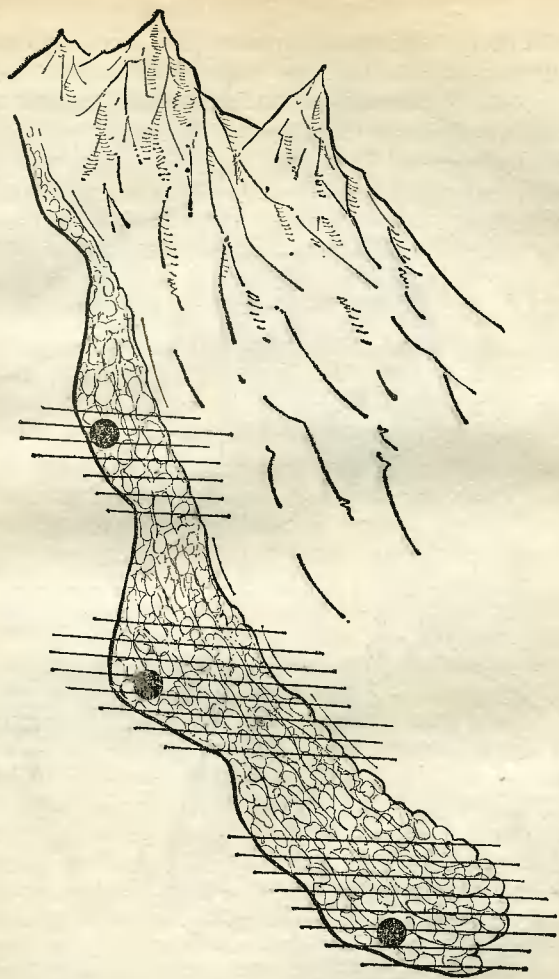


Рис. 11. Районы поиска туристов, попавших в лавину, на склоне с круто обрывающимися террасами

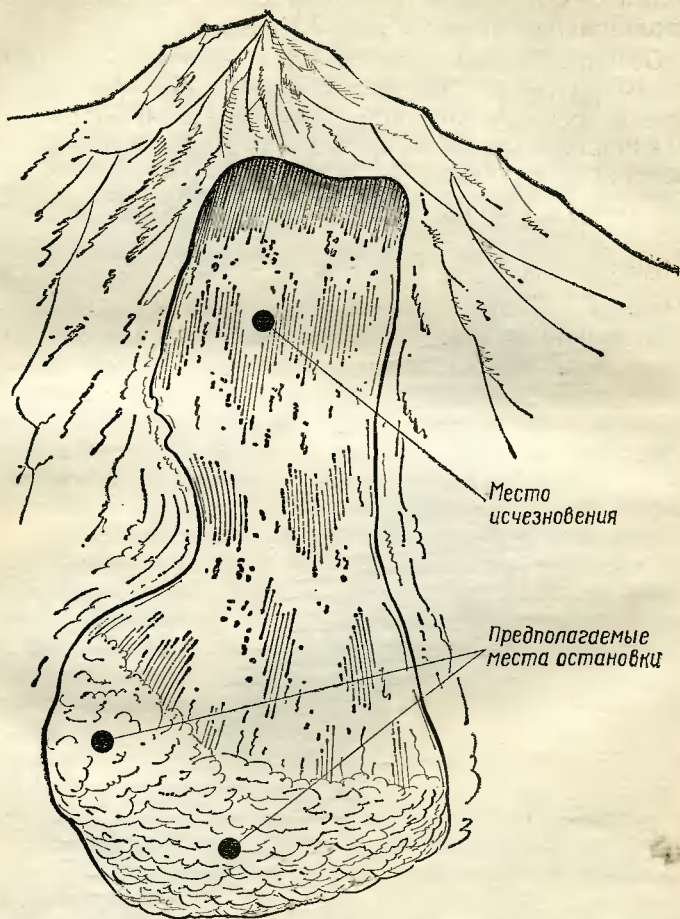


Рис. 12. Определение мест поиска туристов, попавших в лавину

Большое значение для обеспечения безопасности в горном походе имеет подбор, надежность и правильное использование специального снаряжения.

Основные принципы страховки одинаковы на любом горном рельефе. На скалах, льду, снегу различаются лишь способы организации точек страховки, нормы протравливания, положения страхующего, крючьев, возможных опор для страховки.

Главные ошибки, приводящие к потере или отсутствию страховки, следующие:

- связка движется одновременно по опасному снежно-ледовому склону;

- первый в связке на крутых склонах отходит более чем на 5 м вверх от последней точки страховки;

- второй в связке находится под первым и поражается камнями или сбивается при падении первого;

- происходит отстегивание от страховочной веревки;

- на ледово-снежных склонах страхуются при помощи ледоруба, без крючьев;

- второй в связке не организует самостраховки;

- связка движется одновременно по крутым склонам;

- партнеры по связке теряют зрительный контакт;

- 4—8 человек страхуются через один крюк;

- установлена ненадежная страховка на снегу;

- первый в связке выбирает ненадежный выступ;

- второй начинает движение раньше, чем первый организует страховку;

- происходит движение по перилам без страховки;

- первый в связке не организует самостраховку;

- второй жестко страхует без протравливания веревки;

- страховка организована по одну сторону гребня (перемычки);

- используется «плохой крюк» или жесткая страховка;

- «символическая», ненадежная забивка скальных крючьев;

связка движется с одним ледорубом по ледово-снежному склону;

туристы идут без страховки по ледовому склону;  
использование для страховки одиночного репшнура;  
зависание на схватывающем узле;  
отсутствие беседки на опасном и сложном участке;  
неумение применить самозадержание на снегу.

**Пример 1.** В 1987 г. группа туристов-горников из Краснодара совершала поход III категории сложности на Центральном Кавказе. При подъеме на перевал В. Даргом (I Б кат. тр.) группа не использовала имеющееся снаряжение, не организовала страховку физически слабой участницы Ф. В результате — потеря равновесия, падение, скольжение вниз, удар о камни и травма головы.

**Ошибки:**

1. Имея формальный опыт, группа и руководитель были не готовы к походу III категории сложности.

2. Участница Ф. была самой слабой в группе, но на сложном участке ее не разгрузили и не организовали страховку.

3. Руководитель пренебрег правилами страховки (не организовал групповую страховку), допустил серию тактических ошибок.

4. После срыва руководитель устранился от руководства группой, спустился к пострадавшей последней, не смог правильно определить характер травмы и способ транспортировки, из-за чего были потеряны сутки.

**Пример 2.** В 1987 г. группа туристов из Москвы совершала горный поход I категории сложности в Терской-Алатау (Центральный Тянь-Шань). Группа самовольно изменила маршрут, и при подъеме на перевал Котор (I Б кат. тр.) на закрытой снегом части ледника Сев. Котор участница Ш. в связке провалилась в снег и исчезла в трещине. Не обследовав трещину, наладив полиспаст, ее начали поднимать. Подняв на 1—1,5 м, почувствовали, что веревка дальше не идет. Тогда руководитель спустился в трещину на 80 см и увидел, что Ш. находится гораздо правее пролома. (Видимо, головой она уперлась в снег, когда ее поднимали полиспастом.) Проломили снежный мост и за руки вытащили Ш. без признаков жизни. Искусственное дыхание не дало результатов. В общей сложности на оказание помощи было потрачено около 35 мин.

**Ошибки:**

1. Группа изменила маршрут и пошла на перевал без необходимого запаса знаний и тактического опыта.

2. Группа не смогла правильно сориентироваться на закрытом леднике с трещинами.

3. Группа очень поздно (в 15.15) оказалась на опасном участке, когда снежные мосты уже утратили свою прочность.

4. Руководитель не осмотрел места происшествия и неграмотно оценил обстановку. На 1—1,5 м ниже уровня, где зависла Ш., был выступ. Опустив ее на этот выступ, можно было дать ей отдых, снять рюкзак и спокойно произвести подъем.

5. Технически неверно был организован подъем, не сделали оттяжку веревки, что привело к тому, что пострадавшую вытаскивали не в проем, а гораздо левее его.

6. Участница Ш. шла в грудной обвязке, а не в системе (беседка + грудная обвязка). Грудная обвязка сжимает грудную клетку, и провисеть на ней да еще с рюкзаком можно не больше 10—12 мин. Система позволяет висеть во много раз дольше.

**Водные походы.** В этих походах, особенно весной, в большую воду, не исключены пробоины, перевороты плавсредств при затягивании под нависающие кусты, при навалах на упавшие деревья. Не всегда безопасно прохождение под низкими мостами с сильным, зачастую косым течением в захламленном русле.

На равнинных реках средней полосы и юга страны нередки искусственные пороги в местах разрушенных плотин бывших мельниц, большие участки быстрой мелкой воды в каменистых руслах. Ряд маршрутов частично проходит по большой воде на весенних разливах рек и озер, где высокая волна в непогоду может быть опасной для плавания.

На водных маршрутах возможны аварии при неудачной посадке в судно или высадке из него, из-за крупной пробоины или прорыва оболочки, при столкновении с подводным препятствием. Поэтому туристы-водники должны иметь индивидуальные и групповые спасательные средства. Часто причиной аварии бывают неизвестные естественные и искусственные препятствия; пренебрежение страховкой при движении на сложных участках; растягивание колонны на значительное расстояние, исключаяющее взаимодействие при аварийных ситуациях; чрезмерное удаление от берега при плавании; незнание правил плавания по внутренним судоход-



ным путям СССР; отсутствие резервного запаса плавучести (волейбольных или автомобильных камер); необоснованное покидание перевернувшегося судна, обладающего запасом плавучести.

**Пример 1.** В 1987 г. группа туристов из Смоленска совершала водный поход II категории сложности по р. Воньга (Карелия). После порога Собачий группа причалила к берегу. Одну из байдарок не привязали, и выше порога Вьяккер ее оторвало от берега и унесло течением. За ней бросились в воду Н. без спасательного жилета и А. в спасжилете. Они догнали байдарку, схватились за нее, но их понесло на камень, оторвало от лодки и понесло вниз по течению. А. схватился за камень у берега. Все попытки оказать помощь Н. не увенчались успехом, и в конце порога он погрузился в воду. Только на пятый день его тело нашли ниже селения Воньга.

**Ошибки:**

1. Оставление у берега непривязанного судна.
2. Попытка поймать ушедшее судно вплавь с воды да еще вблизи сложного порога.
3. Вхождение в воду без спасательного жилета.
4. Изменение состава группы без согласия МКК. Участник Н. не имел опыта водных походов, что могло быть косвенной причиной гибели.

**Пример 2.** В конце мая 1987 г. в водном походе I категории сложности по р. Стрый (Карпаты) участвовали туристы из Львова. В первый день группа прошла 33 км и подошла к железнодорожному мосту. Вместо обноса моста (как было определено в особых указаниях МКК) руководитель решил пройти под мостом. Под ним были забиты металлические швеллеры, посередине реки находились труба и остатки фермы старого моста. Имелся слив. Основная струя перед небольшим завалом делилась на две части. Пошли без должной разведки с интервалом в 20 мин. Вторая байдарка попала в завал, была к нему прижата, третья байдарка ударила вторую, обе они перевернулись, произошел выброс экипажа. Затем перевернулась и пятая байдарка. Тело участника Д. было найдено на следующий день в завале, после некоторого спада воды.

**Ошибки:**

1. Основной тактической ошибкой было стремление группы уложить семидневный график маршрута в два выходных дня.
2. Группа поздно (в 19 ч) в состоянии усталости (было пройдено 33 км) начала прохождение сложного участка.
3. Чтобы сэкономить время, вместо обноса начали прохождение при плохо сделанной разведке.

4. Не организовали поочередное прохождение судов.
5. Не организовали страховку.

Руководителям и участникам водных походов необходимо:

иметь и правильно использовать индивидуальные спассредства;

уметь ориентироваться и правильно выбрать линию движения;

проводить разведку всех серьезных препятствий;

не доверять отчетам и описаниям, так как изменение уровня воды полностью изменяет характер препятствия;

на сложных участках корректировать движение, то есть выставлять сигнальщика и обеспечить надежную страховку с воды или берега;

при перевороте стараться догнать судно и, держась за него, как можно скорее причалить к берегу;

обеспечить судно запасом плавучести (то есть иметь воздушные емкости);

иметь ремонтный набор, соответствующий типу судна;

запретить движение по маршруту во время тумана или ночью;

на судоходных реках двигаться вне фарватера.

**Велосипедные походы.** Обеспечение безопасности в велопоходах носит несколько иной характер, чем в водных, горных, пеших и лыжных путешествиях, поскольку наибольшую опасность для велотуристов представляет автотранспорт на магистралях. Маршруты велопоходов лучше прокладывать по местным дорогам, избегая магистралей с напряженным движением. Велотурист должен хорошо знать Правила дорожного движения, причем не только знаки и предписания, касающиеся велосипедистов, но и указатели общего содержания.

Знаков для велосипедистов два: запрещающий знак «Движение на велосипедах запрещено» (контур велосипеда в круге, окаймленном красной полосой) и предпи-

сывающий знак «Велосипедная дорожка» (белый контур велосипеда на голубом круге). Еще есть знак дополнительной информации с изображением велосипеда, который устанавливается вместе с другим знаком, указывая, что он распространяется только на велосипедистов. Наконец, есть предупреждающий знак «Пересечение с велосипедной дорожкой», но он больше адресует водителям автомобилей.

Основные правила, которые касаются непосредственно велосипедистов, состоят в следующем:

управлять велосипедом при движении по автодорогам разрешается лицам не моложе 14 лет (в некоторых республиках и областях — 12 лет);

при движении по дорогам в темное время суток и в условиях недостаточной видимости велосипед должен быть оборудован спереди фонарем (фарой) с белым светом, сзади — фонарем с красным светом или красным светоотражателем;

движение по проезжей части на велосипедах разрешается только в один ряд на расстоянии не более 1 м от ее правого края. Выезд на большее расстояние допускается только для обгона, объезда и в разрешенных случаях: для поворота налево или разворота; разрешается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

Водителю велосипеда запрещается: ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам; ездить, не держась за руль; перевозить пассажиров (кроме ребенка на дополнительном сиденье, оборудованном подножками); перевозить груз, выступающий более чем на 0,5 м за основную дорожку, если рядом идет велосипедная дорожка, обозначенная соответствующим знаком; поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы движения в данном направлении. Запрещается буксировка велосипедов и велосипедами.

Если во время езды понадобится перебраться с товарищем несколькими фразами, а обочина приемлема для велосипеда и на ней нет пешеходов, можно выехать на нее, поравняться со спутником и переговорить.

На магистралах нужно двигаться прямолинейно, ближе к краю полотна дороги, без надобности не вилять, не делать резких выворотов. Надо также расстаться с привычкой некоторых особенно горячих и неопытных велосипедистов делать петли: заезжать вперед группы, а потом разворачиваться и возвращаться обратно. Стоящие автомобили объезжают плавно, только слева, перед выездом нужно

обязательно оглянуться (посмотреть в зеркало заднего вида). Обгон друг друга совершают только слева. Опасность представляют грузовые автомашины с прицепами, сеном и длинномерными грузами. На узком шоссе, если спереди и сзади одновременно идут автомашины, разумно съехать на обочину. При появлении на дороге автомобилей следует прижиматься к своей, правой, обочине. Никаких левых обочин! Даже на остановках не следует без надобности переходить на другую сторону шоссе. При остановке вся группа вместе с велосипедами должна немедленно сойти на обочину, даже если не видно автомашин.

**Спелеотуризм.** Основные условия безопасности учебных мероприятий в спелеотуризме можно свести к таким правилам.

Руководитель учебного мероприятия обязан вести журнал выходов и журнал телефонных переговоров. Уходящая в пещеру группа должна быть обеспечена достаточным количеством света (из расчета двойного времени пребывания и не менее двух независимых друг от друга источников света на каждого участника), а также аварийным запасом продуктов питания. Запрещается работа в пещерах при плохом самочувствии или в состоянии алкогольного опьянения. Недопустима работа поодиночке.

Перед каждым выходом устанавливается контрольный срок возвращения группы. При спуске необходимо уделять внимание организации отдыха. Все работы у края шахты или колодца проводить при организованной страховке.

При работе в пещерах следует:  
реально оценивать состояние слагающих пород. Надежность опор участник проверяет на каждом отвесе как при движении вниз, так и при движении вверх;

организовать пункты страховки на любых потенциально опасных участках, где возможны проскальзывания и падения;

запретить разбирать завалы;

в случае разделения группы в каждой подгруппе назначить старшего;

ориентирование в сложных пещерах осуществлять маркировкой пути посредством бумажных пакетов, которые собирают при возвра-

щении. Ни в коем случае нельзя маркировать ходы и галереи краской, мелом и т. д.;

уделять внимание проверке возможности загазованности пещеры; соблюдать чистоту на биваках и пунктах питания;

осуществлять тщательный осмотр и чистку стенок отвесов;

уметь правильно выбирать место для навески снаряжения;

навеску для спуска-подъема и организации страховки крепить за независимые опоры;

при работе на отвесах иметь исправное, хорошо подогнанное личное снаряжение;

при спуске-подъеме не допускать перегрузок веревок и лестниц;

иметь хорошую связь, оговорить и строго соблюдать время сеансов связи;

спуск первого участника производить только с верхней страховкой, последующие участники могут спускаться только с самостраховкой;

подавать четкие команды о начале и окончании страховки;

не применять зажимы типа «Гиббс» для самостраховки по треновой опоре;

для организации самостраховки использовать концы только основной веревки;

при прохождении обводненных вертикалей после спуска последнего отводят навеску в сторону и закрепляют во избежание биения веревки об острые выступы;

всегда помнить о возможности увеличения расхода воды.

Каждое препятствие в зависимости от характера погоды, времени суток, опыта туристов требует определенной тактики его преодоления, техники прохождения, которые определяет руководитель учебной группы. Если он принял ошибочное решение, это может стать причиной чрезвычайного происшествия. Большая опасность — в самовольных действиях туристов, имеющих небольшой опыт походов.

При несчастном случае с кем-нибудь из участников учебного похода (болезнь, травма) туристы обязаны вместе с врачом и инструктором оказать помощь пострадавшему, а затем доставить его в ближайшее медицинское отделение или домой.



## О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТУРИСТСКИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ КАДРОВ

*Постановление коллегии Центрального совета по туризму и  
экскурсиям и президиума Всесоюзного совета Всесоюзного  
добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов  
от 25 февраля 1988 г. № 4—9/12—6*

В целях реализации постановления Секретариата ВЦСПС от 6 апреля 1987 года № 10—12 «О мерах по дальнейшему развитию самостоятельного туризма и совершенствованию его организации и управления» коллегия Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиум Всесоюзного совета Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов постановляют:

1. Управлению самостоятельного туризма, советам по туризму и экскурсиям, Методическому кабинету по производственной физкультуре и комплексу ГТО Всесоюзного совета ВДФСО профсоюзов, советам Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов, Институту повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, Всесоюзной федерации туризма разработать и осуществить в 1988—1990 гг. комплекс мер, направленных на повышение уровня организаторской работы по подбору общественных туристских кадров, их обучению, повышению их туристской и инструкторской квалификации. Расширять в этих целях практику кооперирования средств для проведения учебных мероприятий.

2. Основой учебного процесса системы обучения и повышения квалификации общественных туристских кадров определить трехступенчатую последовательность:

первая ступень (подготовка) — младший инструктор, руководитель 1—2-дневных походов, туристский организатор (тренер-общественник);

вторая ступень (переподготовка) — инструктор-тренер по туризму, инструктор школьного туризма, инструктор-методист по туризму, судья I категории по спорту, общественный туристский актив, общественные члены КСС и КСО;

третья ступень (повышение квалификации) — старший инструктор-тренер по туризму, судья республиканской и всесоюзной категории.

2.1. Для более четкой организации управления качеством обучения общественных туристских кадров признать целесообразным:

первую ступень обучения осуществлять непосредственно в коллективах физической культуры, физкультурно-спортивных клубах, в том числе организованных на кооперативных началах;

вторую ступень обучения осуществлять в Институте повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, в курсовой сети при советах по туризму и экскурсиям, в туристских клубах (включая и кооперативные), в коллективах физкультуры, в спортивных организациях ВДФСО профсоюзов, институтах усовершенствования учителей;

третью ступень обучения осуществлять в Институте повышения квалификации, а также в порядке исключения в курсовой системе советов по туризму и экскурсиям, по согласованию с Управлением самодеятельного туризма.

2.2. Подготовку спортсменов-разрядников по туризму проводить в коллективах физкультуры, туристских клубах, физкультурно-спортивных клубах (в том числе организованных на кооперативных началах) силами прошедших подготовку специалистов.

2.3. Школу высшего туристского мастерства (руководителей походов IV—VI категорий сложности) проводить в курсовой сети советов по туризму и экскурсиям, туристских клубов и организациях, занимающихся подготовкой спортсменов-разрядников.

2.4. Управлению самодеятельного туризма совместно с Методическим кабинетом по производственной физкультуре и комплексу ГТО Всесоюзного совета ВДФСО профсоюзов, Институтом повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, Всесоюзной федерацией туризма, Центральной детской туристско-экскурсионной станцией Министерства просвещения СССР до 1 июля 1988 года разработать примерные учебные планы и программы общественных туристских кадров и спортсменов-разрядников по туризму.

2.5. Считать целесообразным использовать для учебных мероприятий института и советов по туризму и экскурсиям в качестве учебно-тренировочных баз начиная с 1988 г. турбазы «Башиль», «Горная», «Шахмардан», туркомплекс «Алтай», тургостиницы «Спложии» и «Дружба» (г. Абакан).

3. Институту повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций:

3.1. Утвердить в Министерстве высшего и среднего специального образования СССР и ввести в действие с 1 сентября 1988 года примерные учебные планы и программы по обучающимся в Институте повышения квалификации туристским общественным категориям; обеспечить непрерывность обучения слушателей для получения ими на базе общественно-туристской ориентации профессиональных специальностей: инструктор-методист по туризму, инструктор-тренер по

туризму; в 1988—1989 годах разработать заочно-очные формы обучения.

3.2. Создать в 1988—1989 годах в структуре Института повышения квалификаций в пределах установленного фонда заработной платы и общей численности штатов факультет туристско-спортивных кадров, специализированные кафедры и кабинеты по его профилю с учетом рекомендаций Управления самостоятельного туризма и Всесоюзной федерации туризма.

3.3. Принять в течение 1988—1989 годов конкретные меры по созданию в Институте повышения квалификации отраслевого учебно-методического и научного центра по исследованию проблем самостоятельного туристского движения.

Непосредственными заказчиками по исследованию проблем самостоятельного туризма определить Управление самостоятельного туризма и Всесоюзную федерацию туризма.

3.4. Совместно с управлениями планово-экономическим, капитального строительства, туристских учреждений и маршрутов, самостоятельного туризма, материально-технического снабжения и промышленных предприятий предусматривать ежегодное выделение необходимых ассигнований на проектирование и осуществление строительных работ для специализированного оснащения учебно-туристских полигонов, объектов и сооружений.

3.5. Совместно с управлениями кадров и организационной работы, самостоятельного туризма и институтом Туристпроект внести в 2-месячный срок предложения по специализации одного из филиалов Института повышения квалификации и одного из филиалов института Туристпроект для проведения работ по проектированию и созданию образцов туристского снаряжения и инвентаря.

4. Управлениям кадров и организационной работы, самостоятельного туризма с учетом предложений советов по туризму и экскурсиям, советов ВДФСО профсоюзов до 1 мая 1988 года внести необходимые изменения в план-разрядку обучения туристских общественных кадров в Институте повышения квалификаций на 1988—1990 учебные годы в соответствии с требованиями данного постановления.

5. Всесоюзной федерации туризма, ее общественным формированиям на местах обеспечить подбор нештатного педагогического актива, тесное сотрудничество с Институтом повышения квалификации и его филиалами в решении проблем подготовки туристских общественных кадров, изучать потребности по всем категориям кадров, осуществлять их учет и аттестацию.

5.1. Принять предложения Всесоюзной федерации туризма о расширении практики проведения в счет планового контингента на базе Института повышения квалификации учебно-методических и научно-практических конференций и семинаров общественных турист-

ских кадров по обмену опытом работы, а также судей соревнований по туризму (видам туризма) и комплексных спортивно-туристских мероприятий, продолжительностью не более 5 дней.

6. Рекомендовать министерствам и ведомствам, ведущим подготовку общественных туристских кадров, осуществлять их обучение по единым учебным планам и программам. В этой связи признать целесообразным вести подготовку:

младших инструкторов, руководителей 1—2-дневных походов, туристских организаторов школ, инструкторов школьного туризма — на факультетах общественных профессий педагогических и других высших учебных заведений, станциях юных туристов, в институтах усовершенствования учителей, школах и внешкольных учреждениях; туристских организаторов (тренеров-общественников) — на факультетах общественных профессий средних и высших учебных заведений.

7. Центральному рекламно-информационному бюро «Турист» расширить выпуск учебно-методической и другой литературы по самодеятельному туризму, тиражирование новых учебных планов и программ, удостоверений, дипломов и других документов единого образца.

8. В целях совершенствования учебно-методического, организационного и хозяйственного обеспечения учебных занятий в организациях, осуществляющих обучение и повышение квалификации туристских общественных кадров, утвердить:

8.1. Типовое положение об учебно-тренировочной базе по обучению и повышению квалификации туристских общественных кадров (приложение 1);

8.2. Инструкцию о порядке подготовки и проведения выездных учебных мероприятий по обучению и повышению квалификации туристских общественных кадров (приложение 2).

9. Завершить согласование и представить в 1988 году на рассмотрение коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям следующие положения и инструкции:

- о туристских общественных кадрах;
- о комиссиях по общественным кадрам федераций туризма;
- об инструкторе-тренере по туризму;
- об аттестации преподавателей, привлекаемых к обучению туристских общественных кадров на условиях почасовой оплаты;
- об Учебно-методическом и научном центре по исследованию проблем самодеятельного туризма;

о порядке подготовки и проведения учебных мероприятий по вечерне-очной форме обучения и повышения квалификации туристских общественных кадров.



# ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ОБ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗЕ ПО ОБУЧЕНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИИ ТУРИСТСКИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ КАДРОВ

*(Приложение 1 к постановлению)*

## 1. Общие положения

1.1. Учебно-тренировочные базы (УТБ) создаются решением Центрального совета по туризму и экскурсиям с выделением соответствующих штатов и предназначены для проведения Институтом повышения квалификации мероприятий, а также школ и семинаров, проводимых советами по туризму и экскурсиям.

1.2. Учебно-тренировочные базы создаются на базе существующих туристских учреждений. Занятость мест участниками учебных мероприятий засчитывается туручреждению в план.

1.3. Туристское учреждение обеспечивает участников учебных мероприятий размещением и питанием по существующим для слушателей института нормам (в том числе сухим пайком и сублимированными продуктами), бензином для примусов и транспортных средств на семинарах автотуризма, культурно-бытовым и другими видами обслуживания, а также автотранспортными средствами на прием и вывоз участников, доставку их к месту начала и от места окончания учебно-тренировочного похода, охрану имущества УТБ; выделяет помещения для учебных занятий и самостоятельной работы слушателей и методического кабинета для учебной части, составляет акты обслуживания.

1.4. Институт повышения квалификации и другие организации участвуют в планировании загрузки туристских учреждений учебными мероприятиями в рамках выделенного числа мест, обеспечивают в централизованном порядке туристским снаряжением и инвентарем, личным снаряжением для проката, медикаментами, учебно-методической и туристской литературой, наглядными пособиями, техническими средствами обучения, оргтехникой, радиостанциями, другим оборудованием и принадлежностями. Выделяют средства для оплаты работ по разработке (учебно-туристские экспедиции) и обустройству учебно-тренировочных маршрутов, обеспечению их безопасности, проведению учебных соревнований по туризму, на оплату работ по ремонту имущества УТБ и др.

## 2. Штат учебно-тренировочной базы

2.1. Штатное расписание УТБ является типовым и предусматривает следующие должностные категории:



заведующий УТБ	— 1 (имеющий инструкторское звание);
радиот	— 1 (на время проведения учебного мероприятия);
методист	— 1 (на время проведения учебного мероприятия);
секретарь-машинистка	— 0,5 (на время проведения учебного мероприятия);
зав. пунктом проката	— 0,5 (на время проведения учебного мероприятия).

**Примечание.** Расходы на содержание временного и постоянного штата УТБ предусматриваются сметами института и советами по туризму и экскурсиям на проведение учебно-тренировочного мероприятия.

### 3. Функции учебно-тренировочной базы

3.1. В период между учебными мероприятиями на УТБ проводится:

3.1.1. Разработка маршрутов учебно-тренировочных походов для различных категорий слушателей в процессе проведения учебно-туристских экспедиций в районе расположения УТБ с привлечением работников института, его филиалов и курсов, местной туристской общественности, а также (при возможности) инструкторов — тренеров и преподавателей, привлекаемых к работе на условиях почасовой оплаты.

3.1.2. Разработка и обустройство (маркировка, расчистка и др.) маршрутов для учебно-тренировочных походов и полигонов, для проведения практических занятий по технике туризма по трудовым соглашениям, с оформлением актов о приемке работ в установленном порядке.

3.1.3. Изготовление картографического материала по районам УТП (учебно-тренировочных походов).

3.1.4. Разработка и изготовление в единичных экземплярах наглядных пособий для учебного процесса применительно к условиям района размещения УТБ и выпуск сувенирной продукции.

3.1.5. Разработка инструкций по обеспечению безопасности учебных мероприятий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий на полигонах и учебных маршрутах.

3.1.6. Хранение, контрольные испытания и ремонт туристского снаряжения и инвентаря УТБ, формирование походных аптек для учебных отделений, спасательного фонда и др.

3.1.7. Контроль за подготовкой туручреждения к учебным мероприятиям (своевременность выделения фондов на продукты питания).

3.1.8. Оборудование и подготовка к занятиям учебных аудиторий и классов, медпункта, снабжение канцелярскими принадлежностями.

3.1.9. Оборудование и оформление методического кабинета (читального зала). Обеспечение необходимым справочным материалом по району учебно-тренировочных маршрутов, методическая помощь инструкторам — тренерам и преподавателям при подготовке к проведению занятий.

3.1.10. Установочные семинары с инструкторско-тренерским и преподавательским составом учебных мероприятий по вопросам техники и тактики туризма, обеспечению безопасности учебных мероприятий.

3.1.11. Подготовка планов культурно-массовой работы с участниками учебных мероприятий.

3.1.12. Подбор, систематизация и хранение материалов о работе УТБ.

3.1.13. Подготовка документации для проведения учебных мероприятий, справок и удостоверений, выдаваемых слушателям по их окончании.

3.1.14. Выбор места привалов и биваков, оборудование их с выполнением природоохранных и санитарных требований и правил безопасности, оснащение мест стоянок необходимыми укрытиями, устройствами для активного отдыха и пр.

3.1.15. Оказание методической помощи туристским клубам и туристским секциям коллективов физкультуры в проведении учебной работы.

3.1.16. Оказание помощи в техническом оформлении документации для учебных походов.

3.2. В период учебных мероприятий на УТБ проводится:

3.2.1. Обеспечение учебных групп картографическим материалом, наглядными пособиями, техническими средствами обучения, туристским снаряжением.

3.2.2. Консультации и инструктаж участников учебных мероприятий по вопросам обеспечения безопасности, формирование спортивного отряда из числа участников и местной общественности, обеспечение их радиосвязью.

3.2.3. Обеспечение учебных групп и мест занятий медицинскими аптечками и организация медицинского наблюдения участников.

3.2.4. Контроль за выполнением правил внутреннего распорядка, планов культурно-массовой работы, работы методического кабинета и читального зала.

3.2.5. Оформление учебной документации (журналы занятий, ежедневные расписания), учет работы преподавателей-инструкторов, врачей, составление отчетов по учебной и хозяйственной деятельности.

сти учебных мероприятий, подготовка актов на списание снаряжения и материальных ценностей.

3.2.6. Помощь внештатным инструкторам-преподавателям в подборе методических и наглядных материалов, ТСО для проведения занятий.

3.2.7. Содействие участникам в приобретении билетов на отъезд через эвакуатора туручреждения.

3.2.8. Взаимодействие с контрольно-спасательной службой.

#### **4. Организация учебной работы**

4.1. Обучение на учебно-тренировочной базе проводится по соответствующим учебным планам и программам.

4.2. Учебные занятия со слушателями проводятся по расписаниям, утвержденным на весь период обучения.

4.3. На учебно-тренировочной базе проводятся следующие виды учебных занятий: лекции, семинары, консультации, самостоятельные работы, стажировка, практические занятия, анализ конкретных ситуаций, деловые игры, консультации, учебные экскурсии и др., а также организуются факультативные занятия.

#### **5. Средства учебно-тренировочной базы**

5.1. Средства учебно-тренировочной базы определяются соответствующими сметами института или советом по туризму и экскурсиям, в которые включаются все виды расходов на проведение выездных учебных мероприятий, а также на проведение и оплату работ по разработке учебных маршрутов (проведение учебно-туристских экспедиций) и их обустройству и маркировке, обустройству и маркировке полигонов для занятий на местности, мест привалов и биваков с выполнением природоохранных мероприятий, по установке дистанций учебных соревнований, по изготовлению и тиражированию картографического материала, наглядных пособий, по аренде радиосвязи и приобретению элементов питания для радиостанций, по ремонту туристского снаряжения и ТСО, приобретению имущества, аптечных товаров, канцелярских и фотопринадлежностей, фоторабот, наглядных пособий.

5.2. Бухгалтерские операции УТБ производит бухгалтерия туристского учреждения, при котором создана УТБ. Порядок восполнения расходов туристского учреждения на содержание УТБ и оплату выполняемых бухгалтерских операций определяется соответствующими договорами.

5.3. Оплата расходов на проведение учебных мероприятий для сторонних организаций производится последними в соответствии с договорами.

5.4. Заработная плата штатных работников УТБ выдается им через кассу туристского учреждения.

## **ИНСТРУКЦИЯ О ПОРЯДКЕ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВЫЕЗДНЫХ УЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИИ ТУРИСТСКИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ КАДРОВ**

*(Приложение 2 к постановлению)*

### **1. Подготовка выездного учебного мероприятия**

1.1. Выездные учебные мероприятия по обучению и повышению квалификации туристских общественных кадров (семинар, школа, курсы, учебно-тренировочный поход, практические занятия на местности за пределами населенных пунктов, в которых находятся проводящие организации) готовятся и проводятся Институтом повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, его филиалами и курсами, советами по туризму и экскурсиям, советами ВДФСО профсоюзов, туристскими клубами совместно с советами Всесоюзной федерации туризма и другими организациями и учреждениями.

1.2. Организаторами и участниками выездного учебного мероприятия являются:

руководитель, заместитель руководителя по учебной работе, инструкторы-тренеры (преподаватели), врач, методист, радист, стажеры, слушатели. Руководящий, преподавательский и учебно-вспомогательный состав для проведения выездного мероприятия определяется за 6 месяцев до его начала и утверждается проводящей организацией по согласованию с соответствующими советами Всесоюзной федерации туризма.

1.3. Организации, проводящие обучение, заключают договор с соответствующими советами по туризму и экскурсиям или туристским учреждением. Смета расходов по проведению выездного учебного мероприятия согласуется с базовым хозяйством не позднее, чем за 2 месяца до его проведения.

1.4. Туристские учреждения обеспечивают размещение участников выездного учебного мероприятия, их питание (в том числе выдачу сухого пайка), предоставление аудитории для занятий, коммунальных услуг, спортивного и туристского инвентаря и культурно-массовое обслуживание (кино, экскурсии и др.).

1.5. Анкеты кандидатов на обучение должны быть представле-

ны в адрес проводящей организации не позже, чем за 6 месяцев до начала выездного учебного мероприятия.

К обучению допускаются кандидаты, получившие вызов проводящей организации.

1.6. Направление преподавательского состава на выездное учебное мероприятие оформляется приказом по организации, проводящей обучение.

## **2. Проведение выездного учебного мероприятия**

2.1. Теоретические и практические занятия проводятся по расписанию, составленному на основании действующих учебно-тематических планов и программ.

2.2. Зачисление слушателей на участие в выездном учебном мероприятии проводится распоряжением руководителя учебного мероприятия, по командировочным удостоверениям, выданным советами по туризму и экскурсиям и другими организациями, которым выделены места для участия в мероприятии.

2.3. Слушателям, выполнившим полностью учебный план и программу, выдается удостоверение или справка установленного образца.

Удостоверение и справки слушателям выдаются после окончания обучения на месте или направляются для вручения им в соответствующие советы по туризму и экскурсиям.

2.4. К участию в учебно-тренировочном походе допускаются группы слушателей при наличии положительного заключения выездной маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) и сообщения в контрольно-спасательную службу (КСС).

2.5. Выездная МКК создается из членов инструкторско-преподавательского состава, имеющих соответствующий туристский опыт, на основании Положения о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях. При необходимости выездная МКК может изменять нитки утвержденных маршрутов без увеличения категорий сложности.

## **3. Руководство выездным учебным мероприятием**

3.1. Руководитель выездного учебного мероприятия назначается из числа штатных работников организации, проводящей обучение. В порядке исключения и по согласованию с президиумом соответствующего совета Всесоюзной федерации туризма руководителем может быть один из преподавателей-почасовиков.

Руководитель должен иметь необходимую инструкторско-тренерскую квалификацию. В помощь руководителю из числа командиро-



ванных преподавателей назначается его заместитель по учебной работе (без дополнительной оплаты).

В учебных мероприятиях с числом учебных отделений более трех руководитель выездного мероприятия освобождается от руководства учебным отделением.

### 3.2. Руководитель выездного учебного мероприятия:

несет персональную ответственность за безопасность проводимого учебного мероприятия;

ведет работу по подготовке и руководит проведением учебного мероприятия;

принимает меры по бытовому и материально-техническому обеспечению участников выездного учебного мероприятия;

осуществляет контроль за исполнением утвержденной сметы расходов на проведение мероприятия;

проводит заседания инструкторского совета.

### 3.3. Заместитель руководителя мероприятия по учебной работе:

обеспечивает организацию и методическое оснащение учебного процесса и полное выполнение учебного плана;

осуществляет контроль за качеством проведения занятий.

### 3.4. Инструктор-преподаватель учебного отделения:

проводит занятия в соответствии с программой на высоком идейно-политическом и профессиональном уровне;

несет персональную ответственность за обеспечение безопасности проводимых учебных мероприятий;

заблаговременно готовит и представляет в организации, проводящие обучение, планы конспектов лекций и методических разработок практических занятий, заявки на наглядные и методические пособия;

проводит работу по коммунистическому воспитанию слушателей, поддерживает дисциплину в учебном отделении на высоком уровне;

руководит учебной работой стажера.

### 3.5. Врач выездного учебного мероприятия:

назначается из числа лиц с медицинским образованием;

организует приобретение медикаментов и перевязочного материала в соответствии со сметой расходов, распределяет их между учебными отделениями, составляет отчеты о расходе медикаментов и перевязочного материала;

проводит предпоходный и послепоходный медицинские осмотры участников, проверяет справки о состоянии здоровья, предоставленные участниками, дает окончательное заключение о возможности участия в учебно-тренировочном походе;

оказывает участникам медицинскую помощь, направляет их при необходимости на лечение в местные учреждения здравоохранения;

проводит санитарно-гигиенический контроль за размещением и питанием участников учебного мероприятия.

Местопребывание врача во время проведения учебно-тренировочного похода (на базе, с одним из учебных отделений и др.) определяется инструкторским советом выездного учебного мероприятия с учетом местных условий с тем, чтобы обеспечить возможность помощи в ранние сроки, и оформляется приказом руководителя учебного мероприятия.

### 3.6. Методист выездного учебного мероприятия:

ведет под руководством руководителя учебного мероприятия и его заместителя документацию семинара в соответствии с установленными правилами делопроизводства;

занимается вопросами бытового обслуживания и материально-технического обеспечения участников выездного учебного мероприятия.

### 3.7. Радист выездного учебного мероприятия:

осуществляет общее руководство радиосвязью выездного мероприятия;

определяет необходимое количество радиостанций и обеспечивает их получение в КСС района;

разрабатывает схему и график радиосвязи базового лагеря с учебными отделениями выездного мероприятия на время учебно-тренировочного похода;

до начала учебно-тренировочного похода проводит обучение радистов отделений из числа слушателей.

## 4. Меры по обеспечению безопасности проведения практических занятий и учебного похода

4.1. Перед началом занятий руководитель выездного учебного мероприятия:

проводит инструктаж слушателей о порядке, действующем во время учебного процесса;

организует проведение инструктажа по безопасности, который оформляется протоколом с личными подписями слушателей и проводящего инструктаж.

4.2. Организация, проводящая учебное мероприятие и ее представитель не несут ответственности за несчастный случай, происшедший во время занятий или учебного похода по вине пострадавшего, который нарушил требования инструкции по технике безопасности и Правил проведения туристских спортивных походов.

4.3. Запрещается завышать сложность маршрутов, определенных для учебных походов. Протяженность этих походов может быть сокращена на 25% от установленной разрядными нормативами по согласованию с МКК.

## 5. Финансирование и отчетность

5.1. При проведении выездного учебного мероприятия оплату проезда слушателей, проката снаряжения и провоза багажа в оба конца, суточных в пути, внутримаршрутных расходов (проезд, размещение и др.) производят направляющие слушателей организации.

5.2. Расходы, связанные с обеспечением учебного процесса (проживание, питание участников, аренда помещений для занятий, прокат снаряжения, транспортные услуги, медикаменты, зарплата преподавателям и специалистам и т. д.), производятся за счет средств организации, проводящей обучение, в пределах сметы и норм, установленных Центральным советом по туризму и экскурсиям (приложение).

5.3. Оплата труда преподавателей-почасовиков осуществляется за фактически проведенные учебные занятия после выполнения учебного плана и представления отчета о командировке.

5.4. Все бухгалтерские операции, связанные с проведением учебного мероприятия, осуществляются бухгалтерией туристского учреждения, на базе которого оно проводится, в соответствии с существующим положением.

5.5. После завершения учебного мероприятия руководителем и методистом производится сверка расчетов, связанных с проведением учебного мероприятия, с бухгалтерией туристского учреждения.

В организацию, проводящую обучение, руководитель выездного учебного мероприятия представляет отчет о проведении учебного мероприятия, акт обслуживания.

5.6. Организации, проводящие обучение, производят предварительное финансирование проведения выездного учебного мероприятия туристско-экскурсионной организации в размере 70% общей сметы не позже, чем за 15 дней до начала занятий. Окончательные расчеты производятся после завершения учебного мероприятия.

# НОРМЫ РАСЧЕТА НА ОПЛАТУ ВЫЕЗДНЫХ УЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ИНСТИТУТА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ, КУРСОВ СОВЕТОВ ПО ТУРИЗМУ И ЭКСПКУРСИЯМ, ТУРИСТСКИХ КЛУБОВ

(Приложение 3 к постановлению)

№ п/п	Наименование статей расходов	Нормативы		Расчет расходов
		1	2	

1. Проживание  
1 чел. в день
2. Питание на базе и сухой паек на время проведения учебных походов (сырьевой набор продуктов питания без национальной категории)  
1 чел. в день

3. Командировочные расходы преподавателей и др. специалистов  
Проезд, провоз багажа, суточные, плата за проживание в гостинице, прокат снаряжения, внутримаршрутные переезды (за все дни уч. мероприятия) — в соответствии с установленными нормативами; по автомототуризму за проезд на личных автомобилях и мотоциклах в учебно-тренировочных походах и выездах на местности оплачивать из расчета топлива (ГСМ) согласно техническому паспорту на эксплуатацию транспортных средств (или по существующим

До 3,0 руб.  
В соответствии с постановлением коллегии ЦСТЭ от 4.10.84 г. № 26—4

По существующим нормативам

1	2	3	4
		<p>нормам расхода ГСМ) для авто — 10 л на 100 км, для мото — 5 л по атласу автомобильных дорог и по маршрутной книжке</p>	
4.	Оплата труда преподавателей	<p>При проведении занятий по разделу «Специальная подготовка» (по видам туризма и уровням подготовки) учебная группа, семинар, школа делится на несколько учебных отделений: при обучении первой ступени (руководителей массовых туристских походов, туристских организаторов) в количестве 10—12 человек; второй ступени (инструкторов-тренеров по туризму, школьного туризма, инструкторов-методистов по туризму, судей I категории, общественного туристского актива, общественных членов КСС и КСО) в количестве 8—10 человек;</p>	По существующим нормам мативам
5.	Оплата труда врачей	<p>третьей ступени (старших инструкторов-тренеров по туризму, судей республиканской и всесоюзной категории) в количестве 6—8 человек</p>	На все дни учебных мероприятий из 5 руб. в день
6.	Оплата бензина для примусов	<p>расчета один врач на учебное мероприятие (не более 50 чел.)</p>	На 1 чел. 0,25 литра в день (в по- 0,3 руб./литр ходе)



1	2	3	4
7.	Аренда помещений для занятий в дни пребывания на базе	По одному помещению на учебную группу 25—30 чел. в день и 1 методический кабинет на все дни	20 руб. в день
8.	Прокат снаряжения	На все дни учебного похода плюс 2 дня на каждого участника мероприятия — в день	1,2 руб.
9.	Приобретение медикаментов	На 1 чел.	1,0 руб.
10.	Транспортные расходы	Для встреч и проводов слушателей, доставки учебных отделений, имущества к местам начала и от мест окончания похода	По установленным нормативам
11.	Приобретение специального инвентаря и ремонтных комплектов	На учебное отделение	10 руб.
12.	Печатание, размножение учебных материалов и отчетов	На учебное мероприятие	100 с. × 30 коп. = 30 руб.
13.	Канцелярские и почтовые телеграфные расходы	На каждое учебное отделение	10 руб.
14.	Оплата труда радиооператора	Все дни учебно-тренировочного похода. Один радист на учебное мероприятие	3 руб. 50 коп. в день

1	2	3	4
15.	Оплата учебного мероприятия (освобожденного от учебного отделения на мероприятиях, насчитывающих свыше 30 чел. слушателей, на все дни учебных мероприятий и плюс 5 дней на подготовку и отчет)	1 чел. на учебное мероприятие	5 руб. в день или ставка методиста
16.	Оплата бухгалтерских операций	За одно учебное мероприятие	15 руб.
17.	Приобретение фотоматериалов	На учебную группу 25 чел.	25 руб.

# **ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА МЕСТНОСТИ**

## **Занятие на тему «Техника водных переправ»**

### **Часть 1.**

1. Форма проведения — практическое занятие на местности.
2. Продолжительность — 4 ч.
3. Цель занятия — отработка основных приемов техники водных переправ.
4. Состав группы — отделение средней туристской подготовки с опытом участия в походе не выше II категории сложности.
5. Место проведения занятий — участок горной реки с возможностью применения различных способов переправ через реку. Русло ниже места занятия спокойное, без камней, берега пологие.
6. Занятие проводят инструктор и стажер.
7. Необходимое снаряжение:
  - а) групповое — веревка основная 4×40 м, веревка вспомогательная 2×30 м, репшнуры, карабины — 8 шт., аптечка, шест, альпеншток или удлиненный ледоруб, бревно для укладки.
  - б) личное — страховочная система, карабины — 2 шт., каска.
8. Форма одежды — штормовой костюм, горные ботинки, каска, рукавицы.

### **Часть 2.**

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность этапа, ч, мин	Указания инструктору по организации занятия*
1	2	3	4

#### **1. Вступительная часть**

**20 мин**

**П** — посадить слушателей полукругом. **М** — беседа

**01. Общие сведения** — осмотр местности в целях определения участка реки и берега, удовлетворяющих требованиям выбранного типа переправы;

\* Б — меры безопасности; П — расстановка и порядок перемещения учеников, стажера, инструктора; М — методические приемы; К — форма и методика контроля усвоения материала; З — особые замечания.

1	2	3	4
	<p>определение конкретных способов движения первых участников вброд (с шестом-стойкой, кругом) или характера подготовительных работ (заброс веревки, укладка промежуточных камней, укладка и закрепление бревна, подготовка опоры для натяжения перил при переправе над водой)</p>		
	<p>02. Меры безопасности:</p>		
	<p>переправа первого участника на усах с закреплением карабина за спиной;</p>		
	<p>переправа с шестом, сильно упирая последний в дно, соблюдая все время две точки опоры (ноги и шест нельзя в воде поднимать высоко);</p>		
	<p>переправа по перилам на скользящем карабине (схватывающий узел не применять);</p>		
	<p>переходить по перилам только по одному. Переправляться обязательно в ботинках и одежде</p>		
2.	<p>Последовательность действий при выполнении переправы:</p>	50 мин	<p>П — поставить слушателей в шеренгу. Б — при отработке элементов переправы организовывать страховку участника, выполняющего прием. З — при закреплении навыков элементы повторить 2—3 раза</p>
	<p>выбрать наиболее удобное и безопасное место для переправы;</p>		
	<p>подготовить (если есть необходимость) веревку для страховки первого участника;</p>		
	<p>правильно расставить страховящих;</p>		
	<p>первым переправляется наиболее опытный участник;</p>		
	<p>при переправе по «воздуху»</p>		

1	2	3	4
---	---	---	---

рюкзаки переправляются отдельно от участников;

последний в группе снимает перильную веревку, прикрепляется к ней и, опираясь на шест, переправляется на другой берег. Последовательность действий такая же, как при переправе первого участника

### **3. Знакомство с приемами преодоления водной преграды**

01. В простых случаях, когда падение в реку угрожает лишь неприятным купанием, может быть осуществлена переправа вброд без страховки

02. Одиночный переход реки с опорой на двухметровый шест, которым упираются в дно против течения

03. Переход реки шеренгой — лицом к движению, взявшись за плечи или талию, причем сверху по течению становится наиболее сильный участник

04. Переход реки по двое — лицом друг к другу, положив руки на плечи товарища и передвигаясь приставным шагом, боком к движению

05. Переход реки в кругу — взявшись за плечи наподобие хоровода из 4—6 чел.

06. Переправа по камням — прыжки по отдельно стоящим камням

07. Переправа по бревну: через поток проложено бревно и организована перильная страховка



1	2	3	4
---	---	---	---

08. Воздушная переправа (при наличии крутых берегов, скальных глыб на краю берега, растущих на берегу деревьев)

Переправив на другой берег первого участника одним из приведенных выше способов (или даже для экономии сил и времени группы в обход по удаленной переправе, леднику и т. д.), натягивают через реку основную веревку. В целях безопасности, чтобы избежать большого провисания веревки во время переправы, а также упростить извлечение веревки с противоположного берега по окончании переправы, натягивается сдвоенная веревка

4. Перерыв 10 мин

5. Отработка различных приемов переправы через горную реку 2 ч 20 мин
- Участвуют все слушатели, инструктор и стажер, контролируя действия участников, оценивают правильность и четкость выполнения приемов
01. Одиночный переход реки с опорой на двухметровый шест
02. Переход шеренгой — лицом к движению
03. Переход по двое — лицом друг к другу
04. Переход в кругу — взявшись за плечи наподобие хорова из 4—6 чел.
05. Переправа по камням с перильной страховкой. При переправе по бревну с перильной страховкой перила должны находиться ниже по течению
- Использовать схватывающий узел при движении по перилам нельзя

1	2	3	4
---	---	---	---

06. Воздушная переправа — отработка навыков в организации наведения переправы и действий участников

- |    |                       |        |
|----|-----------------------|--------|
| 6. | <b>Перерыв</b>        | 10 мин |
| 7. | <b>Разбор занятия</b> | 30 мин |

Типичные ошибки, допускаемые слушателями при выполнении упражнений, их причины и методы устранения; оценка системы усвоения приемов по числу ошибок, характерных для каждого упражнения, Оценка работы по регистрации ошибок

### Часть 3.

1. Постоянно следить за соблюдением мер безопасности
2. Объяснение способа выполнения приема и его показ подготовленными участниками
3. Демонстрация приема и его синхронное выполнение слушателями
4. Отработка приема по командам инструктора
5. Разбор ошибок, допущенных слушателями

### Занятие на тему «Приемы самостраховки и страховки»

#### Часть 1.

1. Форма проведения занятия — практическое занятие на местности.
2. Продолжительность занятия — 4 ч.
3. Цель занятия — дать слушателям первоначальные навыки по технике страховки и самостраховки.
4. Состав группы — отделение семинара руководителей походов I—III категории сложности (8 человек).
5. Подготовленность участников — слушатели имеют опыт участия в горных походах не выше II категории сложности.
6. Место проведения занятия — травянистые склоны крутизной до 40° без деревьев и камней с выполаживающимися выходами, с

- горизонтальной площадкой и деревьями в верхней части (несколько сухих деревьев или выходы скал для забивки крючьев).
7. Занятие проводит инструктор отделения.
8. Необходимое снаряжение:
- а) групповое: основная веревка  $4 \times 30$  м, скальные крючья — 8 шт, скальные молотки — 4 шт, карабины — 8 шт, вспомогательная веревка —  $4 \times 4,5$  м; б) личное: страховочная система, вспомогательная веревка — 4,5 м, карабины — 2 шт.
9. Форма одежды: походная (штормовка, туристские ботинки, каска, рукавицы).

## Часть 2.

Порядковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продолжительность этапа, ч, мин	Указания инструктору по организации занятия *
1	2	3	4

### 1. Вступительная часть

- а) страховка — основа безопасности в горах;
- б) цель занятия;
- в) порядок разучивания приемов (ч. 3, р. 1, п. б)
- г) меры безопасности при выполнении приемов (ч. 3, р. 1, п. а)

Ф — слушателей посадить полукругом  
М — провести беседу

### 2. Подготовка к выполнению приемов

- а) разделение слушателей на пары и организация связок;
- б) правила организации страховки и вытекающая из них последовательность поэтапного выполнения и разучивания всех приемов страховки (ч. 3, р. 1, п. в)

Ф — слушателей построить шеренгой, проверить готовность связок (страховочную систему, карабин, наличие рукавиц)  
М — продемонстрировать последовательность этапов организации страховки на примере страховки

\* Ф — организационные формы проведения; М — методы обучения; Б — требования безопасности; З — особые замечания.

1	2	3	4
---	---	---	---

через выступ (ч. 3, р. 1, п. в)

З — объяснить значение каждого этапа и необходимость соблюдения их последовательности при выполнении всех приемов страховки

### 3. Приемы страховки и их характерные особенности

#### 3.1 Страховка через выступ 45 мин (дерево)

а) исходная стойка

Ближняя к выступу нога (прямая, в устойчивом упоре), веревка, идущая к страхующему от выступа, и корпус лежат в одной плоскости.

Вес тела — на второй полусогнутой ноге, корпус прямой, отклонен в одну сторону от выступа;

б) выборание, выдача веревки

Руки по одну сторону от выступа:

выбирание перехватом кистей, выборание без отрыва кистей (применяется при медленном движении страхующего на сложном участке);

выдача — скольжение веревки в ладонях

Руки по обе стороны от выступа:

выбирание и выдача — перетягивание веревки

М — повторно продемонстрировать прием по частям и детально объяснить его характерные особенности (ч. 3, р. 1, п. в, г, д)

Ф — ч. 3, р. 1, п. б

З — проверить упор ноги, положение рук (не ближе 0,5 м от выступа); добиться оперативной работы с веревкой при различных способах ее выдачи, выбора; убедиться в четкости работы страхующего при рывке

Б — ч. 3, р. 1, п. а

1	2	3	4
---	---	---	---

одной рукой с последующим перехватом свободного конца при зажиме в другой руке обоих концов;

одновременное перетягивание веревки двумя руками без отрыва кистей (при медленном передвижении страхуемого на сложном участке);

в) действия страхующего при рывке

Верхняя страховка (веревка не провисает)

Зажим веревки кистями

Отклонение корпуса в сторону, противоположную рывку: вес тела переносится на полусогнутую ногу, прямая, упирающаяся нога предохраняет от падения в сторону рывка

Нижняя страховка

Протравливание веревки

и постепенный ее зажим

Отклонение в сторону, противоположную рывку

3.2. Страховка через поясницу (сидя) 30 мин

а) исходная стойка

Ноги прямые, шире плеч, упор пятками. Веревка на крестце

Руки согнуты в локтях, прижимают веревку к туловищу;

б) выборание, выдача веревки

Перетягивание веревки

Ф — ч. 3, р. 1, п. 6

М — ч. 3, р. 1, п. в, г, д

З — проверить упор ног, положение рук и веревки; добиться четкости действий страхующего при выборе, выдаче веревки и рывке

Б — ч. 3, р. 1, п. а



1	2	3	4
	<p>одной рукой с последующим перехватом конца веревки при зажиме в другой руке обоих концов;</p> <p>в) действия страхующего при рывке</p> <p>Верхняя страховка (веревка не провисает)</p> <p>Крепкий зажим веревки кистями рук, сведение рук впереди, локти крепче прижимают веревку к туловищу</p> <p>Нижняя страховка</p> <p>Протравливание веревки, постепенный ее зажим, сведение рук впереди</p>		

Перерыв

10 мин

### 3.3. Страховка через плечо (стоя)

а) исходная стойка. Прямая нога вдоль направления возможного рывка в устойчивом упоре, туловище, продолжая линию ноги, отклонено в противоположную сторону.

Вес тела — на другой полусогнутой ноге. Правая рука вытянута, левая — согнута под прямым углом, прижата к туловищу;

б) выдача веревки. Ве-

Ф — ч. 3, р. 1, п. 6; ч. 3, р. 1, п. в, г, д

М — рывком веревки в сторону вывести страхующего из равновесия, указав при этом на необходимость строго учитывать направление опорной (но не упершейся) ноги

З — добиться правильной стойки при быстром вытаскивании и выдаче веревки. Предостеречь от прогибания корпуса назад, вперед (возможен срыв, ушибы)

1	2	3	4
	<p>ревка зажимается левой рукой, при этом правая скользит по веревке, захватывая ее, распрямляясь (кисть левой руки расслабляется), перетягивает веревку вниз;</p> <p>в) действия страхующего при рывке. Верхняя страховка (веревка не провисает). Зажим веревки.</p> <p>Отклонение прямого туповидного угла в сторону, противоположную рывку</p> <p>Нижняя страховка</p> <p>Протравливание веревки и постепенный ее зажим.</p> <p>Повторение действий, перечисленных выше</p>		Б — ч. 3, р. 1, п. а
3.4.	<p>Страховка через карабин 30 мин</p> <p>а) забивка крючьев (до упора ушка);</p> <p>б) навешивание карабина (на крюке узкая часть, замком вверх)</p>		<p>Ф — ч. 3, р. 1, п. б</p> <p>Вывести страхующего из равновесия рывком веревки (трение только о карабин)</p>
3.5.	<p>Комбинированная страховка (через карабин — поясницу) 20 мин</p>		<p>Б — ч. 3, р. 1, п. а</p> <p>Ф — ч. 3, р. 1, п. б</p> <p>Дать возможность убедиться, что лишние точки трения (перегибы) затрудняют работу с веревкой (ч. 3, р. 1, п. в, г, д)</p>
4.	<p>Общий разбор занятия 30 мин</p>		<p>Б — ч. 3, р. 1, п. а</p> <p>Ф — слушателей посадить полукругом на одной из площадок для организации страховки</p> <p>Предложить каждой связке продемонстрировать один прием стра-</p>

1	2	3	4
---	---	---	---

ховки, объясняя свои действия

М — организовать совместный разбор действий страхующего. Обобщить замечания, указать характерные ошибки

З — назвать связки, хорошо освоившие отдельные приемы

### Часть 3.

#### Общие методические указания

#### 1. Следить за соблюдением следующих мер безопасности:

связкам не начинать работу без разрешения инструктора;  
не стоять под работающими связками;  
не начинать движения без общепринятых команд («Страховка готова?», «Не готова» и т. д.).

#### 2. Соблюдать следующий порядок обучения приемам самостраховки и страховки:

перед демонстрацией приема построить отделение полукругом;  
объяснить и показать прием по частям, демонстрируя его вместе с заранее подготовленными слушателями;  
развести связки по рабочим местам;  
предоставить время (длительность его указать) связкам участников для разучивания приема по частям;  
разобрать ошибки, допущенные при выполнении приема каждой связкой, на месте действий страхующего;  
поменять местами страхующего и страхуемого;  
предоставить время на повторное разучивание всех частей приема;  
указать повторно каждой связке на допущенные ошибки.

#### 3. Соблюдать единую последовательность демонстрации и разучивания приемов:

назвать прием и случаи его применения;  
обосновать выбор площадки для страховки (безопасность, удобство, упор для ног, наличие опоры для веревки);  
выбрать опору для страховки (проверка надежности);

указать направление предполагаемого рывка;  
 организовать самостраховку (петля для самостраховки выше страхующего, по линии продолжения направления возможного рывка, имеет слаbinу для изменения положения туловища, обеспечивает задержание страхующего на площадке в случае его срыва);  
 заложить страховочную веревку;  
 принять правильную стойку;  
 обеспечить правильное держание, выбор и выдачу веревки (работа без задержек и рывков, веревка не провисает, резерв для протравливания);  
 четко выполнять действия для удержания страхуемого при срыве (рывок веревки);  
 для развития правильных навыков выдачи и выбора веревки требовать, чтобы темп работы страхующего и скорость передвижения страхуемого соразмерялись (веревка не должна провисать, страхуемого нельзя удерживать или вытягивать при спуске);  
 напомнить, что при всех способах страховки угол охвата веревкой опоры должен в сумме составлять 90—270°.

## Занятие на тему «Техника передвижения по льду»

### Часть 1.

1. Форма проведения — практическое занятие на местности.
2. Продолжительность занятия — 4 ч. 30 мин.
3. Цель занятия — обучение слушателей приемам и технике передвижения по льду.
4. Состав группы — отделение семинара средней туристской подготовки, 8 человек, участники имеют опыт участия в горных походах II категории сложности.
5. Место проведения занятия — ледник с участками для отработки хождения в кошках и в связках, вырубания ступеней.
6. Занятие проводит инструктор, стажер.
7. Необходимое снаряжение:
  - а) групповое:  
 веревка основная 4×40 м, веревка вспомогательная 2×30 м, ледорубы — 8 шт., карабины — 8 шт., 2 ледовых молотка, лавинная лопата, аптечка;
  - б) личное:  
 страховочная система, вспомогательная веревка 2×30 м, карабины — 2 шт., кошки — 1 пара, ледоруб — 1 шт., каска, очки темные.
8. Форма одежды:  
 штурмовой костюм, высокогорные ботинки, каска.

## Часть 2.

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продолжи- тельность этапа, ч, мин	Указания инструктору по организации занятия *
1	2	3	4

### 1. Вступительная часть 20 мин

Цели и задачи занятия  
Последовательность и по-  
рядок проведения

I.1. Выбор места—корот-  
кий склон крутизной до  
40°, с ровным выкатом  
вниз

I.2. Провести проверку  
подгонки снаряжения и  
одежды, обратить вни-  
мание на аккуратность  
внешнего вида

I.3. Обучение безопасно-  
сти на занятиях

I.4. При отработке инди-  
видуальных приемов пе-  
редвижения и самоза-  
держания добиваться  
правильного выполнения  
приема

М — беседа инструктора  
Повторение участниками  
индивидуальных приемов  
передвижения и самоза-  
держания при срывах,  
вырубание ступеней, со-  
блюдение правил стра-  
ховки

### 2. Последовательность про- 1 ч 30 мин

ведения занятия с отра-  
боткой приемов движе-  
ния по льду  
2.1. Передвижение по  
льду в кошках, подъем,  
траверс, хождение на пе-  
редних зубьях, самоза-  
держание при срывах

Б — следить за правиль-  
ной постановкой кошек  
на лед, не находиться  
друг над другом. При  
срывах в кошках следить,  
чтобы участники подни-  
мали ноги и не задевали  
кошками лед

Р — каждый индивиду-  
ально отрабатывает при-  
емы хождения по льду

\* Б — мера безопасности; Р — расстановка и порядок перемеще-  
ния участников, инструктора; М — методические приемы; К — форма  
и методика контроля; З — особые замечания.



1	2	3	4
	<p>2.2. Все приемы участники отрабатывают индивидуально — до правильного выполнения</p> <p>3. Вырубание ступеней в 30 мин «открытой» и «закрытой» стойках, вниз. Отработать начальные навыки рубки ступеней каждым участником</p> <p>3.1. Вырубание ступеней в «открытой» стойке, склон по 5 м крутизной до 45°, сделать разметку, угол подъема, размеры, расстояние между ними. Рубить 2—3 ступени в одну сторону, затем поворотную и еще 3—5 ступеней и выход на ровную площадку склона</p> <p>3.2. Для спуска рубить 3—5 ступеней. Направление не строго по линии падения воды, а с отклонением в 15—20°</p> <p>3.3. Отработка приемов рубки ступеней в «закрытой» стойке, карманов, «лоханей» для крюка. Короткий склон 50°, с хорошим выкатом вниз. Разница между «открытой» и «закрытой» стойками и целесообразность их применения</p> <p>4. Организация мест страховки и самостраховки для передвижения по ледовым склонам с верхней и нижней страхов-</p>	<p>Инструктор и стажер следят за техникой выполнения приемов</p> <p>Б — следить за тем, чтобы участники не находились друг над другом и не поранили друг друга</p> <p>Р — каждый индивидуально отрабатывает рубание ступеней, участники не должны мешать друг другу</p> <p>Б — следить, чтобы участники шли друг за другом, первый заворачивает крючья. Перильная веревка навешивается до</p>	

1	2	3	4
	<p>кой. Подъем и спуск спортивным способом</p> <p>4.1. Склон до 15 м, крутизна — 50—60° с удобной площадкой для страховки</p> <p>4.2. Выбор и подготовка площадки для страховки и самостраховки</p> <p>4.3. Определение направления рывка</p> <p>4.4. Вкручивание крючьев</p> <p>4.5. Навешивание веревки</p>		<p>организации мест само-страховки и страховки</p> <p>Р — участники разбиваются на связки, осмотр подходов к маршруту и площадки для страховки</p>
Б.	<p>Прохождение ледового склона с верхней и нижней страховкой</p> <p>5.1. Связки работают автономно. Склон до 15 м крутизной 50—60° с удобными площадками для страховки</p> <p>5.2. Отработать приемы передвижения с нижней и верхней страховкой и спуск</p> <p>5.3. К месту верхней площадки участники идут на передних зубьях, не приваливаясь к склону</p> <p>5.4. Отработать спуск. Необходим более широкий шаг</p>	1 ч	<p>Б — все участники должны знать свои места</p> <p>Р — инструктору выбрать удобное место для наблюдения за участниками</p>
6.	<p>Разбор занятия</p> <p>6.1. Замечания каждому участнику (ошибки, их причины, как устранить)</p> <p>6.2. Оценка работы каждого участника</p>	15 мин	<p>М — разбор проводить в безопасном месте, откуда хорошо виден участок занятий</p>

## Часть 3.

### Общие методические указания

1. Проведению занятий должны предшествовать: отработка приемов хождения по льду без кошек, техники страховки, приемов техники хождения в кошках.
2. Каждый индивидуально отрабатывает приемы передвижения по льду, вырубание ступеней, самозадержание при срывах.
3. Прохождение ледового склона с верхней и нижней страховкой.
- 3.1. Группа делится на связки, и они автономно отрабатывают подъем с нижней и верхней страховкой и спуск по перилам.
- 3.2. Перильные веревки участники навешивают сами. Страховка и самостраховка организуются ими самостоятельно. Инструктор и стажер только контролируют надежность страховки.
4. Для обеспечения безопасности участники одеты в штормовые костюмы и каски.
5. Работающие на маршруте находятся на самостраховке.
6. Страховка осуществляется только в рукавицах.
7. Не допускать лишних разговоров на маршруте.

### Занятие на тему «Движение, страховка и самостраховка на снежном склоне»

## Часть 1.

1. Продолжительность — 4 ч. 30 мин.
2. Цель — повторение и совершенствование навыков страховки и самостраховки на снежном склоне. Показ методических приемов проведения занятий.
3. Место — снежный склон (глубина больше 0,7 м) по возможности с плотным снегом. Крутизна от 20° до 50°. Склон должен заканчиваться ровным пологом выкатом. На склоне не должно быть деревьев, камней.
4. Занятие проводят инструктор и стажер.
5. Снаряжение — а) личное: страховочная система, карабины (2 шт.), ледоруб, каска, рукавицы, лавинный шнур, самостраховочный конец, репшнур; б) групповое: веревка основная (1 шт. на 2 чел.), веревка вспомогательная, лопата лавинная (1 шт.), лавинный зонд (2 шт.), аптечка.
6. Состав — отделение семинара руководителей походов II—III категории сложности (8 чел.).

## Часть 2.

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность эта- па, мин	Указания инструктору по организации занятия
1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Вступительная часть</b>		
1.1.	Познакомить слушателей с планом занятия	15	Обратить внимание слушателей на реализацию принципа систематичности и последовательности П — слушатели стоят полукругом М — провести беседу Б — предостеречь слушателей от неосторожного обращения с ледорубами, о недопустимости работы связок друг под другом
1.2.	Особенности и условия применения страховки и само страховки на снежном склоне		
1.3.	Страховка через ледоруб (в каких случаях и как применяется)		
1.4.	Передвижение в связках (в каких случаях, как связываются, достоинства и недостатки двоек и троек, различные варианты передвижения связок). Передвижение по перилам		
<b>2.</b>	<b>Подготовка к выполнению приемов:</b>  участники одевают системы; организация связки (крепление к системе связочной веревки, страховка ледоруба, само страховка)	15	П — слушателей разбить на связки-пары К — дать им возможность проверить друг у друга правильность завязывания узлов Б — инструктору и стажеру проверить готовность связок З — высокое крепление веревки, длина «само-страховки» выбрана не- правильно М — инструктор и стажер демонстрируют прием сначала полностью, затем по частям. Слушатели
<b>3.</b>	<b>Страховка через ледоруб</b>  Организация точки страховки и прием-выпуск партнера;	40	

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность эта- па, мин	Указания инструктору по организации занятия
1	2	3	4

выбор места, вытаптыва-  
ние площадки;  
вбивание ледоруба;  
самостраховка;  
закладывание веревки;  
готовность к страховке,  
команда «страховка го-  
това»;  
выбирание или выдача;  
действия страхующего  
при рывке

парами разучивают его  
Спуск и подъем прово-  
дятся без перерыва по  
нескольку раз

Б — каждую точку стра-  
ховки обязательно про-  
верить рывком

Обратить внимание слу-  
шателей, что страховка и  
самостраховка осущест-  
вляются через один ледо-  
руб. Напомнить о недо-  
пустимости выпуска иду-  
щего с нижней страхов-  
кой на длину более 6—  
8 м

З — ледоруб вбивается  
перпендикулярно склону,  
неправильный выбор дли-  
ны самостраховки, на-  
правление веревки и поло-  
жение страхующего несо-  
гласовано с направлени-  
ем движения страхуемо-  
го и возможного рывка

4. Перерыв 10

5. Движение связок 100

5.1. Одновременное движение 20

в связке  
веревка, собранная в  
кольцо, у второго;  
положение веревки у пер-  
вого;  
ледоруб — в положении  
для самозадержания

З — обратить внимание  
на провис или излишнее  
натяжение веревки



Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность эта- па, мин	Указания инструктору по организации занятия
1	2	3	4
5.2.	<p>Попеременное движение в связке-двойке Подъем (первый вариант):</p> <p>а) исходное положение — в 1,5—2 м друг от друга;</p> <p>б) второй организует страховку через ледоруб;</p> <p>в) первый поднимается на 6—8 м, уходит на 1,5—2 м в сторону, организует страховку и само-страховку;</p> <p>г) второй поднимается к первому по его ступеням, а затем выше на один отрезок, уходит в сторону, организует самостраховку и страховку;</p> <p>д) цикл повторяется</p> <p>Подъем (второй вариант):</p> <p>а, б, в — как и в первом варианте;</p> <p>г) второй поднимается к первому по его ступеням, организует самостраховку и страховку первого;</p> <p>д) первый снимает самостраховку и страховку и уходит вверх на допустимый отрезок веревки;</p> <p>е) цикл повторяется</p> <p>Спуск. Действия при спуске аналогичные</p> <p>Ледорубдвигающегося в положении «штычком к</p>	40	<p>М — инструктор и стажер дают команду и, находясь сбоку, наблюдают за работой связок и делают замечания по ходу занятия</p> <p>З — обратить внимание слушателей на четкость команд, правильность заложения веревки за ледоруб, необходимость движения под некоторым углом к линии падения воды, на неправильный обход страхующего (перехлест веревки), снятие страховки до команды «самостраховка»</p> <p>М — объяснить недостатки второго варианта и случаи его применения</p>

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность эта- па, мин	Указания инструктору по организации занятия
1	2	3	4

склону». Возможно дви-  
жение параллельными пу-  
тями

### 5.3 Попеременное движение в связке-тройке

Подъем (первый вари-  
ант — все участники рав-  
ны по силам):

а) исходное положение —  
в 1,5—2 м друг от дру-  
га;

б) второй и третий орга-  
низируют самостраховку и  
страховку через ледоруб;  
в) первый, страхуемый  
вторым, выходит вверх  
на 6—8 м, отходит на  
1,5—2 м в сторону и ор-  
ганизует самостраховку;

г) третий, страхуемый  
вторым, по следам пер-  
вого выходит до его  
уровня, уходит в сторо-  
ну, организует самостра-  
ховку и страховку;

д) второй, страхуемый  
первым и третьим, подни-  
мается до них и уходит  
далее вверх, где ор-  
ганизует самостраховку и  
страховку;

е) первый, страхуемый  
вторым, поднимается до  
второго и выше, отходит  
в сторону, самостраховка  
и страховка;

10

М — инструктор объясня-  
ет случаи применения  
разных вариантов

З — обратить внимание  
на то, что страховка то-  
варищу не снимается до  
тех пор, пока тот не  
встал на самостраховку.  
Сам он может начать  
страховку, только ор-  
ганизовав самостраховку

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность этапа, мин	Указания инструктору по организации занятия
1	2	3	4

ж) третий, страхуемый вторым, поднимается до первого, отходит в сторону, самостраховка и страховка;

з) цикл повторяется  
Траверс (второй вариант — первый все время идет впереди):

а, б, в — аналогичны первому варианту;

г) второй, страхуемый первым и третьим, подходит к первому, организует для него страховку;

д) первый, страхуемый вторым, уходит вперед;

е) третий, страхуемый вторым, подходит к первому;

ж) второй на двойной страховке подходит к первому и третьему;

в) цикл повторяется

Спуск проводится аналогично подъему по первому варианту, но в обратном порядке

#### 6. Передвижение по закрепленной веревке (перилам)

Подъем по вертикальным перилам:

а) первый с нижней страховкой идет вверх и за-

40

М — инструктор и стажер демонстрируют прием (подъем и закрепление веревки), слушатели поднимаются по перилам с жумаром, кулачком или со схватывающим узлом,

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность этапа, мин	Указания инструктору по организации занятия
1	2	3	4

крепляет веревку на ледорубе;

б) остальные по одному поднимаются по перилам, встегнувшись жумаром, кулачком или прикрепившись к ним схватывающим узлом;

в) снятие перил

Спуск по вертикальным перилам спортивным способом

а) один из участников закрепляет перила и бросает веревку вниз

б) участники спускаются спортивным способом или используя спусковые устройства;

в) последний снимает веревку и спускается с нижней страховкой либо в двойке с попеременной страховкой

**7. Организация спуска со сдерживанием веревки (ледобурный крест)**

организация ледобурного креста;

самостраховка;

спуск со сдерживанием

30

затем слушатели сами полностью отрабатывают прием

Б — обратить внимание слушателей на надежность закрепления перил или недопустимость одновременного передвижения по перилам нескольких человек

З — обратить внимание слушателей на длину петли со схватывающим узлом, на необходимость завязывания крупного узла на нижнем незакрепленном конце перильной веревки

Б — под спускающимся не должно быть слушателей

З — петля на древке завязана сдерживающим концом. Перед спуском не проверена свобода хода ледоруба. Разгрузка основной веревки при спуске

Поряд- ковый номер этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Продол- житель- ность этапа, мин	Указания инструктору по организации занятия
1	2	3	4
8.	<b>Методический разбор</b>	30	М — беседа
8.1.	Реализация принципов обучения (наглядность, систематичность и последовательность, прочное усвоение знаний)		
8.2.	Методические приемы: освоение навыка «по разделениям»; предупреждение типичных ошибок; строгая последовательность методов и форм обучения		
8.3.	Мнение слушателей о прошедшем занятии		М — дать всем высказаться Инструктор подводит итог занятия и оценивает действия участников

## Часть 3.

## Общие методические указания

1. При проведении практических этапов придерживаться следующей последовательности методов обучения: изложение, показ, самостоятельная работа слушателей, разбор ошибок, закрепление

2. Следить за соблюдением мер безопасности: произвести очистку склона, на котором проходят занятия; связкам не начинать работу без проверки и разрешения инструктора;

не стоять под работающими связками;

не начинать движения без общепринятых команд;

не работать без рукавиц и каски;

не держать руки близко к карабину (0,3—0,5 м);

работать только с завинченной муфтой карабина;

в случае получения травмы немедленно сообщить инструктору



## ЛИТЕРАТУРА

Абуков А. Х. Туризм на новом этапе: Социальные аспекты развития туризма в СССР. — М.: Профиздат, 1983.

Бабенко М. Г. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров. — М.: ЦРИБ «Турист», 1977.

Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1979.

Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. — М.: Профиздат, 1973.

Введение в теорию физической культуры / Под общей ред. Л. М. Матвеева. — М.: ФиС, 1983.

Вилькин Н. Р., Каневец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учебное пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1985.

Выдрин В. Введение в специальность. — М.: ФиС, 1984.

Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. — М.: ФиС, 1987.

Ганопольский В. И. Начальная туристская и судейская подготовка в туристской секции коллектива физкультуры: Методич. рекомендации. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Дрогов И. А. Подготовка и проведение учебных мероприятий по обучению туристских общественных кадров. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

Дрогов И. А., Фадеев Б. Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самостоятельного туризма: Учебное пособие. — М.: ЦРИБ «Турист», 1987.

Истомин П. И., Симаков В. И. Организация массового самостоятельного туризма: Учебное пособие. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

Калашников О. П., Шапкин Г. В. Организация школ (семинаров) по подготовке туристов-лыжников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Краткий справочник туриста / Авт.-сост. Ю. А. Штюмер. — М.: Профиздат, 1985.

Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1986.

Кропф Ф. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. — М.: Профиздат, 1975.

Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. — М.: ФиС, 1981.

Лукоянов П. И. Методические рекомендации по проведению семинаров туристских организаторов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1977.

Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

*Пасечный П. С.* Туристская работа в трудовом коллективе. — М.: Профиздат, 1983.

*Пасечный П. С., Фадеев П. С.* Основы организации и управления самостоятельным туризмом. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

Правила организации и проведения спортивных туристских походов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1987.

*Полчиковский В. Ю.* Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.

Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физкультуры / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. 2-е изд. — М.: ФиС, 1976. — Т. 1—2.

Турист / Составитель А. А. Власов. — М.: ФиС, 1974. (Б-ка туриста).

*Фадеев Б. Г.* Организация и управление физкультурно-массовой работой по месту жительства населения. — М.: Знание, 1984.

Физическая культура и советский образ жизни / Под общ. ред. М. Х. Титма. — М.: ФиС, 1982.

*Черепов И. А.* Методика обучения альпинистов. — М.: ФиС, 1973.

Управление физической культурой и спортом: Учебник для институтов физической культуры. — М.: ФиС, 1987.

*Штюмер Ю. А.* Опасности в туризме мнимые и действительные. — М.: ФиС, 1983.

*Штюмер Ю. А.* Естественно-географическая и краеведческая подготовка инструкторов-методистов по туризму. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

*Штюмер Ю. А.* Методы управления туристскими группами на плановых маршрутах. — М.: ЦРИБ «Турист», 1979.

## СОДЕРЖАНИЕ

Общественный актив и развитие самостоятельно- го туризма . . . . .	3
Организация учебного процесса . . . . .	14
Туристский организатор . . . . .	54
Инструктор-тренер туризма . . . . .	67
Учебно-тренировочный поход . . . . .	80
Психологический климат в учебной группе . . . . .	95
Безопасность учебных мероприятий . . . . .	112
<i>Приложения</i> . . . . .	133
О совершенствовании системы обучения и повышения квалификации туристских обще- ственных кадров . . . . .	133
Типовое положение об учебно-тренировочной базе по обучению и повышению квалифика- ции туристских общественных кадров . . . . .	137
Инструкция о порядке подготовки и прове- дения выездных учебных мероприятий по об- учению и повышению квалификации турист- ских общественных кадров . . . . .	141
Нормы расчета на оплату выездных учебных мероприятий Института повышения квали- фикации, курсов советов по туризму и экс- курсиям, туристских клубов . . . . .	146
Примерные планы-конспекты практических занятий на местности . . . . .	150
<i>Литература</i> . . . . .	173

## ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТУРИСТСКИЙ АКТИВ

Подготовка, обучение, воспитание

Заведующий редакцией *А. С. Попов*

Редактор *Л. Б. Скляр*

Мл. редакторы *Т. В. Дельсаль, Е. И. Орлова*

Художественный редактор *А. Б. Николаевский*

Технический редактор *Л. Н. Лялина*

Корректор *Е. Л. Тартаковская*

ИБ № 2641

Сдано в набор 14.04.89. Подп. в печать 11.01.90. А 08206.  
Формат 70×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная.  
Печать высокая. Усл. печ. л. 7,70. Усл. кр.-отг. 7,96.  
Уч.-изд. л. 9,26. Тираж 25 000 экз. Заказ 239. Цена 65 к.

Ордена Трудового Красного знамени издательство ВЦСПС  
Профиздат, 101000, Москва, ул. Кирова, 13.

1-я типография Профиздата, 109044, Москва, Крутицкий вал, 18.

## Уважаемые читатели!

С 1987 года редакция туристско-экскурсионной литературы Профиздата выпускает серию брошюр «Библиотечка самодетельного туриста». В 1987—1988 гг. вышли первые брошюры этой серии — «Организация и проведение туристских походов» и «Туристская секция коллектива физкультуры». В 1989 г. читатели получили сборник «Туристские спортивные маршруты».

Готовятся новые книги этой серии:

«Высокогорные перевалы» — перечень классифицированных перевалов высокогорных районов страны.

«Перевалы среднегорья» — перечень классифицированных перевалов высокогорных районов СССР.

Просим вас высказать свое мнение о брошюрах этой серии и ответить на следующие вопросы:

- 1) Ваше мнение о содержании вышедших брошюр.
- 2) Удовлетворены ли вы периодически с выпуском брошюр.
- 3) Какие новые темы, на ваш взгляд, следовало бы осветить в последующих выпусках.

Ваши предложения просим направлять по адресу: 101000, Москва, ул. Кирова, 13, Профиздат. Редакция туристско-экскурсионной литературы.





190,5  
091

Е.И.Веретенников  
И.А.Дрогов

# Общественный туристский актив

