Министерство образования и науки Российской Федерации

Российская международная академия туризма

Алтайский филиал

П.И.Навротский

**Методические основы подготовки кадров спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма**

**Учебное пособие**

Барнаул, 2007

Одобрено и рекомендовано к изучению Советом РМАТ АФ,

протокол №\_\_\_ от 20.09.2007г.

Методические основы подготовки кадров спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма: учебное пособие для студентов по специализациям «Менеджмент туризма», «Менеджмент спортивного туризма»/ автор П.И.Навротский; РМАТ, Алтайский филиал. - Барнаул, 2007.- 56с.

В данной работе рассматриваются вопросы нормативной базы подготовки туристских кадров спортивного и детско-юношеского туризма, формы и содержание учебных мероприятий, особенности учебно-тренировочных походов, вопросы психологической подготовки в туристской группе.

Рекомендуется для студентов туристских специальностей, специализаций «Менеджмент туризма», «Менеджмент спортивного туризма» при подготовке к семинарским занятиям и зачетам, а также для самостоятельного изучения.

Автор: П.И.Навротский, доцент РМАТ АФ

Рецензенты: А.Н.Романов, доктор технических наук, профессор

С.В.Харламов, кандидат географических наук

© РМАТ АФ, 2007

© Оформление. Издательство «Полиграфист», 2007

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**…………………………………………………………………………………4

**Глава 1.Нормативные документы по подготовке кадров**………………………...5-13 1.1 Основные задачи туристской подготовки

1.2 Содержание туристской подготовки

1.3 Положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме РФ.

1.3.1 Категории кадров

1.3.2 Основные принципы и требования, предъявляемые к системе подготовки кадров

1.3.3 Порядок присвоения званий

1.3.4 Права и обязанности кадров в спортивном туризме

**Глава 2. Основы педагогики** ………………………………………………………..14-19

2.1 Сущность процесса обучения.

2.2 Принципы обучения.

2.3 Методы обучения.

**Глава 3. Организация и проведение учебных мероприятий**……………………19-26

3.1 Формы подготовки кадров спортивного туризма. Курсы (школа), семинары (сборы).

3.2. Организация учебного мероприятия.

3.2.1 Формирование бюджета. Составление сметы семинара (сбора)

3.2.2 Материально-техническое обеспечение учебного процесса

3.2.3 Планирование учебной работы

3.2.4 Проведение семинара (сбора)

3.2.5 Учет и оценка успеваемости слушателей

3.2.6. Подведение итогов работы семинара (сбора)

3.2.7 Анализ работы семинара (сбора)

3.2.8 Отчетность о практических выходах, выездах.

3.2.9 Составление отчета о работе семинара (сбора)

**Глава 4. Организация работы преподавательского состава** …………………..26-28

4.1 Организация и проведение учебно-воспитательной работы

4.2 Требования к инструктору-преподавателю

4.3. Особенности работы с инструкторами

4.3.1 Работа с инструкторами и стажерами

4.3.2 Подготовка инструктора к занятиям

4.3.3 Контроль работы семинара и оказание помощи в его проведении

**Глава 5. Подготовка и проведение лекций и бесед**……………………………. 28-29

**Глава 6. Подготовка и проведение практических занятий. Методология тренировочного процесса**………………………………………………………….. .29-35

6.1 Подготовка и проведение практических занятий.

6.2 Методология тренировочного процесса.

**Глава 7. Проведение учебно-тренировочного похода** ………………………...... 35-36

7.1. Особенности учебно-тренировочного похода

7.2. Тактический план учебно-тренировочного похода

7.3. Работа инструктора – преподавателя.

**Глава 8. Вопросы психологической подготовки туристской группы. Психология малых групп** …………………………………………………………………………..36-46

8.1 Понятие психологического климата туристской группы.

8.2 Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления.

8.3 Психологическая тактика руководителя группы.

8.4 Система морально-психологической подготовки:

8.5 Особенности психологии малых групп.

8.6 Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов.

**9. Рекомендуемая литература**……………………………………………………….47-48

**10. Приложение**………………………………………………………………………..49-56

**Введение**

Качественная подготовка кадров – непременная основа функционирования любого вида деятельности. Для спортивного и оздоровительного туризма наличие профессиональных кадров решают следующие проблемы: формирование устойчивого интереса к спортивно-оздоровительному туризму у населения; обеспечение безопасности деятельности в этой сфере; гарантия успешного развития этого направления. Вопросы кадровой подготовки в спортивном туризме касаются и других направлений: МЧС – подготовка профессиональных спасателей; образование-подготовка преподавателей спортивного туризма в школах, вузах, педагогов дополнительного образования для детско-юношеского туризма, тренеров-преподавателей по спортивному туризму и турмногоборью; сферы управления - подготовка работников туристских региональных аппаратов, работников национальных парков, туристских операторов, работающих в сфере экстремального туризма, директоров туристских приютов, центров; муниципальной - руководителей туристских клубов, турорганизаторов; подготовка кадров для туристского бизнеса - подготовка гидов-проводников, в том числе для экстремальных и приключенческих туров; программы физической подготовки туриста в высшем туристском образовании; профессиональное образование- профессионально-прикладной туризм включается в подготовку кадров альпиндустрии, геологов, географов и др..

В Алтайском крае на протяжении многих лет ведется подготовка спортивных туристских кадров и инструкторов детско-юношеского туризма Алтайским краевым центром детско-юношеского туризма совместно с Алтайским краевым институтом повышения кадров работников образования, Краевой туристской МКК образования, Краевой туристской МКК, Региональным поисковым спасательным отрядом МЧС РФ. Федерация спортивного туризма Алтайского края организовывает школы и учебно-тренировочные сборы подготовки туристских кадров. В системе начального профессионального образования открыто обучение специальности «Организатор туристской деятельности». На факультетах дополнительных профессий вузов готовят участников спортивных походов и инструкторов спортивного туризма. С введением в 2006 году спортивного туризма в федеральный реестр видов спорта и присвоением ему кода значение подготовки кадров для спортивного туризма возросло. Автором были разработаны положения и составлены программы проведения школ туристской подготовки лыжного, горного, пешеходного туризма начального, базового, специализированного и высшего уровня. Также разработаны положения и программы учебно-тренировочных сборов по пешеходному, лыжному, горному, водному и спелеотуризму. С 2004 года в крае действует ежегодная школа подготовки судей туристских соревнований. В рамках этих учебных мероприятий прошли подготовку до звания «мастер спорта по туризму», гид-проводник, старший инструктор спортивного туризма, спортивный судья первой категории десятки учащихся, а в качестве рядовых судей, участников и руководителей спортивных походов – сотни учащихся. За это время наработан определенный опыт, позволяющий регулировать качество туристкой кадровой подготовки. Физическое воспитание туриста в Алтайском филиале Российской международной академии туризма и подготовка менеджеров спортивного туризма включает в себя также элементы подготовки спортивных туристских кадров. Реализация программ спортивно-оздоровительного и спортивного туризма позволяет не только готовить компетентных менеджеров, но и воспитывать победителей туристских соревнований

В данное учебное пособие включен материал, которым могут пользоваться студенты при подготовке к семинарам, практическим занятиям и зачетам по специальности «Менеджмент организации» специализации «Спортивный туризм». Материал взят из источников, касающихся подготовки спортивных туристов и апробирован автором в течение многолетней работы по подготовке туристских кадров.

**Глава 1. Нормативные документы по подготовке кадров**

**1.1 Основные задачи туристской подготовки**

**Туристская подготовка** представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков (ЗУН), необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта.

По своей сути – это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью.

Туристская подготовка может рассматриваться как:

- процесс (многолетний) спортивного совершенствования - подготовка высококвалифицированного туриста

- сравнительно кратковременный период предпоходной подготовки в соответствии с периодизацией тренировочного процесса.

Тренировка туриста - основное средство подготовки туриста.

Подготовка туриста - это педагогический процесс, построенный на использовании различных методов воспитания и обучения. Все методы используются в сочетании, обеспечивающим качество подготовки туристов-спортсменов.

Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, совершенствует морально-волевые качества, такие как: смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др.

туристские походы и путешествия, туры

**общая туристская**

туристские соревнования

психологическая

топографическая

организационная

специальная

физическая

общефизическая

обеспечение безопасности

тактическая

техническая

**интегральная**

**физическая**

**специальная туристская**

### Виды туристской подготовки

**1.2 Содержание туристской подготовки**

**Общая туристская подготовка** – формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

* охрана окружающей среды и общественно-полезная работа в туристских походах;
* содержание, организация и проведение туристских слетов и соревнований;
* система подготовки кадров в спортивном туризме;
* социально-экономические, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития спортивного туризма;
* типология, история и география туризма;
* современное состояние и перспективы развития туризма;
* краеведение и другие, общие для всех видов туризма, разделы.

В общей подготовке преобладает теоретическая подготовка. Она направлена на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведение туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях. Такие разделы подготовки требуют практических занятий в аудиториях или природных условиях. Количество часов теоретических и практических занятий и распределение их по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и от вида туризма.

**Специальная туристская подготовка** – формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений, навыков, по следующим основным разделам:

* организация спортивного туристического похода, соревнований по турмногоборью (организационная подготовка);
* топография туризма (топографическая подготовка);
* техника спортивного туризма (техническая подготовка);
* тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
* психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
* обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Например, топографическая подготовка, связанная с умением «читать карту», предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса. В технической подготовке туриста техника установки палатки будет предшествовать технике устройства убежищ в лыжном туризме. Набор знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов. Практически невозможно быть специалистом по всем видам туризма. Например, зимой – лыжный туризм, летом – горный. В то же время на начальном этапе подготовки целесообразно опробовать все виды туризма для осознанного выбора спортивной специализации.

**Организационная подготовка** включает в себя:

* определение целей и задач туристского похода;
* комплектование групп и распределение обязанностей;
* разработку маршрута по дням,
* определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута;
* подготовку личного и группового снаряжения;
* подготовку продуктов питания;
* подготовку маршрутной документации;
* решение других организационных задач (финансирование, связь, транспорт и др.)

В организационной подготовке специфика видов туризма проявляется в значительно большей мере, чем в общей туристской. Большой объем практических занятий в аудиторных условиях тесно связан с характером туристского маршрута. Общая закономерность этой подготовки: чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки.

**Топографическая подготовка** предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимых в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего, к этим элементам относятся основные понятия:

* об используемых в туризме картах, схемах, «расхребтовках»;
* об условных обозначениях на местности;
* о масштабных и немасштабных изображениях местности;
* о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности;
* о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

**Техническая подготовка** включает в себя:

* подготовку по технике преодоления естественных препятствий,
* технике страховки,
* технике бивачных работ,
* спасательных работ,
* подготовку по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем составляют практические занятия в природных условиях. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

**Тактическая подготовка** подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач. Индивидуальная тактическая подготовка преследует цель научить туриста:

* распределять свои силы на определенном участке пути и в целом на маршруте;
* рационально отдыхать на привалах;
* выбирать оптимальный путь движения;
* выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, страховки, поисковых и спасательных работ, бивачную технику;
* решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решаются в предпоходный, походный, и послепоходный периоды. В предпоходном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.

Тактическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки, но ее основой является техническая подготовка, поэтому в литературе достаточно часто встречается термин «технико-тактическая подготовка». Техническая подготовка во многом определяет тактику группы.

**Психологическая подготовка** включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных, морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста. Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста. Специальная (подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий) в каждом конкретном случае включает в себя: определенную установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

В целом психологическая подготовка туриста основана на решении разнообразных психологических задач, теоретических и практических, в специально созданных и естественных ситуациях, реально существующих в спортивном туризме.

Подготовка по обеспечению безопасности как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом, знание форм и методов медицинского обеспечения занятий туризмом, умений и навыков оказания первой до врачебной помощи пострадавшему.

В подготовку по обеспечению безопасности входят:

* анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных походов и путешествий;
* решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований;
* знание средств дальней и ближней радиосвязи;
* умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации;
* умение использовать специальные и подручные средства поисково-спасательных и транспортировочных работ, используемых в туризме;
* знание правил контроля и самоконтроля туристов;
* знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований.

Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязана со многими видами подготовки, и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности имеет как общие, так и специфические для каждого вида туризма вопросы.

**Интегральная подготовка** аккумулирует в себе практически все вопросы специальной и частично общей туристской подготовки. Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов. От других видов интегральная подготовка отличается определенной цельностью решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований. Объемы интегральной подготовки повышаются с ростом квалификации туристов и в ряде случаев могут в значительной мере вытеснить другие виды подготовки. Интенсивность интегральной подготовки (по мощности нагрузки) обычно близка к соревновательной, хотя для решения определенных тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной. Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства.

В практике спортивного туризма интегральная подготовка часто отождествляется с набором определенного количества совершенных походов и путешествий для выполнения классификационных нормативов. В таком случае минимальные объемы интегральной подготовки в часах можно представить как нормативные затраты времени на совершение спортивных походов и путешествий определенной категории сложности. Нельзя самостоятельные занятия туризмом ограничивать организацией и проведением походов различной сложности. В этом случае, происходит подмена многокомпонентной системы туристской подготовки одной интегральной подготовкой. В многолетнем цикле такой подготовки возможен рост спортивных результатов, но эффективность такого роста с точки зрения качества спортивных достижений и уровня безопасности остается, как правило, на низком уровне.

**Физическая подготовка** должна обеспечить:

* общую физическую подготовленность;
* специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;
* закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в освоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, т.к. позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определенного вида туризма, т.к. ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для туристов велосипедистов, лыжников, пешеходников особенно важна специальная выносливость и сила ног; для туристов водников особое значение имеют специальная выносливость и сила рук. Способность к координации движений, сохранению статического и динамического равновесия необходимы всем туристам, но особенно важны и специфичны эти качества в горном туризме, т.к. именно они зачастую определяют уровень техники преодоления естественных препятствий в горах.

Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий с грузом. Развитие специальной выносливости для каждого вида туризма имеет свою особенность. В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость, в кроссовом беге достаточно высокой скорости по пересеченной местности. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы.

**1.3 Положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме РФ**

**1.3.1. Категории кадров**

Подготовка и переподготовка кадров осуществляется по следующим направлениям:

«А» - организация и проведение учебных мероприятий (школ, семинаров, сборов и т.п., далее по тексту – школ), соревнований спортивных походов (СП), спортивных туров (СПТ) и путешествий (П), экспедиций и других спортивных мероприятий, в основе которых лежит организация и проведение спортивного похода;

«Б» - организация и проведение соревнований, чемпионатов и туристских спортивно-массовых мероприятий (подготовка судей соревнований СТ);

«В» - организация работы общественных туристско-спортивных организаций (ТСО) и их структур (подготовка председателей ТСО, федераций и их комиссий, председателей туристских секций и т.п.)

К туристско-спортивным кадрам относятся следующие категории туристского актива:

* организаторы СТ;
* участники СП I – VI категории сложности;
* гиды-проводники СТ 1-6 классов (для СП они являются руководителями, а для СПТ – гидами-проводниками);
* инструкторы СТ;

Помимо указанных в данном пункте категорий кадров могут быть организованы школы по подготовке иных категорий туристских кадров на уровне начальной туристской подготовки. Например, юный турист, турист России, инструктор детско-юношеского туризма и т.п. Учебные планы и программы по подготовке таких категорий кадров разрабатываются проводящими туристскими организациями (ТСО), туристскими клубами, центрами детско-юношеского туризма и т.д. Положения об этих школах, их учебные программы и планы утверждаются ТССР.

**1.3.2 Основные принципы и требования, предъявляемые к системе подготовки кадров**

В случае необходимости, по согласованию с полномочной ТСО, подготовка кадров может производиться в государственных (например, образовательных учреждениях высшего, среднего профессионального и дополнительного образования), общественных или коммерческих организациях, развивающих спортивный туризм, и являющихся коллективными членами ТСО. При организации школ по подготовке кадров вне структур спортивного туризма, государственные, общественные и иные организации должны согласовать утверждение такой школы с полномочным региональным объединением ТССР.

При подготовке кадров спортивного туризма государственных учебных заведениях блок «Специальная подготовка», должен быть согласован с ТСС РФ до утверждения данной программы в Министерстве образования РФ.

Подготовка в объеме начального и базового уровней при выполнении соответствующих требований, может производиться в ЦДЮТур, «лицейских классах» или в других формах туристской подготовки учащихся. В этом случае программы курса этих уровней могут входить составными частями в программы обучения наряду с другими дисциплинами, при этом минимальный объем тем начального и базового уровней должен соответствовать примерным учебным планам и программам курса «Спортивно-оздоровительный туризм».

Обучение может производиться на бесплатной, коммерческой или спонсорской основе.

Система подготовки кадров в спортивном туризме

Направление «В»:

Руководящий состав общественных туристско-спортивных организаций и их структур

Направление «Б»:

Судьи соревнований по СТ

Направление «А»

*(4 уровня: начальный, базовый, специализированный и высший)*

* Организаторы СТ;
* участники СП I – IV категории сложности (см. п. 2.1 и рис.2);
* гиды-проводники СТ (для СП они являются руководителями, а для СПТ – гидами-проводниками);
* инструкторы СТ;

**Начальный**

**уровень:**

Участники, руководители СП I к.с;

Юные инструкторы;

Организаторы СТ

Гиды-проводники

**Базовый**

**уровень:**

Участники СП I-II к.с.

Инструкторы детско-юношеского туризма;

Гиды-проводники СТ (руководители СП I-II к.с.);

Инструкторы СТ.

Стажировка

Участники СП III-IV к.с.

Гиды-проводники СТ (руководители СП III - IV к.с)

Старшие инструкторы СТ

**Специализированный**

**уровень:**

Аттестация

Участники СП V-VI к.с;

Гиды-проводники СТ (руководители СП V-VI к.с)

Инструкторы СТ международного класса

**Высший**

**уровень:**

Система подготовки кадров СТ по направлению «А» базируется на следующих основных принципах:

по видам подготовки – четырехуровневая система обучения с учетом опыта слушателей: начальной, базовой, специализированной и высшей туристской подготовки.

Категория выпускаемых ТСО кадров должна соответствовать квалификации преподавательского состава школы, а право на их утверждение – полномочиям МКК. Утверждение школ и аттестация кадров высшего уровня подготовки находится в компетенции ТССР и уполномоченных им МКК.

**1.3.3 Порядок присвоения званий**

После окончания обучения производится оценка уровня усвоенных слушателем знаний путем приема экзаменов. Экзаменационная комиссия состоит из преподавателей, представителей МКК, утверждающей курсы, и видовой комиссии ТСО.

После завершения учебного мероприятия слушателю выдают диплом. При выполнении инструкторского норматива одновременно присваивается соответствующее звание гида-проводника. После завершения учебного мероприятия преподавательскому составу и стажерам выдаются справки о работе на учебном мероприятии. Для получения звания инструктора соответствующего уровня после окончания учебного мероприятия или сдачи экстерната, слушатель должен пройти стажировку. Стажировка может быть засчитана:

* при работе в качестве стажера в школе такого же уровня и участии в УТП;
* при работе на турбазах с активными формами туризма в течение одной смены либо в спортивных турах (для базового уровня);
* при работе руководителем либо инструктором в учебно-оздоровительных передвижных туристских лагерях с прохождением категорийного СП (для базового уровня);
* при работе преподавателем (инструктором) в школе соответственно на один уровень ниже и участии в УТП;
* при работе в качестве методиста, педагога дополнительного образования туристского профиля (для базового уровня), тренера туристской секции и участии в УТП.

Стаж работы в учебных мероприятиях, на семинарах, сборах и СП в качестве начальника (руководителя), начальника учебной части (начуча), инструктора, преподавателя или тренера (в т.ч. и до выхода настоящего «Положения…») засчитывается как тренерско-преподавательский (педагогический).

Туристско-спортивным кадрам за подготовку туристов-разрядников может присваиваться квалификация тренера соответствующего уровня.

Документы на присвоение званий поступают в МКК, имеющую соответствующие полномочия. При положительном решении вопроса о присвоении звания «Организатор СТ» издается приказ по организации, при которой функционирует МКК, рассматривавшая документы.

Присвоения званий в региональном ТСО производится на основании протокола МКК об аттестации (переаттестации) туриста.

**1.3.4 Права и обязанности кадров спортивного туризма**

Аттестационные кадры в СТ пользуются преимущественным правом:

* участия в учебных мероприятиях, экспедициях, походах и других спортивных мероприятиях, проводимых для повышения квалификации актива ТСО;
* обеспечения на время учебной работы необходимым снаряжением за счет организации, проводящей мероприятия;
* получения от ТСО соответствующих рекомендаций и направлений для работы в государственных, общественных или коммерческих организациях, на туристских базах, в лагерях, фирмах и т.п.;
* пользования необходимой для работы в учебном мероприятии маршрутной или иной информацией и другой организационно-методической помощью ТСО.
* Основные обязанности всех категорий кадров спортивного туризма:
* активно участвовать в развитии спортивного туризма;
* систематически повышать свою квалификацию;
* заботиться об усилении социальной значимости, содержательности и экологической культуры туристско-спортивного движения;
* проводить все туристские мероприятия в соответствии с правилами проведения соревнований туристских СП и другими нормативными документами СТ.

**Глава 2. Основы педагогики**

**2.1 Сущность процесса обучения**

Педагогический процесс подготовки туриста является не просто набором различных методов воспитания и обучения. В основе его лежит обязательное следование непременному тезису соответствия обучения воспитанию. В этом процессе обучение и воспитание взаимодейственны. Обучение должно воспитывать, а воспитание – стимулировать приобретение знаний. Научившись наводить навесную переправу, турист должен обладать понятиями коллективного действия, осознавать ответственность в выполнении собственной роли ( например надежно завязать узел и т.д.). Воспитательный процесс, включающий в себя разделы: формирование личности, организация деятельности и формирование опыта, стимулирование поведения и деятельности – накладывается на методы обучения таким образом, чтобы совершенствовать процесс получения знаний. В последовательности этапов обучения должен явно проявляться личностный рост. Особенности действия туриста в экстремальных условия накладывают на процесс обучения особые требования. Нельзя «маленько уметь разжигать костер» – надо уметь его разжигать. Нельзя приблизительно знать, как организовать поиск засыпанного снежной лавиной участника – надо уметь это делать. Качество подготовки туристов-спортсменов определяется не только уровнем знаний, но и уровнем воспитания.

Основные понятия обучения – знания, умения, навыки. Во время обучения каждое из этих понятий наполняется содержанием и представляет в сумме определенный комплекс, характеризующий уровень обучения. Сочетание знаний, умений и навыков должно трансформироваться в систему четкой взаимосвязи, предполагающей процесс повышения уровня подготовленности туриста к преодолению препятствий. А сущность обучения – формирование данной системы в каждом обучаемом на основе его личностных качеств, с постоянным их совершенствованием в процессе обучения.

Инструктор-преподаватель является основным субъектом образовательного процесса. Его главная роль – стимулирование получения знаний, оценка качества усвоения их каждым обучаемым и корректировка процесса обучения с целью добиться намеченных результатов. Работа инструктора-преподавателя должна основываться на требованиях педагогики сотрудничества.

**2.2 Принципы обучения**

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их в не­разрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

**Принцип научности**означает обоснованность элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом. Примером научного подхода к обучению приемам техники страховки туристов является теоретический расчет силы рывка и демонстрация его по­следствий при различной технике страховки.

**Принцип всесторонности***-* повышение уровня всестороннего развития - главного условия роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке у спортсмена вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и так­тики туризма. Всесторонняя спортивная подготовка предусматривает гармоничное фи­зическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств. Физическая и техническая подготовки неотделимы от развития морально-волевых качеств - это единый взаимообратный процесс. Всестороннее и гармоничное развитие особенно необходимо новичкам. Тренировки начинающих туристов не должны носить узкоспециальный характер, поскольку для них самое главное - получить хорошую физическую подготовку и на ее основе совершенствовать свое спортивное мастерство.

**Принцип сознательности и активности***-* это понимание целей и задач тренировки, сознательное и активное использование средств учебно-тренировочного процесса туристов.

Если физические упражнения и технические приемы выполняются туристами с увле­чением, разумной активностью, пониманием пользы от этих занятий, то усвоение материала будет более глубоким. Умение тренироваться самостоятельно и активно, с чув­ством личной ответственности необходимо каждому туристу.

Принцип сознательности особенно важен при выполнении приемов, связанных с техникой страховки. На тренировках все туристы получают задание от тренера, однако контролировать действия, самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки должен научиться каждый.

**Принцип повторности и систематичности**предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок на протяжении недели, месяца, года, многих лет. Тренировки при этом должны проводиться по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на спортивных результатах. Падает работоспо­собность, и теряются приобретенные навыки. Особенно быстро забываются наиболее сложные элементы техники страховки и скалолазания. Функциональное состояние организма можно разделить на три фазы. Первая - утомление со всеми присущими ему признаками выражается в пониженной работоспособности. Вторая - восстановление работоспособности организма до начального уровня. Третья - повышение работоспособности до уровня выше начального. Длительность каж­дой фазы зависит от степени тренированности, интенсивности и продолжительности. Если последующее занятие совпадает с первой фазой, т. е. с периодом утомления, то в организме развивается хроническое утомление, так называемое 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 экспериментальные исследования физиологов позволили рекомендовать большинству спортсменов третьего и второго разрядов проводить 2-3 тренировочных занятия в неделю продолжительностью от 1,5 до 2,5 часов каждое. Спортсменам старших разрядов - 4-6 раз в неделю и уделять более продолжительное время отдельным занятиям. Тренировочные занятия 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 цикла тренировочного процесса.

**Принцип постепенности**отражает научный взгляд на основные принципы жизне­деятельности человека. Равномерное нарастание нагрузки в период тренировки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий - все эти положения основаны на принципе постепенности.

Органы и системы организма на тренировках включаются в усиленную работу не сразу, поэтому на каждом занятии необходимо предусматривать разминку. Весь тренировочный процесс должен строиться с учетом постепенного повышения нагрузок, достигается это за счет ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому.

В одном тренировочном цикле (недельном, месячном или годовом) сохраняются примерно одинаковые уровни средней интенсивности и продолжительности занятий, а в следующем цикле они увеличиваются.

Принцип постепенностиучитывается не только в процессе подготовки к соревнова­ниям, но и на соревнованиях. Судейская коллегия соревнований на лучший туристский поход учитывает постепенный набор трудностей в путешествиях. Так, команда туристов получает штрафные баллы за построение маршрута, начавшегося с предельных технических сложностей и физических нагрузок.

**Принцип доступности**показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Он тесно связан с принципами систематичности и постепенности. Если какой-нибудь прием выполняется большинством туристов бессознатель­но, с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняется из-за трудности, значит, этот прием в данное время занимающимся недоступен. Трудно, например, освоить прыжок в кошках с ледорубом через трещину, если обучающийся еще не умеет ходить на кошках

**Принцип коллективности**в сочетании с индивидуализацией дает наилучшие результаты в тренировочном процессе туристских команд. Туризм - коллективный вид спорта, но команда состоит из разных людей. Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха, питания и др. Учет этих индивидуальных особенностей необходим при коллективных тренировках. Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и др. При построении тренировочного процесса и планировании тренировок индивидуальные особенности членов команды следует учитывать путем определенной дозировки нагрузок.

**Принцип наглядности**заключается в том, что тренер не только объясняет, как выпол­нить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам или просит сделать это обученного данному приему туриста. С успехом можно использовать для наглядности фотографический материал и киноленты, плакаты и рисунки. Наглядность повышает качество и быстроту обучения. Принцип наглядности необходимо использовать на всех этапах тренировочного процесса. В начале обучения - показ приема, выполненного в совершенстве; далее - показ приема в том виде, как его делают туристы на тренировках; после выявления и исправления ошибок - сравнительный анализ различных особенностей выполнения приема. Все это можно сделать с помощью технических средств, однако сила примера оказывает гораздо большее влияние. Недостаточно опытный турист равняется, прежде всего, на своих хорошо подготовленных товарищей, в чем и заключается особенность коллективных тренировок.

**Принцип прочности**определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физичес­кой и технической подготовленности. Психологи различают 4 уровня усвоения заданного материала. *Первый уровень* (знакомства) характеризуется умением узнавать изученный объект среди остальных, выбирать его из совокупности объектов; *второй уровень* (репродукции) - умением воспроизводить изученный материал, но, не выходя при этом за рамки заученных сведений; *третий уровень* (умения) - умением решать практические задачи по изученному материалу, применять известные общие методы в конкретных условиях; и, наконец, *четвертый уровень* (творчества) характеризуется умением создавать новые подходы и методы решения проблем в своей сфере деятельности.

Устойчивость 3-го уровня - необходимое требование к туристам-спортсменам. Четвертый уровень достигается спортивным совершенствованием. Он свидетельствует о высоком туристском мастерстве.

Устойчивость уровней 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 также приступать к изучению нового приема, пока не создана достаточная основа для его усвоения. Необходимо закреплять и совершенствовать полученные навыки в практике туристских походов.

**2.3 Методы обучения**

Методы обучения подразделяются на три группы:

*По степени управления обучением:* под руководством преподавателя, самостоятельно

*По уровню мышления обучающегося:* репродуктивные, проблемно-поисковые

*По логике передачи и восприятию информации:* индивидуальные, дедуктивные

*Практические:* выполнение заданий, упражнений

*Наглядные:* иллюстрации, демонстрации

*Словесные:* рассказ, беседа, лекция

Методы контроля и самоконтроля в обучении

Методы стимулирования и мотивации учения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

*Методы устного контроля:*

индивидуального и фронтального опроса, устных зачетов, устных экзаменов, программного опроса, устного самоконтроля

*Методы стимулирования и мотивации интереса к учению:*

познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций

*Методы письменного контроля и самоконтроля:*

контрольных работ, письменных зачетов, экзаменов, программированных письменных работ, письменного самоконтроля

*Методы стимулирования долга и ответственности:*

Убеждение в значимости учения, предъявление определенных требований, упражнения в выполнении требований, поощрения и порицания

*Методы лабораторно-практического контроля:*

Контрольно-лабораторных работ, машинного контроля, лабораторно-практического самоконтроля

Методы тренировки должны обеспечивать выполнение задач учебно-тренировочного процесса.

В процессе тренировки туристы получают определенную нагрузку. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений. Объем нагрузки определяется количеством выполняемых упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Его можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью вы­полнения определенного объема нагрузки. В практике спортивного туризма используют различные *методы выполнения упражнений****.***

*Равномерный метод*характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки. Он используется на протя­жении всего тренировочного процесса в основном для втягивания организма в работу после соревнований и развития общей выносливости в подготовительном периоде.

*Переменный метод*характеризуется изменением уровня интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы. Этот метод можно считать универсальным, так как он предоставляет широкие возможности для тренера и туристов, особенно при самостоятельных тренировках. Изменение нагрузки производят постепенно, в соответствии с самочувствием тренирующегося. Здесь можно использовать «рваный» бег, или «фартлек», т. е. переменные скорости при беге на длинные дистанции.

*Контрольный метод*связан с применением в тренировочном цикле контрольных нормативов, используемых для определения уровня подготовки и внесения изменений в ход дальнейших тренировок. Контроль производится по общефизической и технической подготовке.

*Интервальный метод*применяется для решения специфических задач, например, развития в короткий срок максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы. Метод заключается в многократном чередовании нагрузок самых высоких и низких по интенсивности с небольшим отдыхом после серии упражнений и повторений этой серии.

*Повторный метод*заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках с отдыхом между ними. При этом объем нагрузок может быть различным.

*Соревновательный метод*основан на использовании соревновательных нагрузок (типичных для туристских соревнований) в тренировочном процессе. При этом желательно воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках и при­нимать участие в достаточно большом количестве соревнований.

*Метод отягощения*предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой (отягощения грузом). В туризме этот метод целесообразно использовать при совершенствовании мастерства преодоления естественных препятствий, например скал.

*Метод выполнения упражнений до отказа*характеризуется высоким уровнем нагрузки. При этом упражнение выполняется до предельного состояния, при котором выполнить упражнение уже практически невозможно.

*Игровой метод*основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих само­стоятельных действий занимающихся - игроков. Метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости; отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и умственной деятельности. При всех достоинствах этого метода следует учитывать и его недостатки: невозможность дозирования индивидуальных нагрузок для развития тех или иных качеств туристов. Метод следует при­менять преимущественно в переходном периоде при восстановлении сил и в подготовительном периоде в сочетании с другими методами для развития координации дви­жений и быстроты.

*Круговой метод*заключается в выполнении специально подобранных комплексных упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств. В тренировках туристов этот метод должен быть преобладающим, так как позволяет наиболее эффективно использовать преимущества каждого метода выполнения упражнений в определенном сочетании. При круговом методе тренировки чередуются упражнения, технические приемы заменяются игрой. В случае правильно подобранного чередования упражнений достигается высокая интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении, что дает возможность увеличить объем тренировочных занятий.

**Глава 3. Организация и проведение учебных мероприятий**

**3.1 Формы подготовки кадров спортивного туризма. Курсы (школа), семинары (сборы)**

Учебные мероприятия могут проводиться по одной из следующих форм:

* ***очные выездные (сборы),*** где слушатели проходят экспресс-подготовку по теории и совершают зачетный учебно-тренировочный поход в том же районе;
* *очные* ***стационарно-выездные (школы, семинары),*** где слушатели регулярно посещают занятия, например, в турклубе, а затем, выезжают в зачетный учебно-тренировочный поход;
* ***очно-заочные,*** где слушатели выполняют и отправляют организаторам контрольные работы по теоретическому курсу и, при зачете их, вызываются в зачетный учебно-тренировочный поход.

Формами учебных занятий являются: лекции, семинары, практические занятия, учебно-тренировочные походы, консультации, самостоятельные и контрольные работы слушателей.

**3.2 Организация и проведение учебных мероприятий**

1. После решения ТСО о проведении школы (семинара, сбора) соответствующего уровня, МКК рассматривает и утверждает кандидатуры начальника школы и, при необходимости, начальника учебной части (начуча) учебного мероприятия. Они отвечают за организацию и проведение обучения, а также обеспечение безопасности. Руководителем (начальником) школы утверждается турист, соответствующий требованиям, указанным в табл.1. Должность начальника учебной части вводиться при наличии более трех отделений. Начальник школы может быть освобожден от руководства учебным отделением при наличии в школе трех учебных отделений, а начальник учебной части - четырех и более.

Учебные мероприятия и их преподавательский состав утверждаются проводящей организацией.

2. Исходя из требований изложенных в таблице 1, руководящий состав школы подбирает инструкторско-преподавательский состав (ИПС), готовит учебные материалы и не позднее, чем за месяц (при пересылке документов по почте - за 2 месяца) до начала учебного мероприятия представляют на рассмотрение и утверждение в МКК следующие документы:

заявка на проведение школы, где указывается ее уровень, проводящая организация, место проведения занятий, район проведения УТП, состав и опыт преподавателей и стажеров. Заявка подписывается проводящей организацией;

- список ИПС и стажёров, а также документы, подтверждающие их опыт;

- информация о наборе слушателей (уровень туристской подготовки, вид туризма, предполагаемый район проведения, ориентировочная дата начала работы школы, место занятий и сроки проведения учебно-тренировочного похода);

учебный план (если он отличается от примерного плана курса «Спортивно-оздоровительный туризм»);

план работы со стажёрами;

ориентировочный план-график реализации учебного плана на всех этапах проведения школы (расписание занятий);

- спортивный и инструкторский опыт инструкторов, подробные нитки маршрутов, график похода и т.п.

3. МКК в двухнедельный срок рассматривает представленные документы и утверждает их или возвращает на доработку, а также назначает куратора школы.

4. После утверждения документов школы проводится набор слушателей и формирует учебные отделения. При формировании учебных отделений рекомендуется соблюдать следующие требования по количеству слушателей в них:

минимальное количество слушателей: не менее 6 человек в отделении всех уровней;

максимальное количество слушателей: в отделении школ начального уровня – не более 15 человек, базового и специализированного уровней - не более 12, высшего - не более 10.

5. Для очных стационарно-выездых учебных мероприятий после набора слушателей и оценки их опыта окончательно принимается реше­ние о проведении школы и одновременно сообщается слушателям дата начала и место проведения занятий.

6. После завершения набора слушателей при очно-стационарной форме обучения начинается первый этап обучения - проведение лекционных и практических занятий. При очно-заочной форме обучения на данном этапе преподавательский состав занимается зачетом работ слушателей и подготовкой к учебно-тренировочному походу.

**3.2.1 Формирование бюджета. Составление сметы семинара (сбора)**

Смета расходов на проведение семинара является основным финансовым документом, позволяющим производить расходы на все мероприятия согласно сумм, выделенных по статьям сметы. Смета расходов составляется руководством семинара, утверждает ее организация, проводящая подготовку туристских кадров. В основной части сметы указывается место и время проведения семинара (сбора), продолжительность обучения, количество слушателей и преподавателей. Исходя из этих данных следует производить расчет затрат по статьям сметы.

Статью «размещение» для слушателей сбора, проводимого с отрывом от производства, необходимо рассчитывать по стоимости размещения и продолжительности проживания (без учета учебно-тренировочного похода) плюс один день на заезд и отъезд слушателей.

«Питание» для слушателей следует рассчитывать по фактическому количеству дней пребывания участника на семинаре (сборе). На время учебно-тренировочного похода продукты выдаются (или приобретаются) сухим пайком.

В основу расчета этих статей для инструкторов-преподавателей кладутся те же расходы, но количество расчетных дней может быть увеличено на 3—4 дня, в зависимости от специфики семинара, необходимости подготовки учебных занятий, подбора снаряжения и т. п., а также 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.

Помимо перечисленных статей расходов в смете необходимо предусмотреть следующее:

* проведение обзорных и учебных экскурсий,
* приобретение методических материалов и наглядных пособий,
* канцелярские расходы,
* прокат видеофильмов,
* прокат туристского и специального снаряжения,
* приобретение медицинской аптечки,
* приобретение специального инвентаря и ремонтных комплектов,
* транспортные расходы.

Расчет этих статей производится по тарифу стоимости и количеству слушателей семинара. Смету должен подписывать начальник семинара, главный или старший бухгалтер, а утверждать руководитель организации или учреждения, проводящего учебное мероприятие.

**3.2.2 Материально-техническое обеспечение учебного процесса**

Чтобы успешно вести подготовку туристских общественных кадров на семинаре (сборе), необходимо оборудованные для теоретических и практических занятий аудитории, наг­лядные пособия, литература, туристское снаряжение и спортивный инвентарь, а также полигоны для отработки и совершенствования туристских умений, навыков и т. д.

Каждое занятие на семинаре (сборе) необходимо заблаговременно и тщательно готовить. До начала работы семинара (сбора) необходимо разработать план каждого занятия, составить перечень основной и дополнительной литературы, определить наглядные пособия и технические средства обучения. Эта работа должна проводиться в строгом соответствии с принципами дидактики.

Принцип наглядности требует так организовать обучение, чтобы слушатели усваивали знания на основе чувственного восприятия реальных предметов, явлений или их изображений. Важен процесс соответствия слова образу. Современный обучаемый, имеющий массу образной информации (компьютер, телевизор) и слабо читающий должен иметь образ, соотносящийся со словами преподавателя или текстом учебного пособия. Поэтому необходимо часто обращаться к помощи наглядного материала. Весь подсобный учебно-методический материал и наглядные пособия делятся на три группы:

* материал и пособия, выдаваемые слушателям для личного пользования (руководящие материалы и инструкции, методические рекомендации по вопросам туристской работы, рекламные материалы, описания маршрутов, тексты путевых информации и т.д.);
* учебно-методические наглядные пособия в помощь инструкторам-преподавателям;
* материал, выдаваемый слушателям как образец или наглядное пособие для пользования на семинаре (сборе).

Кроме литературы, для повышения эффективности учебного процесса, рекомендуется изготовить или приобрести следующие наглядные пособия:

* топографические, физические и другие карты РФ, республики, края, области, района;
* варианты планов подготовки и проведения туристских слетов и соревнований;
* образцы отчетов о походе;
* образцы планов подготовки и проведения учебных занятий;
* подборка литературы;
* варианты планов подготовки и проведения походов;
* образцы туристского снаряжения и инвентаря;
* таблицы калорийности продуктов питания и примерные меню-раскладки походного питания;
* плакаты с условными топографическими знаками, учебные карты, компасы, измерители и т. д.;
* фильмы, слайды, плакаты по технике и тактике вида туризма;
* плакаты по оказанию первой доврачебной помощи.

**3.2.3 Планирование учебной работы**

Планирование учебной работы на семинаре (сборе) имеет целью обеспечить полное и своевременное выполнение планов и программ подготовки туристских кадров и рациональное использование учебных аудиторий, полигонов, туристского снаряжения и оборудования. Оно заключается в распределении программного материала на весь период обучения с учетом времен года, в наиболее рациональном распределении материала практического и теорети­ческого разделов по видам технической подготовки, последовательности и продолжительности обучения, порядка чередования учебного материала и сдачи контрольных нормативов. Планирование учебной работы на семинаре (сборе) должно исходить из расписания учебных занятий, планов-конспектов практических и теоретических занятий.

Расписание учебных занятий составляется на основании Положения о системе подготовки кадров в спортивном туризме РФ и является основным документом, определяющим режим учебной рабо­ты семинара (сбора) на весь период его проведения. В расписании должны устанавливаться наиболее целесообразные, с педагогической точки зрения, чередования занятий по разделам и темам учебных планов на дни занятии и внутри дня, время начала и окончания каждого занятия.

Правильно составленное расписание должно обеспечивать равномерное распределение учебной нагрузки, соблюдение принципа систематичности и последовательности в обучении. При составлении расписания необходимо руководствоваться следующими требованиями:

* не рекомендуется ставить в расписании подряд более двух часов занятий по трудным для восприятия темам теоретического обучения, их надо чередовать с занятиями по другим, более простым темам;
* занятия по темам, требующим большой домашней работы не сосредотачивать вместе, их следует равномерно распределять на весь период обучения;
* стремиться, чтобы на семинаре (сборе) занятия были разнообразными по содержанию;
* по возможности чередовать теоретические и практические занятия в пределах одного дня;
* продолжительность занятия по темам теоретического обучения устанавливается 45 мин. перерывы между занятиями — 10 мин. В период практического обучения рекомендуется пре­дусматривать перерывы для отдыха продолжительностью до 10 мин. через каждые 60—90 мин. работы;
* практические занятия, требующие физической нагрузки, не должны следовать непосредственно после приема пищи.

Составлять расписание занятий семинара (сбора) должен заведующий учебной частью***.*** Расписание организует всю учебную работу инструкторов-преподавателей и слушателей семинара (сбора), определяет режим учебного процесса.

Правильной подготовке и успешному проведению способствует заблаговременное составление инструктором-преподавателем плана проведения занятия. Составляя план занятия, инструктору-преподавателю необходимо определить цель и содержание занятия, наметить методы его проведения, подготовить наглядные пособия. В план занятия включаются следующие его элементы:

* организационная часть;
* проверка усвоения и повторение предыдущего материала для закрепления и установления связи с темой данного занятия;
* изложение нового учебного материала;
* закрепление знаний обучающихся по вновь изложенному материалу (контрольные вопросы, выполнение заданий);
* задание для самостоятельной работы.

Инструктор-преподаватель должен помнить, что запись не должна дублировать или заменять учебник (методическое пособие):

* нельзя превращать занятие в сплошную диктовку;
* каждая формулировка должна быть проста и доступна как по форме, так и по содержанию, она должна четко раскрывать главную мысль;
* недопустимо диктовать формулировку по частям, не прочитав ее полностью;
* новые термины и иностранные слова описывать на доске.

**3.2.4 Проведение семинара (сбора)**

В процессе проведения семинара (сбора), необходимо сформировать и довести до определенной степени совершенства знания, умения и навыки слушателей, а также определить пригодность слушателей к той или иной деятельности в туризме.

Рассмотрим вопросы непосредственно учебно-воспитательной работы на семинаре (сборе), начиная от приема слушателей до их аттестации.

1. Прием и регистрация слушателей

Решение об очередном наборе слушателей на семинар (сбор) подготовки или повышения квалификации той или иной категории туристских кадров должна принимать организация, проводящая учебное мероприятие. Она определяет контингент обучающихся, их количество, необходимое для организации массовой туристской работы на ближайшее время, сроки обучения. Желающие пройти обучение подают заявление на имя руководителя, который оформляет необходимые анкетные материалы и документы.

В каждом личном деле должны быть следующие документы:

* заявление кандидата, желающего обучаться на семинаре (сборе);
* личный листок по учету кадров;
* справка о прохождении предыдущего этапа обучения;
* справки об участии в туристских походах;
* справка врача о состоянии здоровья;
* страховой медицинский полис;
* страховка от несчастного случая.

Заявления и документы кандидатов на обучение или повышение квалификации рассматриваются приемной комиссией семинара (сбора). Приемной комиссии рекомендуется проводить собеседование с каждым кандидатом. Зачисленные на семинар (сбор) слушатели, комплектуются по учебным группам Состав групп должен быть оформлен приказом.

**3.2.5 Учет и оценка успеваемости слушателей**

Зачеты и экзамены — итоговая проверка освоения слушателями учебной программы. Зачеты предшествуют экзаменам, как правило, их проводят после прохождения наиболее крупных и важных разделов или тем учебного плана. По отдельным дисциплинам зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях (топографические диктанты и т. д.). По лекционным курсам зачеты назначаются по окончании чтения лекций до начала экзаменов.

На зачете инструктор-преподаватель предлагает в устной форме два или три вопроса.

Для учета успеваемости заводится журнал.

Основой контроля за учебным процессом должна стать систематическая проверка качества учебных занятий. Помимо устного опроса слушателей на занятиях, необходимо время от времени проводить специальные контрольные письменные работы (тесты).

Каждое контрольное занятие должно быть разобрано совместно с инструктором-преподавателем, Беседу с инструктором-преподавателем рекомендуется начать с предложения самому оценить разбираемое занятие, а затем перейти к рассмотрению анализа. Разбор целесообразно начинать с рассмотрения положительных сторон занятия, а затем анализировать недостатки в проведении занятия, знаниях и умениях слушателей.

К сдаче экзаменов допускаются только те слушатели, которые сдали полностью все зачеты и успешно прошли учебно-тренировочный поход.

Цель выпускных квалификационных экзаменов — определить уровень достигнутой слушателями квалификации, выявить их подготовленность к самостоятельной работе на данном уровне подготовки и дать рекомендации для дальнейшего повышения квалификации по туристской или инструкторской подготовке.

Прием выпускных экзаменов по билетам — наиболее эффективная форма заключительной проверки знаний слушателей семинаров (сборов) подготовки и повышения квалификации туристских кадров. Для выполнения работы по составлению экзаменационных билетов необходимо сначала разработать перечень контрольных вопросов по темам учебного плана, а затем распределить эти вопросы по билетам. Нет необходимости составлять слишком много билетов и включать в них большое число пунктов, тем самым чрезмерно увеличивая объем перечня. Очень важное значение имеет правильное и четкое формулирование вопросов для экзаменационных билетов.

**3.2.6. Подведение итогов работы семинара (сбора)**

Работу семинара (сбора) заключает выпуск слушателей и вручение выпускникам документов об окончании курса. Затем инструкторским советом составляется отчет о проделанной работе, и учетные документы выпускников передаются в комиссию по туристским кадрам федерации туризма или МКК.

**3.2.7 Анализ работы семинара (сбора)**

Анализ занятий в учебном отделении. Анализ каждого занятия (общей физической подготовки, лекций, семинаров, практических замятий на местности и в учебно-тренировочном походе) проводится непосредственно после окончания занятия.. Последовательность анализа:

* сообщение участников;
* выступления слушателей группы по вопросам организации занятия, методики обучения, дисциплины, этики;
* подведение итогов занятия инструктором-преподавателем отделения. Даются ответы участникам, оценка организационной части занятия, оценка использованных методических приемов, самостоятельной организационной работы участников; характеристика технической и психологической подготовленности каждого участника, продемонстрированная во время занятия; оценка результатов занятия (знаний, навыков, умений, приобретенных каждым участником в ходе занятия); рекомендации каждому участнику по ликвидации имеющихся пробелов и по дальнейшему совершенствованию;
* общий анализ семинара (сбора). Анализ проводится в конце семинара и организуется инструкторским советом. Итоги записываются и прикладываются к отчету о работе семинара (сбора).

**3.2.8 Отчетность о практических выходах, выездах.**

Каждый практический выезд, выход на местность для закрепления знаний необходимо завершать отчетностью группы:

* фотоотчет,
* слайдфильм,
* письменный отчет.

По итогам всех практических занятий (выездов) и учебно-тренировочного похода желательно сделать видеофильм.

Выполнение данных форм отчетности позволяет учащимися самостоятельно еще раз пройти путь обучающего процесса и в образах закрепить полученные знания и взаимосвязь различных учебных тем.

**3.2.9 Составление отчета о работе семинара (сбора)**

После подведения итогов и закрытия семинара (сбора) составляется отчет. В отчете необходимо дать фактические сведения о месте и сроках проведения семинара (сбора), количестве слушателей, принимавших участие в работе семинара. Далее следует подвести итог выполнения учебного плана. Если в учебный план вводились какие-либо изменения, то указать с какой целью. Дается анализ лекционных, семинарских и практических занятий, подготовки и проведения учебно-тренировочного похода. К письменному отчету прилагаются следующие документы:

* учебное расписание,
* журналы учета работы учебных групп,
* экзаменационные билеты,
* анкеты слушателей,
* анкеты преподавателей,
* отчет об учебно-тренировочном походе,
* методические разработки практических занятий.
* фактическая смета расходов семинара (сбора).

Отчет должен подписывать начальник семинара, (сбора).

*Примерный план подготовки и проведения семинара (сбора) обучения*

*туристских кадров*

**Подготовка семинара (сбора)**

* Решить вопросы о проведении семинара (сбора) в МКК соответствующего уровня.
* Назначить начальника семинара и начальника учебной части.
* Подобрать инструкторский совет семинара (сбора)
* Подготовить помещение для проведения теоретических занятий.
* Разработать нитки учебно-тренировочных маршрутов для групп.
* Оборудовать полигоны для проведения практических занятий по технике туризма и ориентированию.
* Дать информацию о наборе слушателей на семинар (сбор). Выпустить рекламные материалы.
* Обеспечить семинар необходимыми руководящими документами и методическими материалами.
* Обеспечить семинар необходимым туристским снаряжением и спортивным инвентарем для проведения практических занятий и учебно-тренировочного похода.
* Подготовить методические разработки и конспекты лекций для проведения занятий.
* Составить расписание занятий на семинаре (сборе) и в учебно-тренировочном походе.
* Подготовить набор продуктов для проведения учебно-тренировочного похода.
* Составить план работы со стажерами.
* Провести набор учащихся на семинар (сбор)
* Подготовить походные аптечки.
* Приобрести канцелярские товары, необходимые для работы семинара (сбора).

**Проведение семинара (сбора)**

* Провести организационное собрание слушателей (знакомство, информация о правилах распорядка на семинаре (сборе), распределение по учебным группам и выбор старост)
* Провести медицинское обследование слушателей.
* Ежедневно в ходе семинара (сбора) следует вести журналы учебных групп; проверять готовность мероприятий следующего учебного дня
* Прием выпускных экзаменов, вручение справок об окончании семинара.
* Подготовка и сдача отчета о семинаре (сборе).

**Глава 4. Организация работы преподавательского состава**

**4.1 Организация и проведение учебно-воспитательной работы**

Преподавательский состав:

* заведующий (начальник) учебной частью;
* инструкторы – преподаватели спортивного туризма (тренеры);
* преподаватели (приглашаемые).

Процесс обучения туристских кадров представляет сложную совместную деятельность инструкторов-преподавателей и слушателей семинаров (сборов). Общее руководство работой семинара (сбора) осуществляется начальником. Непосредственно организует и проводит учебно-воспитательную работу заведующий учебной частью с коллективом инструкторов-преподавателей.

Основная функция инструкторско-преподавательского коллектива семинара (сбора) — проведение обязательных и факультативных занятий со слушателями по учебным планам и программам.

Для обучения каждой категории туристских общественных кадров необходимо вводить учебно-тренировочный поход и практические занятия на местности.

Для проведения учебно-воспитательной работы инструктор-преподаватель отделения должен составлять рабочие планы, раскрывающие методическую последовательность освоения учебного материала каждого раздела программы, планы-конспекты и методические разработки отдельных занятий.

**4.2 Требования к инструктору-преподавателю**

Инструктор-преподаватель должен так организовать учебный процесс, чтобы качество получаемых знаний стало главной задачей. Осуществление этой задачи зависит от того, насколько умело инструктор-преподаватель организует учебный процесс и использует при этом разнообразные формы и методы учебной работы. Все это должно обеспечить усвоение слушателями знаний, формирование у них прочных туристских навыков, развитие познавательных способностей, выработку навыков самообразования и умения применять на практике полученные знания. Инструкторы-преподаватели должны на всех теоретических и практических занятиях ставить и решать воспитательные задачи по мотивированию обучающихся на успешную учебу.

Обучение туристских кадров на семинаре (сборе) предъявляет к инструктору-преподавателю высокие требования не только со спортивной, но и с методической точки зрения, поэтому предварительная методическая подготовка инструктора-преподавателя обязательна. Инструкторам-преподавателям необходимо обладать такими качествами, как принципиальность, дисциплинированность; педагогическое мастерство. Постоянно совершенствовать свои туристские знания, умения и навыки; знать своих слушателей, следить за их всесторонним развитием, индивидуально подходить к обучающимся, воспитывать их личным примером; соблюдать единство требований и согласованность в работе со всеми инструкторами-преподавателями семинара (сбора). Инструктор-преподаватель должен хорошо осознать взаимосвязь между целями, содержанием, методами и организационными формами воспитания и обучения.

С первых дней семинара (сбора) инструкторам-преподавателям необходимо установить правильное взаимоотношение со слушателями (они должны быть приветливыми, внимательными и беспристрастными к слушателям, требовательными и настойчивыми в своих действиях). Возможно формирование традиций — это встречи вновь поступивших слушателей; проводы окончивших семинар (сбор); встречи с лучшими представителями туристских кадров; проведение спартакиад и туристских соревнований внутри семинара (сбора) и т. д.

**4.3** **Особенности работы с инструкторами**

**4.3.1 Работа с инструкторами и стажерами**

Главная задача семинара — повышение методической подготовки инструкторов. Работа с инструкторами и стажерами может быть сведена к следующим направлениям:

* разработка планов-конспектов групповых занятий,
* рецензирование планов-конспектов,
* проведение инструктивно-методических занятий.

Эту работу желательно закончить до начала работы семинара.

Разработка планов-конспектов:

* тема занятия,
* цель занятия,
* количество часов,
* форма занятия (при проведении занятия на местности, указывается район),
* рекомендуемая литература,
* учебные пособия и материальное обеспечение,
* ход занятия: введение, содержание: 1-й учебный вопрос, 2-й учебный вопрос и т. д.,
* заключение.

Учебные вопросы могут излагаться в виде текста, когда после формулировки учебного вопроса последовательно излагаются действия руководителя и обучаемых.

**4.3.2 Подготовка инструктора к занятиям**

Успех семинара зависит от личной подготовленности инструкторов к занятию, от умения правильно построить и провести его, выдержав логичность отработки учебных вопросов, от методических навыков инструктора в раскрытии учебного материала. Инструктор должен обеспечить занятия необходимыми учебными пособиями и выбрать местность, на которой можно качественно провести практические занятия. Личная подготовка инструктора должна проходить в такой последовательности:

* тема занятия;
* изучение литературы и учебных пособий;
* определение учебных вопросов, их объема (содержания)' и необходимого времени для отработки каждого из них;
* определение учебных целей;
* определение последовательности хода занятия и приемов для отработки каждого учебного вопроса;
* подбор учебных пособий;
* составление плана-конспекта занятия.

**4.3.3 Контроль работы семинара и оказание помощи в его проведении**

Контроль и помощь осуществляются организацией, проводящей семинар, и комиссией по туристским кадрам, курирующей семинар. Особенно значительна роль куратора. Значительную помощь, как наиболее опытный методист, он может оказать своими советами и рекомендациями.

Однако главная ответственность по контролю и оказанию помощи инструкторам и стажерам возлагается на начальника и заведующего учебной частью семинара. Так, выработка единых согласованных взглядов на методы обучения должна достигаться, прежде всего, во время подготовки инструкторами планов-конспектов групповых занятий. Практикуется и такая форма контроля и оказания помощи, как проведение показательных занятий.

**Глава 5.Подготовка и проведение лекций и бесед**

Основная учебная работа на семинарах и сборах ведется в виде лек­ций, бесед, групповых занятий, учебно-тренировочного похода: Очень важны также разнообразные задания, самостоятельно выполняемые слушателями. Пренебреже­ние любой из этих форм неблагоприятно сказывается на обучении, делает его неполноценным, влечет за собой недостаточную подготовленность к практической работе.

**Лекции**, содержащие, как правило, основные све­дения по темам учебного плана, вводят слушателей в курс вопроса, дают направление для дальнейшего, более детального ознакомления с темой на других занятиях, для практического применения полученных сведений. Читают лекции одновременно для всего состава слуша­телей. К чтению их привлекают инструкторов или при­глашают специалистов (врача, краеведа и др.).

**Беседы** в зависимости от их назначения носят раз­личный характер. Они могут быть вводными, заключа­ющими, беседой-рассказом и т. п.

***Вводные беседы,***как правило, предваряют начало какой-либо работы. Например:

а) на групповом занятии инструктор раскрывает те­му, цель и содержание данного занятия;

б) при сообщении задания на самостоятельную рабо­ту, когда разъясняют ее назначение и характер, дают со­веты о методах ее выполнения. Такую беседу проводят либо руководители семинара, либо по их поручению один из инструкторов.

К вводным относится и вступительная беседа при от­крытии семинара, дающая направление всей его дея­тельности.

***Заключающие беседы****,* как показывает название, про­водят, подытоживая ту или иную значительную работу или часть ее. Они необходимы, в частности, после учеб­но-тренировочного похода, по окончании первого семестра (если занятия проходят в два семестра), после завершения всей учебы. На беседах подводят итоги про­деланного, анализируют результаты и дают рекоменда­ции, вытекающие из этого анализа. Проводить такие беседы следует начальнику или заведующему учебной частью семинара.

***Беседу-рассказ*** проводят инструкторы в группах, ког­да есть необходимость изложить программный матери­ал, который в лекциях не затронут или освещен в са­мом общем виде (в частности, так даются сведения о туристском снаряжении).

***Беседы-обсуждения*** устраивают с целью использовать для обучения опыт и знания самих слушателей (напри­мер, для ознакомления с практикой работы туристских секций, с опытом учебной работы, проведения семина­ров и сборов).

Часто подобные беседы носят характер разбора, на котором при активном участии слушателей анализируется и оценивается выполнение различных учебных заданий, рассматривается поведение группы или отдель­ных слушателей и т. д. В основном такие разборы происходят в учебной группе. Возможны они и на семинарском занятии, если разбираются вопросы, каса­ющиеся многих или имеющие принципиальное значение, особенно в области воспитательной работы или методи­ческой подготовки. В этом случае беседу ведет один из руководителей семинара.

**Групповые занятия** проводит инструктор (или стажер) в своей учебной группе. Они могут проходить либо в помещении, либо на местности. В обоих случаях назначение их — углубить и закрепить знания, получен­ные на лекциях; сообщить сведения, не вошедшие в лек­ционный материал или предваряющие практику; объяс­нить и показать практические приемы (технические, методические); помочь приобрести некоторые прикладные умения; проверить и оценить знания и умения слушате­лей.

Некоторые групповые занятия можно проводить только на местности (например, для практики в преодо­лении водных преград, в передвижении по азимуту), другие — только в помещении (составление схемы мар­шрута, плана работы туристской секции и т. п.). В то же время отдельные умения (делать перевязки, уклады­вать рюкзак и др.) возможно передавать и там, и тут; в этих случаях место занятий определяют применитель­но к условиям работы семинара.

Групповым занятиям на местности более, чем дру­гим, присуща учебно-тренировочная направленность, особенно когда они проходят в походах с полевым ночлегом при полном снаряжении **и с достаточной мар­шевой нагрузкой.**

**Учебно**-тренировочный поход, включенный в план подготовки инструкторов и повышения квалифи­кации руководителей путешествий, предназначается для решения ряда практических задач. Они подробно рас­смотрены ниже, в главе «Обучение актива». Здесь не­обходимо лишь указать, что те же задачи, хотя и в меньшей мере, решаются в кратковременных (на два-три дня) учебно-тренировочных походах, которые обыч­но проводят на семинарах в выходные и праздничные дни.

**Глава 6. Подготовка и проведение практических занятий**. **Методология тренировочного процесса**

**6.1 Подготовка и проведение практических занятий**

Виды и формы практических занятий

Технология подготовки практического занятия. Цель занятия, его содержания, методы и средства достижения цели.

Выбор места и метода проведения занятий.

Методическая разработка практического занятия.

Ее содержание:

* тема занятия,
* место проведения,
* продолжительность,
* кол-во участников.

Содержание и ход занятия: объяснение цели, теоретическое изложение материала, показ всех действий и результата, детальный показ каждого действия (операции), отработка учащимися каждого действия (операции), комплексная отработка всех действий до достижения ожидаемого результата, обобщение работы.

Средства материально-технического обеспечения.

Литература.

**6.2 Методология тренировочного процесса**

Тренировочный процесс строится на основе многолетнего (перспективного) и годичного планирования. Документами планирования являются: программа, учебный план, годовой учебный график, план тренировки, конспект занятий, расписание занятий и журнал учета.

Учебный план многолетней подготовки является элементом перспективного планирования. Он составляется по годам учебно-тренировочного процесса и определяет распределение количества часов по основным разделам: теория, практика, соревнования (походы).

На основании перспективного плана разрабатывается годовой календарный план тренировок, в котором на текущий год раскрывается содержание тренировочного процесса по видам подготовки, объемам, интенсивности, средствам.

Кроме рекомендуемых планов, могут составляться более детальные планы тренировок по этапам, месяцам, неделям тренировочного цикла. Такие планы используются в основном для спортсменов высшего разряда. Планы детализации тренировок могут служить хорошей основой для составления конспекта занятий. Рекомендуется следующая форма конспекта:

1. Задачи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Место занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Материально-техническое обеспечение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

а) личное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) групповое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Часть урока и содержание | Объем в ч или км | Интенсивность | | Организационно-методические указания |
| Уровень | Метод контроля |
|  |  |  |  |  |  |

Расписание занятий лучше составлять на месяц или этап тренировочного цикла по следующей форме:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Время занятий | Место занятий | Группа | Тренер |
|  |  |  |  |  |

Учет занятий, как текущий, так и итоговый, нужно проводить по каждому тренирующемуся туристу, не исключая самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальному плану.

Круглогодичный цикл тренировок должен обеспечивать общее повышение работоспособности и высокую спортивную форму туристов перед стартами ответственных соревнований: чемпионатами по туризму, первенствами по туристской технике.

В соответствии с календарным планом этих 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.

*Основной период* делится на этапы соревнований и предсоревновательных тренировок.

Его задачи: совершенствование техники и тактики туризма, поддержание физической и морально-волевой подготовки, приобретение необходимого опыта участия в различных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной классификации по туризму.

Тренировочные и соревновательные нагрузки в основном периоде не должны быть постоянными. Самые высокие соревновательные нагрузки чередуются с днями относительного отдыха. Кроме того, нужно учесть заметный этап послепоходного восстановления (не меньше недели).

*Подготовительный период.* Подготовительный период состоит из трех этапов.

На первом этапе повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами общефизической подготовки. Продолжительность этапа зависит от квалификации туристов, но не превышает двух месяцев. На этом этапе туристы развивают свои физические качества и повышают уровень теоретической подготовки.

На втором этапе (два месяца) осваиваются технические приемы, и совершенствуется спортивная форма туристов путем специальной физической подготовки.

На третьем этапе (один месяц) завершается становление спортивной формы, с учетом развития морально-волевых качеств и тактических знаний. После третьего этапа подготовительного периода турист должен быть подготовлен к первым стартам соревнований основного периода.

Во все этапы подготовительного периода могут включаться различные соревнования, но их роль должна быть контрольной или учебной в отличие от спортивных состязаний основного периода (чемпионаты, первенства).

*В переходном периоде* (ноябрь) отрабатывается постепенный переход от предельных нагрузок последнего этапа соревнований к умеренным нагрузкам первого этапа подготовительного периода. Переходный период характеризуется снятием утомления и восстановлением нормального функционирования организма. К началу спортивных тренировок следующего круглогодичного цикла турист должен отдохнуть. Отдых должен быть активным. Утренняя гимнастика, спортивные игры и упражнения, туристские походы с облегченным рюкзаком - эти элементы тренировочного процесса переходного периода являются обязательными.

В переходном периоде нужно исключить все виды соревнований и широко использовать все средства восстановления: педагогические, гигиенические, физиотерапевтические и фарма­кологические.

Педагогические средства заключаются в правильном построении тренировочных занятий, в анализе данных контроля и самоконтроля, в учете требований врача и др.

Гигиенические средства состоят из определенного режима питания, труда, отдыха, закаливания, чередования тренировок и др.

Физиотерапевтические средства включают различные виды массажа, воздействие солнца, воздуха, воды, использование бани и др.

Фармакологические средства представляют собой различные медицинские препараты, напитки, таблетки и продукты питания, рекомендованные врачом и предназначенные для восстановления сил.

При планировании тренировочных нагрузок надо учитывать их характер: восстанавливающий, развивающий, поддерживающий, соревновательный.

Восстанавливающие нагрузки характерны для активного отдыха, который рассматривается как один из режимов тренировки, где интенсивность нагрузки снижается до 50% от соревновательной.

Развивающие нагрузки характерны для подготовительного периода и тренировочных этапов основного периода. Интенсивность нагрузки в этом случае изменяется от 80 до 105% в целях достижения высшей спортивной формы и преодоления соревновательной нагрузки.

После периода первых стартов майских соревнований рекомендуется (до начала туристского похода) поддерживающий характер тренировочных нагрузок в пределах 80% от соревновательной.

Разрабатывая индивидуальные тренировочные нагрузки, следует учитывать: уровень тренированности туриста, его общефизическую подготовку и адаптацию организма к определенным видам нагрузок; количество тренировок, их содержание и продолжительность; общий объем нагрузок; интенсивность нагрузок; функциональное состояние организма во время тренировки; сложность упражнений и степень психологической напряженности при их выполнении.

Планируя общие объемы нагрузок, следует исходить из опыта подготовки спортсменов-туристов в современных условиях. Интегрированной оценкой уровня подготовленности туриста является его спортивная квалификация и его спортивные достижения, которые должны иметь определенную динамику в процессе подготовки.

Одной из особенностей туризма как вида спорта является достаточно жестко регла­ментированная последовательность в совершении спортивных походов определенной сложности и вида туризма. Эта последовательность «от простого к сложному» определяется правилами и связана с необходимостью обеспечить определенную безопасность спортивных туристских походов. Кроме того, регламентируется возраст участников и руководителей спортивных походов.

Ясно, что достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях по спортивным походам до совершеннолетия практически невозможно. К особенностям спортивного туризма относятся также определенные ограничения на зачет походов для присвоения спортивных разрядов и званий.

Другое направление спортивного туризма - туристское многоборье - не имеет подобных ограничений.

Эти особенности спортивного туризма необходимо учитывать в спортивно-туристской подготовке спортсменов.

В многолетней спортивно-туристской подготовке можно выделить несколько этапов:

* ознакомительный этап подготовки,
* начальный этап подготовки,
* базовый этап подготовки,
* специализированный этап подготовки,
* этап спортивного совершенствования,
* этап спортивного мастерства.

*Ознакомительный этап* подготовки целесообразно планировать в рамках школьного туризма с широким охватом видов спортивного туризма, с нефорсированными нагрузками по объему и интенсивности, с воспитательно-оздоровительными целями для расширения кругозора занимающихся и привития им определенного интереса к занятиям туризмом. На этом этапе можно использовать различные типовые программы детско-юношеского туризма:

* Юные туристы;
* Пешеходный туризм;
* Юные туристы- лыжники;
* Юные горные туристы;
* Юные велотуристы;
* Юные спелеологи;
* Юные туристы-проводники;
* Туристы-водники;
* Юные инструктора туризма;
* Юные судьи туристских соревнований.

Они могут служить содержательной основой для разработки авторских учебных планов, программ и календарных планов на ознакомительном этапе подготовки туристов.

Ознакомительный и *начальный этапы* подготовки образуют начальный уровень спортивно-туристской подготовки, где спортивные достижения находятся на уровне участия в походах I – III степени сложности и I - II к.с. Этот уровень доступен школьникам. На этом уровне можно планировать 3-4-летнюю подготовку школьников по соответствующим программам или форсированную годичную подго­товку совершеннолетних участников туристских походов. В результате обеспечивается выполнение III – I юношеских и III спортивного разряда по туризму.

*Базовый этап* подготовки предусматривает участие в спортивных походах III к.с. и руководство походами I и II к.с. В результате обеспечивается выполнение второго разряда по туризму в соревнованиях по спортивным походам. Базовый этап подготовки может соответствовать базовому уровню подготовки общественных туристских кадров (инструкторов туризма, гидов-проводников). Форсированный срок этой подготовки не менее одного года.

*Специализированный этап* подготовки предусматривает руководство и участие в двух спортивных туристских походах: III (руководство) и IV (участие) к.с. В результате этой подготовки обеспечивается выполнение первого спортивного разряда в соревнованиях по спортивным походам. Специализированный этап подготовки может соответствовать специализированному уровню подготовки общественных туристских кадров (старших инструкторов, гидов-проводников). Форсированный срок этой подготовки - не менее одного года.

*Этап спортивного совершенствования* предусматривает руководство и участие в походах IV и VI к.с., соответственно. В результате этой подготовки обеспечивается выполнение спортивных нормативов кандидата в мастера спорта по туризму в соревнованиях по спортивным походам. Форсированный срок этой подготовки не менее одного года.

*Этап спортивного мастерства* целесообразно планировать не менее чем на два года. В результате этой подготовки обеспечивается выполнение норматива мастера спорта, создаются предпосылки высших спортивных достижений в соревнованиях по спортивным туристским походам. Этап спортивного мастерства может соответствовать высшему уровню подготовки общественных туристских кадров.

Содержание и объемы спортивно-туристской подготовки в многолетнем цикле со­вершенствования туристов в соревнованиях по спортивным походам представлены в таблице как вариант подготовки туристов-спортсменов, ориентированных на максимизацию тренировочных нагрузок и минимизацию сроков спортивного совершенствования. Реализация такого варианта спортивного совершенствования дает возможность на четвертом - пятом годах занятий спортивным туризмом участвовать в соревнованиях высшего уровня, российских и международных.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание спортивно-туристской подготовки | Объемы подготовки (час) | | | | |
| НП | БП | СП | СС | СМ |
| 1 | Общая туристская подготовка | 40 | 60 | 60 | 60 | 80 |
| 2 | Специальная туристская подготовка, в т.ч.  -организационная  - техническая  - топографическая  - тактическая  - психологическая  - подготовка по безоп-сти. | 80  10  50  5  5  5  5 | 120  20  80  5  5  5  5 | 160  20  ПО  5  10  5  10 | 240  30  165  10  15  10  10 | 320  30  220  10  20  20  20 |
| 3 | Физическая подготовка, в т.ч.  -общефиз. подготовка (ОФП)  -специальная подгот. (СПФ) | 160  120  40 | 180  110  70 | 240  120  120 | 320  130  190 | 380  120  260 |
| 4 | Интегральная подгот., в т.ч.  - поход I к.с. (участник)  - поход I к.с. (руководитель)  - поход II к.с. (участник)  - поход II к.с. (руководитель)  - поход III к.с. (участник)  - поход III к.с. (руководитель)  - поход IV к.с. (участник)  - поход IV к.с. (руководитель)  - поход V к.с. (участник)  - поход V к.с. (руководитель)  - поход VI к.с. (участник)  - туристское многоборье | 120  48  -  64  -  -  -  -  -  -  -  -  8 | 210  -  48  -  64  80  -  -  -  -  -  -  18 | 210  -  -  -  -  -  80  104  -  -  -  -  26 | 260  -  -  -  -  -  -  -  104  128  -  -  28 | 320  -  -  -  -  -  -  -  -  -  128  160  32 |
|  | Итого | 400 | 610 | 670 | 880 | 1100 |

В спортивном туризме реализуются различные варианты периодизации годичного цикла подготовки туристов. Эти варианты связаны, во-первых, с видами туризма, во-вторых, с календарными сроками спортивных походов и их количеством в годичном цикле. Наиболее высокую спортивную форму туристу необходимо иметь в период соревнований спортивных походов. Основные периоды включают в себя интегральную подготовку, а следующие за ними переходные периоды неизбежно связаны с утратой спортивной формы. В эти периоды входит активный восстановительный отдых после тяжелых нагрузок основных периодов.

В данном случае спортивная форма туриста - это состояние высокого уровня готовности к совершению спортивного похода.

Уровни готовности могут быть оценены комплексными критериями результатов всех видов подготовки туристов. В практике тренерской работы можно использовать экспертный метод оценки уровня готовности туристов на контрольном тренировочном маршруте (не менее двух дней), включающем препятствия, моделирующие походные.

**Глава 7. Проведение учебно-тренировочного похода**

**7.1. Особенности учебно-тренировочного похода**

Учебно-тренировочный поход является составной частью учебного процесса по подготовке туристских кадров и входит в сетку часов учебных планов по каждой категории кадров. Этот поход по своей направленности резко отличается от обычного туристского похода.

Основная его цель - приобретение и повышение технической, тактической к методической грамотности учащихся), закрепление учебного материала в обстановке реального путешествия, получения участниками опыта проведения учебных занятий, руководство туристской группой, изучение района похода.

В соответствии с этой целью готовятся нитки учебных маршрутов для каждой учебной группы, схема взаимодействия между ними, план занятий на маршруте.

План учебно-тренировочного похода и расписание занятий в нем составляются совместно с тактическим планом подготовительных мероприятий, который включает в себя тренировку участников, подготовку снаряжения и инвентаря, с тактическим планом самого путешествия, который состоит из прохождения маршрута, сбора материалов для составления отчета.

**7.2. Тактический план учебно-тренировочного похода**

При разработке деталей тактического плана учебно-тренировочного похода, подготовке маршрутной документации, составлении списков личного и группового снаряжения, ра­циона питания и списка продуктов, содержания аптечки слушателям необходимо пользоваться материалами, которые должны иметься на семинаре (сборе):

* справочная туристская литература,
* краеведческая литература,
* специальная литература по виду туризма,
* карты и схемы района похода,
* фотографии технически сложных участков,
* описания технически сложных участков маршрутов,
* долгосрочный прогноз погоды,
* списки снаряжения и продуктов питания.

Окончательно тактический план учебно-тренировочного похода каждой учебной группы обсуждается и утверждается совместно с представителями поисково-спасательной службы и полномочными представителями маршрутно-квалификационной комиссии. На этом же обсуждении утверждается руководитель и состав группы.

**7.3. Работа инструктора – преподавателя**

Ответственность за организацию, качество учебных занятий и безопасность учебно-тренировочного похода несет инструктор-преподаватель группы.

Основная задача инструктора-преподавателя в учебно-тренировочном походе - привить слушателям творческое отношение к выбору тактических решений и их техническому воплощению.

Планом прохождения учебно-тренировочного похода предусматривается поочередный выход в ведущие каждого участника, чем достигается равномерная психологическая и физи­ческая нагрузка и приобретается необходимый опыт хождения в группе первым. Кроме того, все слушатели должны поочередно находиться в роли руководителя группы и в роли инструктора, проводящего занятие.

Во время этого этапа обучения инструктор-преподаватель полностью проверяет свои выводы и оценки по тактической, технической, психологической и методической подготовке каждого слушателя, на основании которых составляется характеристика. После окончания учебно-тренировочного похода проводится его итоговый разбор, задача которого - нацелить участников на исправление замеченных у них недостатков и указать каждому пути дальнейшего методического и спортивного совершенствования.

Каждый инструктор-преподаватель должен иметь папку инструктора, в которую входят следующие документы:

- Права и обязанности инструктора и слушателя.

- Инструкция по обеспечению безопасности в учебно-тренировочном походе.

- Методические указания по организации работы с учебной группой.

- Инструкция по проведению учебно-тренировочного похода, состоящая из разделов:

* краткая характеристика учебно-тренировочного похода (цели и задачи);
* карта или схема района учебно-тренировочного похода с нанесенными на ней нитками основного и запасного вариантов маршрута, местами ночлегов, препятствиями, местами проведения учебных занятий, расположением экскурсионных объектов;
* техническое описание основного и запасного вариантов маршрута;
* технические фотографии сложных участков;
* график движения группы и взаимодействия с другими группами семинара (сбора);
* организация движения группы на каждом участке маршрута (порядок, темп движения, места привалов и ночлегов),
* график проведения практических занятий во время похода (обучение технике, тактике, ориентированию, преодолению препятствий, методике организации и проведения занятий, организации привалов и ночлегов, элементам краеведения, проведения путевой информации, организации и проведению спасательных и транспортировочных работ и другие).

- Методические разработки всех тем учебных занятий, которые должны быть проведены во время учебно-тренировочного похода.

- Методические указания по обзору района похода, проведения путевой информации во время похода.

- Блокнот анализа похода, в который записываются замечания, предложения и выводы группы об организации движения на маршруте и качестве проведения учебных занятий.

**Глава 8. Вопросы психологической подготовки туристской группы. Психология малых групп**

**8.1 Понятие психологического климата туристской группы**

При самом удачном стечении внешних обстоятельств, при самой тщательной подготовке поход может не доставить туристам радости, если между ними сложатся нездоровые отношения. Конфликты в группе могут не только испортить впечатление от путешествия, но и привести к серьезным происшествиям.

Значит, среди важнейших факторов успеха должен быть назван и психологический климат в туристской группе.

Чтобы путешествие было успешным, оно, прежде всего, должно оправдать надежды, удовлетворить запросы всех его участников. Каждый человек, отправляясь в путешествие, наряду с надеждами имеет разного рода опасения неблагоприятного развития - событий. Если какие-то из них оправдываются, это снизит или вовсе сведет успех на нет. Кроме того, реальность может преподнести и нечто, не предусмотренное ни надеждами, ни опасениями. *Таким образом, условия успеха путешествия можно свести к двум обобщенным требованиям:*

* путешествие должно оказаться не ниже определенного уровня положительных ожиданий (надежд) участников;
* в нем не должны осуществиться опасения участников и не должно случиться серьезных неприятных неожиданностей.

Следовательно, надежды и опасения, составляющие ожидания членов группы, являются основными инструментами, с помощью которых измеряется успех путешествия. Однако этим роль ожиданий не исчерпывается. Они в значительной степени определяют поведение и взаимоотношения отдельных членов группы, что само по себе имеет, важное значение для того, как будет происходить и чем закончится путешествие. Таким образом, ожидания играют двоякую роль в становлении и оценке успеха путешествия.

Ожидания участников путешествия:

I Спортивные.

Преодоление природных трудностей: тактико-техническое, физическое.

Преодоление себя: моральное, физическое.

Преодоление соперников: прямое — соревнование, косвенное- спортивный рост.

II. Развлекательные, оздоровительные

Эстетико-познавательные. Романтические. Коммуникативные (поиски общения). Отвлечение. Любопытство, дань моде. Физическое совершенствование.

Ш. Случайные.

В зависимости от наличия и степени выраженности (силы) тех или иных составляющих происходит:

* формирование личного вероятностного прогноза;
* объединение в группу с одними людьми и противопоставление другим.

Результат любого путешествия, похода оценивается каждым человеком в зависимости от того, насколько удовлетворены личные ожидания.

**8.2 Конфликты, причины возникновения, способы их решения**

Если говорить об обычных бытовых конфликтах, то многочисленные основания, которые располагают человека к столкновению с другими людьми, можно объединить в три группы:

Реальная угроза ущемления или неудовлетворения каких-либо интересов субъекта. Так, в путешествии человек может быть недоволен распределением груза, обязанностей или дежурств; местом, доставшимся ему в палатке; меню, составленным без учета его вкуса. При этом интересы субъекта страдают от тех или иных действий других участников или руководителя группы.

Ошибочное приписывание кому-либо позиции, направленной против субъекта. Непонятные или двусмысленные поступки, высказывания окружающих могут получить однозначную искаженную оценку субъекта.

Психологическая непереносимость. Предвзятое отношение к человеку в связи с образом его мыслей, интересами, географическим или социальным происхождением, национальностью, полом, возрастом, одеждой, прической, го­лосом, говором и т.д..

Конфликты можно разделить на ***однородные и сложные*.**

*Если преобладающие основания для конфликта у каждого из субъектов принадлежат к одинаковым группам (из трех, о которых только что шла речь), такой конфликт будем считать однородным.*

Возможны три типа однородных конфликтов:

* истинный конфликт — при взаимном ущемлении интересов;
* недоразумение — при обоюдной ошибке;
* психологическая несовместимость - при взаимной непереносимости.

*Конфликт,* в котором у субъектов разные основания, назовем *сложным.* Так, представим, что одному из туристов показалось, что завхоз несправедливо распределил груз. Турист высказывает завхозу свои сомнения и в ответ «получает» бурную реакцию.

Развитие начавшегося конфликта (его реализация) протекает разными способами.

Поступательное, логическое, или «игровое», развитие. Конфликт как бы разыгрывается противниками. Каждый из них поочередно делает ходы, придерживаясь каких-то правил, ограничений и запретов (иногда каждый своих).

Бурное, лавинообразное развитие. Начавшись, порой с малосущественных пререканий, конфликт, стремительно набирает силу, разрастается и приобретает неуправляемый характер.

Взрывное развитие. Конфликт сразу, почти мгновенно, достигает максимума. Данный вариант развития наступает иногда после длительного скрытого вызревания конфликта. Прием спиртных напитков резко повышает «взрывоопасность» субъекта.

Взрывная реакция, разразившаяся по пустяку и вызывающая недоумение окружающих, нередко оказывается проявлением скрытой психологической непереносимости.

Приведенные варианты развития конфликта могут совпадать или расходиться у обоих участников. Возможны переходы одного способа в другой и смешанные варианты.

Чем заканчиваются острые конфликты?

Полное разрешение, угасание конфликта. При однородном истинном конфликте — это победа одного и поражение другого участника или компромисс между ни­ми. При недоразумении — прояснение позиций и ликвидация конфликта.

Спад, переход в хроническое состояние («горение переходит в тление»). Наблюдается при более сложных конфликтах, когда не удается полностью преодолеть противоречия или устранить другие источники взаимной напря­женности.

Возврат к состоянию готовности к конфликту. Происходит обычно в том случае, когда какое-то обстоятельство (чаще внешнего порядка) прерывает начавшуюся реализацию конфликта, но ничего не меняет во взаимоотношениях участников.

Мнимый выход из конфликта заключается в отвлечении от проблемы без ее преодоления, В числе средств подобного отвлечения можно назвать какой-то случайный совместный интерес, самообман, совместную выпивку, а в сексуальных отношениях — приливы бурной страсти.

Во всех этих случаях у людей исчезает чувство конфликтной напряженности. Однако в дальнейшем это зачастую оборачивается обострением конфликта, ибо противники возвращаются к конфликтной ситуации неожиданно, после иллюзии ее разрешения. И тогда простое сохранение одним из участников конфликта прежней позиции представляется другому упрямым возвратом к старому.

***Приемы преодоления конфликтов и их применение в туристской практике.***

Посредничество в конфликте третьего лица — по собственной его инициативе или по приглашению одной из сторон. Задача посредника — помочь сторонам найти компромисс или прояснить позиции и ликвидировать недоразумение.

Разъединение конфликтующих. Он может применяться в дополнение к предыдущему, когда руководитель, вмешавшийся в конфликт в качестве арбитра, расселяет, рассаживает или еще как-то обособляет не поладивших участников друг от друга. Это организованное разъединение. Но может потребоваться и эк­стренное разобщение, если конфликт приобретает лавинообразное или взрывное развитие, при котором посредничество, как правило, оказывается нереальным. Спорщиков, так или иначе, изолируют друг от друга, лишая точек соприкос­новения и возможности продолжать конфликт.

Благоприятствование свободному развитию и завершению реакции. Прием этот уместен при лавинообразном и взрывном развитии, если конфликт по своему характеру и масштабам не представляет угрозы единству действий, безопасности и благополучию группы. Опытный руководитель не станет вступать в мелочные пререкания или отстаивать свой престиж криком. Он найдет способ сделать это спокойно и убедительно позже, когда страсти улягутся.

Пресечение конфликта Обязательно при любой его разновидности, если возникает угроза утраты единства или как-то иначе страдает безопасность группы. Пресечение может проводиться одним из участников конфликта, наделенным властью, либо со стороны. Суть приема состоит в немедленном безоговорочном прекращении, каких бы то они было конфликтных действий.

Надо помнить, что попытки призвать спорщиков к порядку или перекричать их чаще всего не только не дают результата, но лишь подливают масла в огонь. Действовать нужно спокойно, обосновывая свои требования не личными соображениями, а общими интересами и существующими правилами, т. е. аргументация должна быть строгой и офици­альной.

Если же остановить не в меру активного спорщика (или двоих) не удается, может потребоваться «силовое давление».

Рассмотренные способы преодоления начавшегося конфликта должны быть дополнены общими принципами профилактики конфликта.

Сгруппируем их парами:

Объективность и уступчивость. При столкновении интересов избежать открытого конфликта можно только с помощью компромисса. Поиски компромисса скорее увенчаются успехом, если их вести по пути отказа от части своих притязаний, а не нажима на притязания оппонента.

Ясность и доброжелательность. Принцип ясности используют некоторые группы, прибегающие к открытому обсуждению отношений в случае конфликта. Но обязательным условием успеха является доброжелательное отношение друг к другу. Доброжелательность, в свою очередь, требует ясности. Трудно быть доброжелательным к человеку, чье поведение непонятно, а значит настораживает.

Дистанция и самообладание. Тут наиболее действенно увеличение дистанции между участниками, сокращение точек соприкосновения. (Например, расселить несовместимых по разным палаткам, развести по разным экипажам, связкам; наконец, есть случаи, когда людям, имеющим неплохие взаимоотношения в го­родских условиях, ради сохранения этих отношений лучше просто не ходить вместе в поход.)

Все, что говорилось о конфликтах между отдельными людьми, может быть распространено на нездоровые отношения между малыми группами. Другими словами, в качестве субъекта конфликта может выступать как самостоятельная личность, так и группа лиц, находящихся в том или ином объединении между собой.

**8.3 Психологическая тактика руководителя группы**

Разобщение группы - одна из главных предпосылок и почти обязательное условие большинства ЧП. Значит для достижения цели, как и для безопасности, необходимо, прежде всего, добиться такого поведения всей группы и каждого ее члена, которое обеспечивает ее существование и функционирование в качестве единого целого, а при временном разделении гарантирует надежное воссоединение. ***Важное условие единства действий — сплоченность группы*.**

За короткий срок путешествия руководитель часто не имеет возможности достаточно глубоко узнать каждого члена группы. И тем более перевоспитать кого-либо из взрослых участников спортивных туров или случайных самодеятельных групп. Итак, у руководителя остается только один надежный путь добиться общей сплоченности — через взаимоотношения в группе.

Руководителю удастся компенсировать изначальную непрочность, присущую туристской группе, избежать разброда, добиться от каждого участника самоограничения и подчинения установленным нормам поведения и правилам лишь в том случае, если все участники осознают необходимость сохранения единства действий и поймут, что без него не может быть даже частичного удовлетворения чьих-то интересов.

Дополнительные меры, укрепляющие сплоченность.

Существенную роль играет программа путешествия.

Центральное место в программе путешествия принадлежит маршруту. В сложном путешествии реальный маршрут обязательно предусматривает варианты, которые должны быть детально разработаны. Принцип «там посмотрим», приводит к появлению собственных планов участников, которые могут даже и не осознаваться. Полезно обсудить с группой (или хотя бы довести до ее сведения) режим движения, отдыха и питания в пути, принципы распределения груза.

Важно предусмотреть, как группа будет проводить свободное время. Если каждому участнику предоставлено отдыхать, как ему заблагорассудится, легко может возникнуть ущемление чьих-то интересов, скука, обиды. Следует помнить, что при ограничении активности у людей начинают расти требования и претензии друг к другу, и это зачастую приводит их к столкновению. Известно, дневки нередко расхолаживают группу или, напротив, накаляют внутригрупповую атмосферу.

Финал похода. Путешествие должно завершаться, а не прекращаться. Как и где будет поставлена «точка»? Если не предусмотреть это заранее, путешествие может произвести незаконченное впечатление, подобно внезапно оборвавшейся мелодии. В конце путешествия должны произойти:

* демобилизация, расслабление участников, переключение на новую (точнее — старую, предпоходную) систему интересов и ценностей, оживление «внепоходных» прогнозов;
* отдых, приведение себя в порядок, подготовка к выходу «в люди»;
* подведение первых приближенных итогов, обмен впечатлениями, наметка общих оценок.

Если не запланировать, когда и где все это совершится, то оно может произойти стихийно или даже вовсе не произойти. Демобилизация может наступить преждевременно, до окончания маршрута. Подведение предварительных итогов по горячим следам позволяет прояснить и правильно оценить многие походные события, произвести суммирование впечатлений, их закрепление. В результате впечатление становится более оп­ределенным и независимым от последующих наслоений.

Обсуждение итогов похода может быть коллективным, организованным, или частным, «кулуарным». Хорошим итогом может быть фотоотчет или видеофильм. Во время их изготовления, написания сценария и монтирования происходит как бы виртуальное продолжение похода. В детском туризме окончание похода фиксируется на выступлении с докладом во время конференции по итогам работы года или сезона.

Следующий момент, который способствует объединению группы, - это сознательное, творческое отношение людей к происходящему. Нужно, чтобы каждый турист не просто шел за инструктором или руководителем. Участники должны постоянно знать, где они находятся, какая перед группой стоит сегодня задача, каковы возможные способы ее решения, что ждет группу дальше. Интересный маршрут все равно принесет какие-нибудь неожиданности. Но тогда вся группа сталкивается с ними как одно целое - вместе с руководителем. Обсуждение со всей группой тактических вопросов дает неоспоримые преимущества по сравнению с единоличным принятием решений.

**Руководитель** должен обладать набором положительных качеств, таких, как выдержка, тактичность, справедливость, организованность, умение располагать к себе других, значительный опыт в своем виде туризма и т. д. Далеко не каждый руководитель превосходит всех участников по своему опыту и знаниям.

Секрет успеха заключается не в каких-то особых чертах руководителя, а опять-таки в системе взаимоотношений, которые устанавливаются у данного руково­дителя с данной группой. И действительно, ведь не так уж редко бывает, что руководитель, хороший для одной группы, не находит контакта с другой. Короче говоря, успех или неудача руководства в каждом случае зависит от того, сумеет ли руководитель закрепить за собой позицию лидера группы. Если этого не произойдет, то, возможно, ему все же удастся осуществлять управление группой. Но такое руководство будет формальным. Позицию лидера тогда займет кто-то другой. Руководитель обычно не желает мириться с утратой своих позиций и не признает влияния лидера. В подобных условиях сохранить единство действий группы практически невозможно. В результате даже при высокой сознательности и достаточном опыте участников возникает аварийная ситуация: все понимают необходимость совместных действий и строгой дисциплины, но договориться между собой не могут.

Как же руководителю сохранить за собой лидерство?

Базой для лидерства может стать большой жизненный или только туристский опыт. Но занять позицию лидера недостаточно. Руководителю нужно удержать ее за собой в течение всего путешествия. Для этого он должен позаботиться о правильных взаимоотношениях в первую очередь с авторитетными туристами и с лидерами малых групп. Для этого с ними нужно сотрудничать, способствовать (в качестве посредника) компромиссам в их взаимоотношениях друг с другом.

Поможет руководителю и определенная мера инерции в мнениях и решениях. Это свойство должно проявляться, в его приверженности принятой программе путешествия. Действия руководителя в соответствии с заранее принятой программой обычно ни у кого не вызывают сомнений или возражений и повышают его авторитет. Руководитель должен быть осторожен в выражении своих личных чувств, настроений, сомнений.

Еще одно условие лидерства руководителя — он должен быть знаком со всеми членами группы. Итак, руководитель (инструктор) будет на высоте, если он сумеет совместить руководство и лидерство. При этом его личные качества важны, поскольку помогают (или препятствуют) решению этой задачи. О компетентности. Некомпетентный руководитель, не ставший лидером, опасен вдвойне. Своими неквалифицированными действиями он может привести группу к аварии.

***Инструктор спортивного тура****.* Необходимо с самого начала очертить круг обязательного сервиса, положенного для туристов на базе и в походе, т. е. определить приемлемые претензии и кто их обязан удовлетворять. Затем обрисовать свои функции отмежеваться от обслуживающего персонала в узком смысле слова и сформулировать свои задачи:

* педагогические - обучение, воспитание (как тренер) и просвещение (как экскурсовод);
* организаторские - руководство общими действиями по поддержанию нормальной жизнедеятельности группы и особо - обеспечение безопасности путешествия.

Таким образом, путь инструктора к установлению оптимальных отношений с группой (т. е. к лидерству) проходит не через стремление удовлетворить все предъявляемые ожидания, а через их упорядочение, ограничение.

**8.4 Система морально-психологической подготовки**

Психологический климат в туристской группе, ее сплоченность и надежность в чрезвычайных обстоятельствах зависят с одной стороны, от морально-психологических свойств каждого отдельного участника и, с другой - от установившейся в группе системы отношений.

* система морально-психологической подготовки в спортивном туризме должна включать следующие элементы: совокупность психологических и этических знаний, которые турист получает, прослушав теоретический курс или познакомившись со специальной литературой.
* личная установка на определенное поведение, выработка соответствующей системы ценностей, что достигается в результате агитации, воспитания, влияния общественного мнения.
* навыки, умения, привычки, интуиция в вопросах общения и взаимодействия, вырабатываемые в процессе упражнений, тренировок, при решении специальных задач.

**8.5 Особенности психологии малых групп**

Между людьми, имеющими сходные ожидания, легче устанавливается взаимопонимание и симпатия. Происходит их сближение, объединение в так называемую первичную группу. Чем крупнее туристская группа, тем больше образуется в ней малых групп. Выделению первичной группы способствует территориальное или функциональное объединение: палатка, катамаран, связка.

Взаимоотношения между первичными группами, могут строиться по-разному.

Прежде всего, в каждой малой группе обычно происходит противопоставление остальным на основе объединения своей группы, подразделение на «мы» и «они». Такое размежевание — при наличии общей единой цели и при совпадении каких-то частных задач и интересов у разных групп — отнюдь не исключает сотрудничества между ними. Продуктивному взаимодействию малых групп способствует, во-первых, возникновение интереса, внимания к другим группам или отдельным их представителям и, во-вторых, желание привлечь внимание к себе, произвести впечатление на других. Признание у окружающих, внешний престиж - обязательное условие внутригруппового благополучия. Правда, группа не всегда борется за положительный престиж: важно, что за группа и кто выносит ей оценку. Значительно опаснее, когда малые группы проявляют разную нацеленность, не имеют общих задач и не испытывают интереса друг к другу. В подобных условиях легко может вспыхнуть антагонизм между группами вследствие столкновения интересов или в результате заблуждения. Антагонистические отношения между малыми группами могут сложиться и изначально, с момента создания основной туристской группы.

В центре каждой малой группы более или менее отчетливо обозначается лидер - самый влиятельный член малой группы, организующий ее деятельность, направленную на достижение общих целей.

Лидер - выразитель групповых интересов и оценочных мнений, блюститель норм, принятых в этой группе. Он может выдвигаться изнутри — из числа объединившихся на равных членов группы, а может доминировать с самого начала, собирая группу вокруг себя.

При нормальных взаимоотношениях в туристской группе влияние одного из таких лидеров может быть признано большинством участников. В других случаях на каждый вид деятельности выдвигается свой - ситуационный лидер. Например, на марше диктует темп, выбирает путь один ту­рист, бивачными работами дирижирует другой.

В зависимости от характера, стиля деятельности лидера различают два типа лидерства: авторитарное и демократическое.

Авторитарный лидер заметен в группе сразу. Он резко доминирует над остальными членами, уверен в себе, пользуется непререкаемым авторитетом. Такой лидер нередко не считается с чужим мнением. По-иному выглядит деятельность демократического лидера. Распознать его в группе бывает не так-то просто. Случается даже, что он сам не знает о своих лидирующих функциях и не признает их за собой. Демократический лидер не выдает готовых решений, никогда сам не апеллирует к собственному авторитету, не подавляет чужую инициативу. Напротив, он способствует наивысшей активнос­ти каждого члена группы, а сам преимущественно манипулирует их предложениями и мнениями.

Сущность демократического лидерства сводится к гармоничному объединению усилий каждого и - ради этого - к максимальному развитию личной инициативы, к наиболее полному выражению индивидуальности.

Оптимальный вариант лидерства представляет соединение обоих типов в пропорциях, которые соответствовали бы обстановке, свойствам личности самого лидера и конкретному составу группы.

В понятие «малая группа» входит любое объединение людей, когда между ними устанавливается личный контакт.

Группа, мнением которой человек дорожит, принадлежность к которой старается сохранить, называется референтной (или эталонной). Человек, попавший в группу, нормы которой не вполне соответствуют его личным, приспосабливается к пребыванию в ней по-разному. Он может временно принять групповые нормы, сохранив внутреннюю приверженность собственным принципам в замаскированном виде.

Другой вариант адаптации к групповым требованиям заключается в стихийном внутреннем отказе от прежних собственных норм в пользу групповых.

Однако человек не обязательно подчиняется групповым нормам. Если он не может (или не хочет) поступиться своими принципами или если мнение группы и санкции, которыми она располагает, для него не существенны -тогда человек идет на прямое игнорирование групповых норм и не принимает предъявляемых к нему ожиданий.

Таким образом, человек соразмеряет свои поступки с двумя эталонами: со своими внутренними нормами и с принятыми в данной конкретной среде. Человеку приходится «носить маску», которая постепенно утомляет его.

Коммерческая туристская группа представляет собой временное и случайное объединение людей: путевка, т. е. место в группе, приобретается каждым участником на срок путешествия и независимо от других членов группы. Лишь иногда люди отправляются уже готовыми компаниями. Случайность подбора определяет весьма неустойчивые средние нормы, которые устанавливаются в такой группе. Сказанное в значительной степени относится и к самодеятельной группе, собравшейся по объявлениям в клубе туристов или каким-либо другим способом объединившейся незадолго до путешествия и только ради данного путешествия.

Для большинства участников туристская группа обладает достаточной референтностыо, и люди стараются приспособиться друг к другу. Но некоторые не желают принимать даже и «облегченные» нормы. Остальные участники не являются для них значимыми лицами. Применение же серьезных санкций в туризме огра­ничивается случаями очень грубого нарушения порядка.

Не заботясь о производимом впечатлении, не опасаясь нежелательных для себя последствий своих поступков, человек ведет себя максимально свободно и выявляет свою истинную сущность. Причем это происходит в большей мере не в момент преодоления природных трудностей (когда возможны мобилизация сил, самоутверждение), а при соприкосновении с мелочами туристского быта. Как человек держится на привале, как ведет себя на биваке при лагерных работах? Как дежурит, сколько места занимает в палатке? Именно эти и аналогичные вопросы позволяют в туристских условиях быстро и надежно узнавать характер людей.

Ролевая структура туристской группы.

Любая совместная деятельность требует разделения функций между участниками. Существует двоякое распределение ролей в туристской группе. Прежде всего, различают роли, обеспечивающие жизнедеятельность группы и достижение группой основных целей. Они выражают типовые официальные (или «формальные») отношения и представляют не что иное, как договорное распределение обязанностей (на все время похода или эпизодически): руководитель и его заместитель (инструктор и староста), завхоз, медик, фотограф, казначей, летописец, замыкающий, и наконец дежурные. Все эти роли можно назвать функциональными.

В процессе совместной деятельности конкретных участников между ними возникают индивидуальные личные (или межличностные, «неформальные») отношения, которые оказывают существенное влияние на взаимную рас­становку людей в группе.

Роли второго типа можно назвать позиционными, они в значительной степени зависят от статуса человека в группе, т. е. от той позиции, которую занимает он сам, и которую ему отводят остальные.

Первая и главная - роль лидера группы (всей, а не какой-то из малых групп). Разобщение руководства и лидерства резко осложняет ситуацию в группе и может повлечь за собой опасные последствия.

Почти в каждой группе выделяется несколько энтузиастов, добровольно принимающихся за любое дело. Положительная роль энтузиастов очевидна. Но в своей активности они нередко глушат инициативу остальных туристов, порождая у части из них нахлебнические настроения.

Чрезмерная активность более опытных затрудняет рост квалификации менее опытных. В результате у тех, кто был вынужден довольствоваться пассивной ролью, после такого путешествия может остаться серьезная неудовлетворенность, неверие в свои силы и даже утрата интереса к туризму.

Встречается и другой вариант нежелательного влияния энтузиастов па группу. Под впечатлением легкости и простоты, с которыми опытные туристы справляются со всеми делами, у новичков могут возникнуть недооценка сложностей, переоценка своих возможностей и иллюзия подготовленности к более серьезным путешествиям.

«Старейшина» — наиболее авторитетный и независимый член группы. Эта роль близка к роли лидера (они могут совпадать), но «старейшина» может не проявлять никакой активности и ограничиваться лишь репликами. Возможно также совмещение ролей «старейшины» и энтузиаста в одном лице.

Если «старейшин» в группе двое и более, а позиции их не совпадают, тогда авторитет их резко падает, а на основе личных расхождений между ними может возникнуть конфликт.

Редкая группа обходится без юмористического лидера. Это может быть «шут», своими действиями создающий веселье. Другой тип юмористического лидера — «остряк», добывающий смех с помощью собственного остроумия.

Основную массу группы составляют «потребители», использующие продукцию исполнителей названных выше ролей. Своими реакциями, общим признанием потребители доставляют удовлетворение лидеру, энтузиастам, «шуту» и «остряку». Находясь под большим влиянием «старейшины», они придают его высказываниям и оценкам характер общественного мнения.

В составе туристской группы могут оказаться люди с низкими личными нормами, не заботящиеся о том впечатлении, которое они производят на окружающих. Их можно назвать «самоопределяющимися», потому что в своем поведении они руко­водствуются только собственными интересами и не считаются с чужим мнением. Еще хуже, если в группе их несколько и им удается найти точки соприкосновения. Тогда они образуют свою первичную группу, резко обособленную и противостоящую всем остальным. Выдвигается отрицательный лидер. Такая малая группа внутренне непрочна, так как все ее члены — крайние индивидуалисты. Но их цементирует общая негативная реакция и деятельность отрицательного лидера. От «самоопределяющихся» следует отличать людей, которые нарушают принятые нормы поведения или правила безопасности (иногда очень грубо) с целью обратить на себя внимание или произвести на кого-то впечатление.

В каждом деле кто-то всегда остается последним.

Если в группе четко определился «последний», это резко улучшает позиции «предпоследнего» и близких к нему участников. Они обретают внутреннее спокойствие, уверенность, организованность. Не будь место «последнего» занято, кто-то из них мог бы оказаться в этой роли в еще более плачевном состоянии.

И, наконец, еще одна важная роль. Условное название ее — «дезорг» —представляет сокращение слова «дезорганизатор». Это достаточно авторитетный турист, который имеет самостоятельную точку зрения и активно ее защищает. В результате какая-то часть группы начинает думать и действовать, как он. «Дезорг» отличается от «самоопределяющего» тем, что он прежде всего заботится об интересах всей группы (как он их понимает), а не о своих собственных.. Ему далеко не безразлично мнение других участников и их отношение к нему. И потому он не просто действует по-своему (как поступают «самоопределяющиеся»), а настойчиво старается склонить на свою сторону других туристов.

**8.6 Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов**

В каждом виде спорта для спортсменов характерны свои специализированные пси­хические процессы и качества, уровень развития которых влияет на спортивный результат. К наиболее важным из них для туристов можно отнести: скорость реакции, чувство времени, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание, технико-тактическое мышление.

Скорость реакции проявляется в быстроте противодействия ожидаемому или неожиданному, событию. Для развития скорости реакции следует:

* вырабатывать у туристов максимально быстрое и точное реагирование на предла­гаемые различные раздражители-сигналы (зрительные и звуковые).
* во время упражнения внезапно менять условия, на которые турист мгновенно должен реагировать быстрыми действиями.
* работать над ликвидацией скованности движений, напряженности, которые вызваны неправильной координацией движений или эмоциональным состоянием;
* учить туристов контролировать свои реакции по времени и управлять их быстротой;
* создавать у туристов четкое представление о длительности реакции.

*Восприятие.* В туризме особенно важны пространственно-временные факторы, без которых немыслим анализ движений и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это - чувство времени. Основным упражнением в развитии чувства времени в пространстве могут служить упражнения на гимнастических снарядах, на учебных скальных участках и тренажерах.

*Ориентирование в пространстве*. Под этим термином следует понимать ориентирование в пространстве во время преодоления туристами участков пути разного характера и разной трудности.

Ориентирование включает в себя целый ряд психических процессов, связанных с мышлением, чувством уверенности или страха, с активными действиями, предположениями, представлениями. Туристы, у которых недостаточно развито чувство ориентирования, ошибаются в выборе простого и безопасного пути.

*Чувство положения тела* связано с чувством ориентирования. В практике туризма встречаются технически сложные участки пути, когда тело принимает необычное положение. При преодолении скального рельефа можно оказаться в положении лежа, сидя, в наклоне, в висах, упорах и даже вниз головой. Чувство положения тела в разных сложных условиях с применением технико-тактических действий надо тренировать. Для этого, прежде всего, используются гимнастические снаряды с упражнениями на изменение положения тела, упраж­нения на брусьях, вертикальной и горизонтальной лестницах, на кольцах, шведской лестнице, перекладине и др.

*Чувство свободы движений.* Одно из отличительных черт мастерства туриста - умение излишне не напрягаться, при длительных действиях в сложных условиях держаться свободно и непринужденно. Каждому туристу следует научиться контролировать свои движения, чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

*Внимание* - это направленность или сосредоточенность на одном или нескольких объектах. Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

*Технико-тактическое мышление* - процесс обобщенного отражения действитель­ности - протекает в сложной форме и характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием развития технико-тактического мышления являются наблюдательность, зрительная память, воображение. Мышление туриста развивается главным образом в процессе технической и тактической подготовки в условиях учебно-тренировочных занятий и походов.

*Управление психическим состоянием туриста*. В целях управления психическим со­стоянием спортсмена используются специальные средства, методы и приемы:

* способы «настройки», мобилизации и снятия напряженности, основанные на вы­полнении специализированной разминки, упражнений на расслабление и других дви­гательных действий, способствующих достижению необходимого психического со­стояния;
* идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательных действий с концентрацией внимания на решающих фазах), непосредственно предшествующие самим действиям,
* специфические методы и приемы «психорегулирующей тренировки», которая проводится в типичных для нее формах под руководством специалиста или самостоятельно.

**9. Список рекомендуемой литературы.**

1. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Под ред. О.Е.Лебедева.-М.: Гуманит. изд. чентрВЛАДОС, 2000.
2. Дополнительное образование детей: учебник для студ. пед. училищ и колледжей/ Е.Б. Евладова, Л.Г.Логинова, Н.П.Михайлова,- М.: Гуманитар. изд. центр Владос. 2004.
3. Донцов А.И. Психология коллектива. – М., 1984.
4. Зингернт В., Ланг Л. Руководить без конфликтов. – М. 1990.
5. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1995.
6. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1994.
7. Справочник физкультурного работника.- М., 1991.
8. Теория и практика физической культуры. – периодическое издание.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно – оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н.Федотова.- М.: Советский спорт, 2002.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие.- М. ФЦДЮТиК, 2006.
11. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., 1989.
12. Квартальнов В.А., Сенин В.С. Организация туристско – экскурсионного обслуживания. – М, 1987.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: ФИС, 1990.
14. Ланда Б.Х. Туризм и методика преподавания. – Казань: КНПОВТИ, 1996.
15. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
16. Михайлов Б.А., Федотов Ю.Н. Профессионально – прикладной туризм.- СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.
17. Пиротинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. Русский турист: Сб. нормативных документов по спортивному туризму. – М.,2001.
19. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
20. Спортивный туризм: Учебное пособие/Под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
21. Туристские фирмы. Экстремальный туризм.- СПб., 2002.
22. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм.- СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
23. Навротский П.И**. «**Организация и проведение соревнований по туристской технике», методическая разработка.- Барнаул.:АКЦДЮТиК, 1996.
24. Навротский П.И. «Организация и проведение соревнований по технике лыжного туризма», методическая разработка. – Барнаул.: АКЦДЮТиК, 1995.
25. Навротский П.И. «Комплексная программа совершенствования детского лыжного туризма в Алтайском крае», региональная программа, 1995 – 2005 гг.- Барнаул: АКЦДЮТиК, 1995.
26. Навротский П.И. «Туристские соревнования (методическое пособие для организаторов массовых мероприятий в детских оздоровительных лагерях)», учебно-методическое пособие. – Барнаул: АКЦДЮТиК, 2004.
27. Навротский П.И. Краевая туристская программа совершенствования активного отдыха, экологического и патриотического воспитания учащихся «Алтайская кругосветка», региональная программа.- Барнау.: АКЦДЮТиК, 1996.
28. «Программа школы высшей туристской подготовки», учебная программа// Сост. Навротский П.И..- Барнаул, Краевая МКК образования, 2005.
29. Зачем идете в горы Вы?// Н. Лепота, газета « Аргументы и факты Алтай» №№ 33, 35, 36, 37, 2005.
30. «Учебно-практические туристские сборы – экспедиция «Белуха 2005»: учебно-методическая программа// разраб. Навротский П.И..- Барнаул, АКЦДЮТиК, 2005.
31. Туристы с Алтая навестили Агафью Лыкову», Ж. Шварцман //«Комсомольская правда Барнаул», 11.03.2005.
32. Школа подготовки кадров для спортивного и детско-юношеского туризма», Положение// Алтайская краевая ассоциация спортивного и самодеятельного туризма, Алтайская краевая туристская МКК образования, Алтайская краевая туристская МКК, Туристская МКК Сибирского федерального округа.- 2003.
33. Учебно-практические сборы юных спелеотуристов», Положение, программа// Составит. Навротский П.И..- Барнаул, АКЦДЮТиК, 2000.
34. « Краевая школа судей туристских соревнований», Алтайская краевая туристская МКК образования, Коллегия судей Туристско-спортивного союза России, Алтайский краевой центр детско-юношеского туризма и краеведения: Положение, учебная программа//Сост. Навротский П.И., Форат В.Т..- Барнаул, АКЦДЮТиК, 2004.
35. «Программа курса спортивно-оздоровительный туризм», учебная программа// Навротский П.И..- Барнаул, АФ РМАТ, 2005.
36. « Краевые учебно-практические сборы туристских кадров учреждений образования и туристского актива «Обучение работников образования, туристского актива, членов МКК действиям по обеспечению безопасности походов с детьми в экстремальных условиях зимы и межсезонья»: Положение, программа // Сост. Навротский П.И.. – Барнаул, АКЦДЮТиК, 2007.
37. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993.
38. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей - М. ЦДЮТур России, 1995.

Приложение

**Примерный план по подготовке судей туристских соревнований (средняя подготовка, в количестве 72 часов)**

**1. Массовый пуризм и задачи по его дальнейшему развитию и совершенствованию (2ч)**

Социальная значимость туризма. Зарождение отечественного туризма и экскурсий. Задачи туристской секции (клуба) ее организация и структура. Развитие туризма: федерации туризма, туристские клубы. Развитие системы детского туризма: центры и станции юных туристов, туризм в школах и в учреждениях дополнительного образования.

Развитие коммерческого туризма, усиление внимания к международному туризму, основы законодательства о туризме. Структура управления туризмом.

Традиции туризма. Общественные туристские организации: туристские союзы, федерации туризма, цели и задачи их создания. Работа общественных подразделений, МКК, комиссий в организации и обеспечении туризма.

Нормативные документы по развитию туризма. Туризм как вид спорта. Разрядные нормативы по туризму спортивному. Туристское многоборье.

Организация и проведение туристских соревнований. Положение о судьях и судейских коллегиях по туризму. Классификация судей, порядок присвоения судейских званий. Требования, необходимые для получения судейских званий. Коллегия судей, ее структура, содержание работы.

**2. Правила пуристских соревнований (2ч)**

Правила туристских соревнований — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Основные разделы правил. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

**3. Организация и проведение пуристских соревнований (4ч)**

Организация, проводящая мероприятие. 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, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

**4. Положение о туристских соревнованиях (2ч)**

Положение о соревнованиях - основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия. Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

**5. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий (4ч)**

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише. Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

**6. Охрана природы при проведении слетов, соревнований (2ч)**

Закон об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранность водоемов. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания. Оборудование мест старта и финиша. Сохранность природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания. Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи в лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

**7. Топографическая подготовка (2ч)**

Значение топографической карты в народном хозяйстве. Масштаб карты, топографические знаки. Типичные формы рельефа, их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Измерение расстояний по карте. Курвиметр.

Общие черты и отличие топографической и спортивной карт. Порядок обеспечения туристских соревнований спортивными картами. Компас: виды компасов, приемы работы с компасом. Магнитное склонение. Определение сторон горизонта по небесным светилам. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояния шагами, на глаз и по времени. Планирование дистанции соревнований по карте, установка этапов или контрольных пунктов. Требования, предъявляемые к планировке этапов с ориентированием. Способы и правила копирования карт. Простейшая корректировка карты по площади и дистанции. Соревнования по спортивному ориентированию, их виды и характеристика.

**8. Медицинское обеспечение (2ч)**

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка, набор лекарств и их применение. Признаки заболеваний. Травматизм. Профилактика заболеваний и травм. Способы транспортировки пострадавшего. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их виды, остановка кровотечения. Первая помощь при повреждении костей (ушибах, переломах). Помощь при воздействиях высокой температуры (ожогах, солнечных и тепловых ударах). Помощь при обморожениях.

Помощь утопающему. Оказание помощи при желудочных и простудных заболеваниях, укусах ядовитых насекомых и пресмы­кающихся.

**9. Обеспечение безопасности туристских соревнований (2ч)**

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции и уровня подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности. Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Необходимость применения качественного снаряжения, обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Разработка вариантов организации поисковых работ, эвакуации пострадавших участников. Решение вопросов транспортного обеспечения, наличие необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности. Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

**10. Организация старта и финиша (4ч)**

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж времени. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

**11. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований (4ч)**

Задачи и содержание работы секретариата, состав. Планирование работы секретариата. Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей. Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок. Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений. Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях. Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований. Служба информации, задачи и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информация во время проведения соревнований. Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

**12. Подготовка дистанций соревнований (6ч)**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — соответствие дистанции уровню подготовки участников и масштабу соревнований, постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований.

Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

**13. Организация судейства этапов (6ч)**

Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок информации участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок её оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

**14. Организация и проведение конкурсов в программе слета (4ч)**

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета. Виды конкурсов.

Отражение конкурсной программы в положении о слете. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов. Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, исполнителей песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений. Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах слета. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

**15. Методика судейства соревнований по видам туризма (2ч)**

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма.

Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований. Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия. Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида. Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

**16. Учебно-тренировочные занятия или учебно-тренировочные соревнования (20ч)**

Проводятся в соответствии с планом работы семинара. Рекомендуется проводить в форме оказания практической помощи при организации и проведении туристского слета коллектива физкультуры, района, города.

**17. Подведение итогов семинара (4ч)**

Сдача экзаменов. Анализ работы семинара. Замечания и предложения слушателей. Вручение справок об окончании семинара.

Приложение

**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ИНСТРУКТОРЕ ДЕТСКО-ЮНОЩЕСКОГО ТУРИЗМА**

(Приложение 1 к приказу Министерства общего и профессионального образования РФ от 23.03.98г. №7)

**I. Общие положение**

Звание "Инструктор детско-юношеского туризма" присваивается лицам, достигшим 18 летнего возраста, прослушавшим теоретический курс, выполнившим практические работы по программе "Инструктор детско-юношеского туризма", совершившим зачетный поход первой категории сложности и успешно сдавшим зачеты.

Лица, имеющие педагогическое образование и опыт руководства походами с учащимися, в том числе опыт руководства походом III степени сложности, могут, предоставив письменные практические работы, сдать зачеты на звание "Инструктор детско-юношеского туризма" экстерном.

Инструктор детско-юношеского туризма относится к туристским кадрам системы образования и является организатором туристско-краеведческой и экскурсионной работы в образовательных учреждениях любого типа. Имеет право руководить степенными походами, путешествиями, экскурсиями, походами I категории сложности. Проводить подготовку для выполнения нормативов на значки "Юный турист России" и "Турист России", спортивные разряды по туризму, готовить младших инструкторов туризма, участвовать в организации и руководстве туристскими лагерями, слетами, соревнованиями, краеведческими конференциями и другими видами туристско-краеведческой работы, вести занятия в туристских объединениях учащихся.

Звание "Инструктор детско-юношеского туризма" может учитываться при прохождении педагогическими работниками очередной аттестации.

**II. Порядок присвоения звания**

1. Звание "Инструктор детско-юношеского туризма" присваивают образовательные учреждения туристско-краеведческой направленности, или учреждения, имеющие туристско-краеведческие отделы.

2. Лицам, получившим инструкторские звания, выдают удостоверения единого образца, установленного Центром детско-юношеского туризма Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

О присвоении инструкторских званий и прохождение курса (сбора, семинара) делается запись в удостоверение инструктора и учетной карточке (приложение 1,2 к Положению об инструкторе детско-юношеского туризма), которая хранится в учреждении, выдавшем удостоверение.

**III. Общие права и обязанности**

**1. Инструктор детско-юношеского туризма пользуется преимущественным правом:**

участвовать в учебных сборах, экспедициях, экскурсиях, путешествиях, походах с целью повышения туристского мастерства и квалификации;

получать туристское снаряжение для проведения туристских мероприятий с учащимися.

Инструктор обеспечивается на время учебной работы необходимым снаряжением за счет организации проводящей (направляющей на) мероприятие.

**2. Инструктор детско-юношеского туризма обязан:**

готовить и воспитывать туристско-краеведческие кадры в лучших традициях российского туризма, организовывать и возглавлять туристские походы, путешествия, экспедиции и экскурсии, быть честным, принципиальным, требовательным, быть примером для юных туристов;

проводить туристские мероприятия так, чтобы они способствовали духовному, нравственному и физическому развитию, укреплению здоровья юных туристов. Воспитывать готовность к защите Отечества, смелость, мужество и выносливость, чувство коллективизма, сознательную дисциплину, способствовать расширению кругозора обучающихся, приобретению новых знаний и умений. Обучать различным формам и методам выжива­ния в природной среде, истории родного края, влиять на по­вышение уровня туристского мастерства;

всю свою деятельность направлять на воспитание патриотизма, чувства долга и любви к Родине, ответственности подрастающего поколения перед обществом;

активно участвовать в развитии детско-юношеского туризма, туристско-краеведческой деятельности, охране природы, памятников истории и культуры;

целенаправленно развивать экологическое воспитание обучаемых;

быть организатором общественно-полезной деятельности юных туристов, бороться за высокую культуру российского туризма;

проводить все туристские мероприятия в строгом соответствии с нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму и других государственных учреждений;

постоянно повышать свою общую культуру, методическую подготовленность и туристское мастерство.

3. Инструктор детско-юношеского туризма обязан проходить один раз в пять лет туристскую переподготовку.

4. Инструктор детско-юношеского туризма обязан обеспечить дисциплину среди обучаемых или руководимых им туристов, пресекать всякие нарушения установленных для туристов правил и норм, предостерегать туристов от переоценки своих сил и возможностей.

**IV. Взыскания**

Инструктор детско-юношеского туризма, проявивший безответственное отношение к своим обязанностям, грубо нарушивший нормативные документы по туристско-краеведческой работе с учащимися, либо совершивший поступки, недостойные педагога, может быть подвергнут взысканию вплоть до лишения звания.

**V. Учет работы инструктора детско-юношеского туризма и норма его нагрузки**

Учет работы инструктора детско-юношеского туризма производит образовательное учреждение, в котором он состоит на учете или работает по трудовому договору.

Количество обучаемых одним инструктором и нормы педагогической нагрузки определяются нормативными документами по туристско-краеведческой работе, утвержденными Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации.

**Примерныйучебный план курса**

**по подготовке инструкторов детско-юношеского туризма**

| Наименование темы | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего | Лекции | Практ. заня­тия |
| **История туризма в России. Туризм и краеведение в системе образования.** | **1** | **1** | **-** |
| **Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы с учащимися.** | **2** | **2** | **-** |
| **Организация, содержание и формы туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении.** | **21** |  |  |
| Организация и планирование туристской и краеведческой работы в образовательном учреждении. | 2 | 2 | - |
| Формы туристско-краеведческой работы | **19** |  |  |
| Работа туристско-краеведческих объединений | 2 | 2 | - |
| Туристский лагерь | 2 | 2 | - |
| Организация и проведение массовых туристских мероприятий с учащимися | 10 | 2 | 8 |
| Туристско-краеведческое движение "Отечество" | 2 | 2 | - |
| Школьный музей | 3 | 1 | 2 |
| Туристские маршруты и экскурсионные объекты родного края | 2 | 2 | - |
| **Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися.** | **74** |  |  |
| Подготовка похода | 4 | 4 | - |
| Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода. | 5 | 3 | 2 |
| Первая доврачебная помощь в походе. Гигиена юного туриста. | 10 | 2 | 8 |
| Основы топографии и ориентирования | 12 | 4 | 8 |
| Физическая и техническая подготовка юных туристов. | 10 | 2 | 8 |
| Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях. | 10 | 2 | 8 |
| Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов. | 6 | 2 | 4 |
| Организация и методика проведения экскурсий. | 5 | 1 | 4 |
| День в походе. | 10 | 2 | 8 |
| Подведение итогов похода. | 2 | 2 | - |
| Степенной учебный поход | **24** | **-** | **24** |
| Особенности горных, лыжных, водных и велосипедных походов | **15** | **4** | **11** |
| Учебная и воспитательная работа инструктора детско-юношеского туризма | **2** | **2** | **--** |
| Стажировка с группами учащихся | **(вне сетки часов)** | | |
| Зачетные занятия | **3** | **-** | **3** |
| ВСЕГО: | **144** | **46** | **98** |
| **Зачетный категорийный поход не менее** | **56** | **-** | **56** |