

«Утверждаю»
Председатель комиссии подготовки
кадров спортивного туризма ЦМКК
_____ Васильев М.Ю.

«__» _____ 2020 г.

Заявка
на проведение школы высшего уровня города Нижнего Тагила
по водному туризму.

Вид туризма: водный.

Уровень школы: высший.

Проводящая организация: МБСОУ «Клуб туристов «Азимут», гор. Нижний Тагил
Свердловской области.

Сроки проведения: март - сентябрь 2020 г

Место проведения занятий: гор. Нижний Тагил, ул. Космонавтов 36.

Форма обучения: очная.

Учебно-тренировочный походы: май, август - пятая категория сложности.

Районы проведения УТП: Алтай, Восточные Саяны.

Школа проводится по типовой программе «спортивный туризм» высшего уровня (спортивное мастерство) системы подготовки кадров спортивного туризма Российской Федерации с дополнительными учебно-тренировочными сборами по безопасности туристских спортивных маршрутов и участием в Чемпионате Нижнего Тагила по СТ (дистанция водная).

Приложения:

1. Инструкторско-преподавательский состав школы и ориентировочные сроки проведения.
2. Информационное письмо о проведении школы.
3. Пояснительная записка.

Начальник школы:

Председатель МКК КТ «Азимут»



Безроднов С.Б.

Безроднов С.Б.

Инструкторско-преподавательский состав школы высшего уровня по водному туризму города Нижнего Тагила:

№	ФИО	город	должность в школе	опыт водный	опыт инструкторский
Руководство школы и инструкторский состав					
1	Безроднов Сергей Борисович	Нижний Тагил	начальник школы	6Р	старший инструктор СТ (водный), удостоверение № 1634, школа высшего уровня Свердловской обл. 2014 - начальник учебной части; семинар повышения спортивного мастерства «Аргут - Мажой 2013» – заместитель начальника семинара, семинар высшего уровня «Чулышман 2012» – инструктор
2	Величков Виктор Иванович	Нижний Тагил	инструктор	6Р	старший инструктор СТ (водный), удостоверение № 3387, школа высшего уровня Свердловской обл. 2014 - инструктор школа специализированного уровня 2018 – начальник учебной части; школа начального и базового уровня 2019 - начальник школы
3	Анисимов Александр Юрьевич	Нижний Тагил	стажер	4Р 5У	инструктор СТ (водный), удостоверение № 66-230, школа специализированного уровня 2018 – инструктор; школа начального и базового уровня 2019 - инструктор
4	Величков Александр Иванович	Нижний Тагил	преподаватель	6Р	старший инструктор СТ (водный), удостоверение № 3388, школа высшего уровня Свердловской обл. 2014 - инструктор, школа специализированного уровня 2018 – инструктор, школа начального и базового уровня 2015 - начальник школы
Руководители и инструктора УТП					
№	ФИО	инструктор	месяц проведения	опыт водный	район
1	Анисимов Александр Юрьевич	Безроднов Сергей Борисович	май	4Р 5У	Алтай: Катунь (с нижними участками Аргута, Чуи, Кадрина, Урсула) - 5 к.с.
2	Величков Виктор Иванович	Величков Виктор Иванович	август	6Р	Восточные Саяны: Жомболок - Урик - 5 к.с.

Ориентировочные сроки проведения:

- работа со стажером: 09.03-09.04.2020, МБСОУ «Клуб туристов «Азимут», ул. Космонавтов 36,
- теоретические занятия: 09.03-26.04.2020, Нижний Тагил, МБСОУ «Клуб туристов «Азимут», ул. Космонавтов 36,
- практические занятия: 22.03-26.04.2020, г. Нижний Тагил, река Тагил.
- участие в Чемпионате Нижнего Тагила - дистанция водная: 12.04.2020.
- учебно-тренировочный сборы: 17-19.04, река Исеть, порог Ревун.
- учебно-тренировочный походы: май – Алтай 5 к.с, август – Восточные Саяны, 5 к.с.
- закрепление пройденного материала, сдача зачетов: 15-30.05.2020, 01-15.09.2020.
- написание и защита отчетов: сентябрь.

Информационное письмо о проведении школы высшего уровня по водному туризму города Нижнего Тагила.

Муниципальное бюджетное спортивно - оздоровительное учреждение «Клуб туристов «Азимут» города Нижний Тагил проводит школу высшего уровня по подготовке участников и руководителей водных походов 5 категории сложности.

1. Цели и задачи.

Школа высшего уровня по водному туризму Нижнего Тагила (далее ШВУВТНТ-2020) является учебно-спортивным мероприятием, которое проводится, в целях дальнейшего развития водного туризма, подготовки кадров для спортивного туризма, повышения безопасности спортивных походов, роста технического и тактического мастерства, обмена опытом в дисциплине «маршрут». Школа проводится согласно «Положению о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации», утвержденном Госкомитетом по физической культуре спорту и туризму 17.05.2001 г. (с изменениями и дополнениями 8-10.12.2006, 6.04.2013 и 14-15.12.2013 г.) .

2. Место и сроки проведения, программа.

Школа проводится по типовой программе «спортивный туризм» высшего уровня (спортивное мастерство) системы подготовки кадров спортивного туризма Российской Федерации с дополнительными учебно-тренировочными сборами по безопасности туристских спортивных маршрутов и участием в Чемпионате Нижнего Тагила по спортивному туризму (дистанция водная).

Форма обучения – очная.

ШВУВТНТ-2020 проводится в период с марта по сентябрь 2020 года в городе Нижний Тагил:

- теоретические занятия: 09.03-26.04.2020, Клуб туристов «Азимут», Космонавтов 36;
- практические занятия: 22.03-26.04.2020, река Тагил;
- участие в Чемпионате Нижнего Тагила - дистанция водная 2 класса, река Тагил: 12.04.2020;
- учебно-тренировочные сборы: 17-19.04.2020, река Исеть, порог Ревун;
- учебно-тренировочные походы: май: Алтай - 5 к.с.; август: Восточные Саяны - 5 к.с.

Группы, участвующие в учебно-тренировочных походах ШВУВТНТ-2020 могут быть заявлены для участия в Кубке России или Чемпионате Уральского и Приволжского федеральных округов, согласно их календарным планам и положениям.

3. Руководство.

Организаторы: Федерация спортивного туризма России.

Проводящая организация: Муниципальное бюджетное спортивно-оздоровительное учреждение «Клуб туристов «Азимут», город Нижний Тагил.

Начальник школы: Безроднов Сергей Борисович - старший инструктор спортивного туризма, мастер спорта.

4. Требования к участникам и условия их допуска.

К участию в ШВУВТНТ-2020 допускаются туристы-спортсмены, группы спортивных туристов Нижнего Тагила и Свердловской области.

Допуск слушателей для участия в школе и УТП осуществляется согласно «Положению о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации», утвержденном Госкомитетом по физической культуре спорту и туризму 17.05.2001 г. (с изменениями и дополнениями 2006 и 2013 г.), а именно: опыт слушателей – школа СУ (экстернат за СУ без инструкторского блока) и опыт участия в водном маршруте четвертой к.с.

5. Подведение итогов.

По итогам обучения и прохождения УТП при успешной сдаче зачета, слушатели школы получают дипломы установленного образца.

6. Условия финансирования.

Обучение в ШВУВТНТ-2020 проводится бесплатно. Расходы на проведение теоретических и практических занятий берет на себя руководство школы.

Расходы на:

- проезд к месту проведения практических занятий;
- проезд к месту проведения Чемпионата Нижнего Тагила и оплату стартового взноса;
- проезд, проживание и питание на учебно-тренировочных сборах;
- участие в учебно-тренировочных походах

несут слушатели школы.

Организаторы ШВУВТНТ-2020 приглашают к сотрудничеству спонсоров и партнеров, готовых оказать любую помощь в проведении школы.

7. Информация о школе и справки.

Информация о работе школы размещается:

1. Сайт МБСОУ «Клуб туристов «Азимут» <http://azimutnt.ru/>

2. Страница «В контакте» - «Клуб туристов «Азимут» <https://vk.com/azimutnt>

Справки по школе: Безроднов Сергей Борисович, +79193686918, +79502069483, skype: sb-bizon, sb-bizon@yandex.ru.

**Пояснительная записка
по проведению школы высшего уровня
по водному туризму города Нижнего Тагила.**

Школа проводится согласно «Положению о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации», утвержденном Госкомитетом по физической культуре спорту и туризму 17.05.2001 г. (с изменениями и дополнениями 8-10.12.2006, 6.04.2013, 14-15.12.2013 г.).

1. Цели и задачи.

- Усиление социальной значимости и содержательности спортивного туризма;
- Популяризация и развитие спортивного водного туризма;
- Подготовка руководителей и участников маршрутов 5 к.с.;
- Рост тактического и технического мастерства слушателей школы;
- Повышение безопасности спортивных туристских маршрутов;
- Подготовка инструкторского состава, способного проводить мероприятия различного уровня;
- Обмен опытом по проведению маршрутов высших категорий сложности;
- Объединение туристов-водников города Нижнего Тагила.

2. Условия проведения.

Школа проводится по типовой программе «спортивный туризм» высшего уровня (спортивное мастерство) с дополнительными учебно-тренировочными сборами по безопасности туристских спортивных маршрутов. Форма обучения – очная.

Теоретический курс проводится в Нижнем Тагиле в учебных классах клуба туристов «Азимут», практические занятия на реке Тагил, учебно-тренировочные сборы на пороге Ревун, река Исеть.

К работе привлекаются тренера школы гребного слалома и сборной России, профессиональные медики и спасатели.

К участию в школе допускаются туристы-спортсмены, группы спортивных туристов Нижнего Тагила и Свердловской области.

Допуск слушателей для участия в школе и УТП будет осуществляться согласно «Положению о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации»: опыт слушателей – школа СУ (экстернат за СУ без инструкторского блока) + водный опыт 4У.

**3. Учебный план и программа курса «спортивный водный туризм»
высшего уровня (спортивное мастерство).**

Общая подготовка

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	В том числе	
	Лекц		Сем	Прак
	ВУ - 1. Общая подготовка			
1.1	<i>Развитие туризма на современном этапе</i>	1	1	
1.2	<i>Структура и деятельность федераций спортивного туризма</i>	1	1	
1.3	<i>Изменения в руководящих материалах по спортивному туризму</i>	1	1	
1.4	<i>Разрядные требования в туризме, оформления разрядов и званий</i>	1	1	
1.5	<i>Категорирование туристских маршрутов (5-6 к.сл.)</i>	2	2	
1.6	<i>Итоги Чемпионатов России и перспективы развития (по видам)</i>	2	2	
1.7	<i>Научно-спортивная деятельность, организация экспедиций</i>	2	2	
1.8	<i>Отчёты о сложных походах и экспедициях, участия в Чемпионатах</i>	2	2	
	Итого:	12	12	

1.1. Развитие туризма на современном этапе. Современное состояние спортивного туризма. Изменения и дополнения в правовых документах.

1.2. Структура и деятельность федераций спортивного туризма. Федерация туризма туристско-спортивных союзов, территориальные туристские клубы. Задачи

федераций туризма туристско-спортивных союзов. Порядок создания федераций и их структура. Связь федераций с агентствами по физической культуре, спорту и туризму и другими организациями.

1.3. Изменения в руководящих материалах по спортивному туризму.

1.4. Разрядные требования в туризме, оформления разрядов и званий. Разрядные требования и нормативы по спортивному туризму. Порядок оформления разрядов и званий.

1.5. Категорирование туристских маршрутов (5-6 к.сл.). Классификация маршрутов. Принципы, требования и технология классификации. Основные показатели, определяющие категорию сложности маршрута водных маршрутов: вид, разнообразие, трудность и количество, нормативная продолжительность и протяжённость. Марафонские маршруты. Примеры классификации маршрутов 5-6 к.сл.

1.6. Итоги Чемпионатов России и перспективы развития водного туризма. Анализ последних Чемпионатов России, тенденции в разработке маршрутов и развитии вида.

1.7. Научно-спортивная деятельность, организация экспедиций. Цели, задачи, организация и проведение туристских экспедиций, особенности подготовки и проведения, требования к участникам и руководителю. Обеспечение безопасности. Туристское освоение района и обеспечение будущих групп информацией. Фотосъёмка и описание технических препятствий. Работа по заданиям научных организаций (физические, психологические, географические, биологические, геологические, картографические, гидрологические и другие исследования). Методы обучения подготовке и проведению занятий по организации исследований и наблюдений. Приборы. Метеорологические, геологические, гидрогеологические, биологические и физиологические наблюдения. Методика обработки данных. Методика отбора проб. Ведение дневников. Обработка наблюдений после похода и их публикация. Подготовка выводов и рекомендаций на основании собранных сведений и данных.

1.8. Отчёты о сложных походах и экспедициях, участия в Чемпионатах. Особенности отчётов о походах 5-6 к.сл. и экспедиционных маршрутов. Обзор района. Описание участков и районов первопрохождений. Выводы и рекомендации. Приложения к отчёту. Использование компьютерных технологий. Требования к оформлению отчета. Характерные ошибки и недостатки. Порядок защиты похода в МКК.

Спецподготовка. Водный туризм

№	Наименование тем	Количество часов			
		Всего	В том числе		
	Лекц		Сем.	Прак	
	ВУ–2 (ВТ). Специальная подготовка (водный туризм). Организация и проведение путешествий (СП, СПТ и П) 5 - 6 к.с.				
2.1	Планирование, организация и проведение сложных путешествий	2	2		-
2.2	Обзор района спортивного похода или УТП	2	2		-
2.3	Снаряжение (особенности)	4	2		2
2.4	Питание (особенности)	4	2		2
2.5	Ориентирование на местности в сложных условиях	6	2		4
2.6	Стратегия и тактика сложных СП, экспедиций, СПТ и П	2	2		-
2.7	Техника движения и преодоления характерных препятствий	8	2		6
2.8	Привалы и ночлеги в экстремальных условиях, необходимое снаряжение	8	2		6
2.9	Медицинское обеспечение похода и первая медицинская помощь в походе. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	12	4		8
2.10	Психологические аспекты сложных путешествий. Вопросы психологической и морально-волевой подготовки в туристской группе.	2	2		-
2.11	Причины травматизма и анализ несчастных случаев (видовых)	2	2		-
2.12	Обеспечение безопасности на маршруте (по видам)	10	2		8
2.13	Экстремальные ситуации. Тактика и способы их преодоления	8	2		6
2.14	Организация и проведение поисково-спасательных работ. Техника и тактика транспортировки пострадавшего.	6	2		4
	Итого:	76	28	-	48

2.1. Планирование, организация и проведение сложных путешествий.

Определение цели, района и времени похода. Требования при подготовке к сложному походу: выбор средств сплава (в зависимости от характеристик препятствий и обеспечения безопасности), подбор состава группы по численности и ролям, максимально возможный

сбор сведений по району и разработка маршрута, составление сметы и календарного плана похода, подбор снаряжения обеспечивающего прохождение маршрута, разработка мероприятий повышающих безопасность прохождения маршрута, определение объема необходимых тренировок, психологическая подготовка, выбор и подготовка продуктового набора и медикаментов исходя из сложности и временных характеристик маршрута. Необходимость полного медицинского контроля участников сложных походов. Организация тренировочного процесса с целью формирования специальных туристских двигательных качеств и навыков, создания условий для долговременной адаптации организма к предельным нагрузкам, возникающих в походе. Оформление маршрутных документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение в КСС. Необходимые документы для путешествия в приграничных районах. Проверка готовности группы на местности перед выходом на маршрут.

2.2. Обзор района спортивного похода. Подробный физико-географический обзор и характерные особенности. Транспортные возможности. Национальные особенности и обычаи местного населения. Краткая история туристского освоения и туристские возможности, варианты построения маршрутов, «белые пятна» района, характеристика естественных препятствий. Маршруты походов по данному району, занявшие призовые места в чемпионате страны в последние годы. Цели и задачи планируемого похода (спортивные и исследовательские), маршрут, продолжительность и протяжённость, перепады высот, препятствия, запасные и аварийные варианты, потенциальные опасности на маршруте. Визуальное знакомство с районом (фото и видеоматериалы). Основные направления ветров определяющих погоду в районе путешествия (циклоны и антициклоны). Благоприятное время для путешествия.

2.3. Снаряжение. Особенности индивидуального и группового снаряжения применяемого в безлесных зонах, в высокогорье, для страховки в каньонах и при марафонских походах. Характеристика индивидуального, группового и специального снаряжения, применяемого в водных походах 5-6 к.с.

2.4. Питание. Особенности питания в сложных походах. Виды раскладок: групповая, индивидуальная и смешанная. Принципы фасовки и учёта продуктов: по видам продуктов, по дням или времени приёма пищи. «Горячие» и «холодные» обеды. Применение «легких» рационов. Особенности раскладок и нормы расхода горючего для приготовления пищи на марафонских маршрутах и высокогорных районах. Роль и задачи завхоза.

2.5. Ориентирование на местности в сложных условиях. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Особенности ориентирования по мелкомасштабным и устаревшим картам. Выбор ориентиров по карте и местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Ориентирование на сложном горном рельефе, в таёжных и тундровых районах при отсутствии характерных ориентиров, в сложных метеоусловиях (туман, снегопад, темнота). Работа с приборами глобального позиционирования (GPS). Подготовка реперных точек маршрута. Использование космической фотосъёмки и программ визуализации рельефа с фотоснимков при подготовке маршрута. Особенности ориентирования на воде (движение по линейному ориентиру, ориентирование при ограниченной видимости ориентиров; необходимость совмещать процесс ориентирования, с преодолением препятствий находясь в подвижной среде). Использование лоций маршрута.

2.6. Стратегия и тактика сложных СП, экспедиций, СПТ и П. Стратегия. Варианты построения маршрутов 5-6 к.с. (в среднегорье и высокогорье, тундровых районах, на побережье), их содержание и отличие от маршрутов 3-4 к.с. Марафонские маршруты и особенности их стратегии в различных географических районах. Важность в сложных походах по среднегорью и высокогорью стартовой высоты маршрута, максимальных высот перевалов, длительности пребывания на максимальных и средних высотах, высотного опыта участников. Оценка участков сложного маршрута с позиции времени на их прохождение и планируемой линии движения в конкретном препятствии. Особенности акклиматизации. Составление стратегического и календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, периода акклиматизации, запаса времени на неблагоприятную погоду,

запасные и аварийные варианты маршрута. Графики физических нагрузок. Выбор снаряжения и состава продуктов. Стратегия экспедиций, ее особенность с учетом сочетания исследовательских и спортивных целей. Роль руководителя группы и участников. **Тактика.** Важнейшая тактическая задача — безопасное проведение похода. Тактика преодоления препятствий высших категорий сложности. Роль и особенности тактики и стратегии на маршруте при резком ухудшении погодных условий. Тактика преодоления сложного препятствия: характер препятствия и оценка его опасных факторов, выбор безопасного и рационального пути движения (принцип экономии сил, средств и времени), порядок движения группы и меры страховки, возможные варианты действий в экстремальных ситуациях. Планирование безопасного прохождения маршрута. Плановое деление группы на маршруте (работа отдельными подгруппами). Тактика первопрохождения: визуальная и фактическая разведка препятствия, действия ограниченным и наиболее подготовленным составом группы, выделение группы обеспечения и оказания помощи, обязательное использование средств страховки, планирование большего количества времени на преодоление участка (препятствия) первопрохождения.

2.7. Техника движения и преодоления характерных препятствий. Характеристика препятствий, встречающихся в водных походах 5 - 6 к.с. Техника и тактика преодоления мощных валов и бочек, прижимов водопадных сливов. Техника и тактика преодоления протяженных шивер, порогов, каньонных участков. Техника и тактика проводок, обносов и волоков. Горная техника при преодолении сложных подходов к реке и организации страховки на маршруте: движение на скальном рельефе, снежных, фирновых и ледовых склонах, комбинированном рельефе, групповые и индивидуальные приёмы страховки и самостраховки, переправы. Работа с веревкой.

2.8. Привалы и ночлеги, необходимое снаряжение. Установка палатки в неудобных местах (в стесненных условиях: на скальной полке, в каньоне). Особенности палаток и группового снаряжения для организации ночлегов в высокогорье. Опасности ночевки в каньонах. Сушка и хранение одежды и обуви. Вынужденная холодная ночевка. Максимально полезное использование имеющегося снаряжения, естественных укрытий.

2.9. Медицинское обеспечение похода и первая медицинская помощь в походе. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Особенности медицинского обеспечения сложного путешествия или экспедиции. Комплекс мер по медицинскому обеспечению. Необходимость и достаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным путешествиям и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Усиленная предсезонная физическая подготовка. Психопрофилактические и воспитательные мероприятия в коллективе. Обучение ответственного «медика» и всех участников группы методам диагностики травм и болезней, первой доврачебной медицинской помощи, методам организации спасательных работ и транспортировки пострадавших. Организация индивидуального медицинского наблюдения, контроля и самоконтроля в период акклиматизации и похода. Комплектование медицинской аптечки с учетом особенностей конкретного маршрута (состав, назначение, количество средств, упаковка). Применение специальных медикаментозных средств. Особая важность для системы медицинского обеспечения сложного похода, экспедиции или УТП наличия путей аварийной эвакуации, а также режима питания. Необходимость наличия врача при проведении экспедиций и учебно-тренировочных походов. Характерные травмы и заболевания в длительных водных походах в высокогорье, их профилактика, признаки и лечение. Особая роль витаминов в сохранении здоровья и работоспособности в походах.

Актуализация ранее усвоенных навыков оказания первой медицинской помощи, выработка навыков оказания первой помощи в сложных условиях (вынужденная поза, климатические факторы и др.) соответствующих сложным походам и экстремальным ситуациям. Тестирование слушателей по оказанию следующих видов первой помощи:

1. Демонстрация правильной последовательности действий при осмотре и выборе средств первой помощи при травмах.
2. Реанимация при остановке дыхания.
3. Реанимация при остановке кровообращения.
4. Сердечно-легочная реанимация.

5. Помощь при утоплении.
6. Помощь при удушении.
7. Демонстрация и объяснение пособий при травматическом шоке.
8. Остановка кровотечения: прижатием сосуда в ране, на протяжении сосуда, максимальным сгибанием в суставах, давящей повязкой, жгутом, закруткой (для последних - условия применения), носового кровотечения, перевязкой сосуда в ране. Помощь при внутреннем кровотечении. "Самопереливание крови".
9. Марлевые, косыночные, из подручных средств повязки на раны без значительного кровотечения и при ожогах в области головы, лица, шеи, груди, спины, живота, таза, ягодиц, промежности, конечностей. Повязка при проникающем ранении груди. Повязка при проникающем ранении живота. Повязка при отрывах конечностей. Термостатирующая повязка при отморожении. Повязки и пособия при потертостях.
10. Обработка ран.
11. Способы транспортной иммобилизации при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховки пострадавшего.
12. Оказание помощи при попадании инородных тел в глаз, ухо, полость рта, верхние дыхательные пути.
13. Помощь при тепловом и солнечном ударе.
14. Помощь при укусах змей, насекомых, животных.
15. Помощь при асфиксии от сдавливания груди и живота,
16. Помощь при сдавливании конечностей.
17. Помощь при отравлении угарным газом, в т.ч. в ограниченных объемах пещер.
18. Помощь при пищевом отравлении.
19. Помощь при термических ожогах.
20. Помощь при химических ожогах.
21. Помощь при эпилептическом припадке.
22. Помощь при локализованных судорогах.
23. Помощь при переохлаждении.
24. Помощь при остром горном отеке легких,
25. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, поносе, при мышечных болях.
26. Подготовка инструментов, забор лекарства и выполнение подкожных, внутримышечных и внутривенных инъекций (на тренажере).
27. Согревающие процедуры (компрессы, грелки).
26. Охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).
29. Дача пищи больному, тяжело больному.
30. Измерение температуры, пульса, артериального давления.
31. Соблюдение правил личной гигиены лицами, оказывающими первую медицинскую помощь.

Цель: ознакомить слушателей с особенностями медицинского обеспечения сложного путешествия и обучить оказанию первой медицинской помощи в сложном походе, применению специальных медикаментозных средств.

2.10. Психологические аспекты сложных путешествий. Вопросы психологической и морально-волевой подготовки в туристской группе. Понятие психологического климата туристской группы. Особенности психологии малых групп и психологические аспекты сложных путешествий. Конфликты, причины возникновения, пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Психологическая тактика руководителя группы. Система морально-психологической подготовки: совокупность психологических и этических знаний: личная установка на определенное поведение, выработка соответствующей системы ценностей; выработка навыков, умений, привычек, интуиция в вопросах общения и взаимодействия: контроль и оценка достигнутого результата.

2.11. Причины травматизма и анализ несчастных случаев. Данные о случаях травматизма и несчастных случаях в водных походах 1-6 к.с., их причины и анализ,

объективные и субъективные причины. Соотношение количества несчастных случаев на воде и на берегу.

2.12. Обеспечение безопасности на маршруте. Краткий обзор и повторение темы 2.9. СУ-2 с учётом тестирования слушателей и особенностей препятствий на сложных маршрутах в различных географических районах. Планирование безопасного прохождения маршрута. Меры предупреждения опасности и обеспечение безопасности при: движении на маршруте и на привалах, преодолении естественных препятствий. Возрастание роли ряда неблагоприятных факторов с увеличением сложности похода. Причины возникновения несчастного случая. Анализ аварийных случаев. Примеры. Необходимость комплекса защитных мероприятий организационного, технического, воспитательного и учебного характера. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение. Примеры накопленного опыта обеспечения безопасности в походах. Значение страховки и самостраховки в походе. Страховочное снаряжение и требование к нему. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия. Организация страховки с воды и берега. Различия в эффективности активной и пассивной страховки. Основные способы организации страховки и способы сокращения затрат времени без ущерба для качества страховки. Самостраховка на месте и в движении. Выбор и подготовка мест страховки и самостраховки. Необходимость учета направления рывка и взаимного расположения точек страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. Область применения и пределы эффективности приемов и средств страховки на различных типах препятствий. Особенности страховки при прохождении каньонных участков, участков с короткими быстотоками между препятствиями, при движении на осыпных и скальных склонах.

2.13. Экстремальные ситуации. Тактика и способы их преодоления. Действия группы при: ухудшении погодных условий, потере продуктов или снаряжения, потере ориентировки. Овладение методами всестороннего критического анализа реальных погодных условий, температуры и других факторов. Признаки, при которых запрещается продолжение движения. Особенности экстремальных ситуаций на сложных маршрутах в различных географических районах.

2.14. Организация и проведение поисково-спасательных работ. Техника и тактика транспортировки пострадавшего. Спасательная служба страны. Ее задачи, организация, права и обязанности. Взаимодействие со спасателями. Тактика поисково-спасательных работ силами группы. Организация поисковых работ отставших от группы. Переноска пострадавшего с помощью подсобных средств и организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния на различном рельефе. Особенности проведения поисково-спасательных работ в различных географических районах.

Работа руководителя, инструктора.

Учебно-воспитательная подготовка.

Высший уровень – спортивное мастерство

ВУ – 3. Учебно-воспитательная подготовка

№	Наименование тем	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Лекц	Сем.	Прак
	ВУ – 3. Учебно-воспитательная подготовка				
3.1	<i>Система подготовки туристских общественных кадров. Нормативные документы по подготовке кадров.</i>	1	1		
3.2	<i>Организация и проведение учебных мероприятий ВУ. Работа преподавательского состава и стажёров. Задачи инструктора (тренера) в школах ВУ.</i>	4	2	2	
3.3	<i>Основы педагогики и методики обучения.</i>	2	2		
3.4	<i>Учебная работа инструктора. Подготовка и проведение лекций, бесед и практических занятий</i>	14	2	4	8
3.5	<i>Теория и методика физического воспитания в СТ.</i>	4	2	2	
	Итого по п. 3:	64	22	14	28

3.1. Система подготовки туристских общественных кадров. Нормативные документы по подготовке кадров. Краткий обзор и повторение темы 3.1. СУ-3 с учётом результатов тестирования слушателей. Изменения и дополнения в системе подготовки

кадров. Переподготовка и повышение квалификации руководителей и участников туристских походов и туристского общественного актива. Структура, содержание и организация обучения и спортивной тренировки в системах подготовки туристских кадров. Аттестация туристских общественных кадров.

3.2. Организация и проведение учебных мероприятий СУ. Работа преподавательского состава и стажёров. Задачи инструктора (тренера) в школах СУ. Организационно-методические принципы проведения школ, семинаров и сборов по подготовке общественных туристских кадров (планирование, организация и методические принципы обеспечения эффективности учебно-воспитательной работы). Особенности работы с инструкторами. Помощь в подготовке занятий.

3.3. Основы педагогики и методики обучения. Краткий обзор и повторение раздела «Основы обучения» темы 3.3. СУ-3 с учётом результатов тестирования слушателей. Общие вопросы методологии обучения. Сущность процесса обучения. Взаимность обучения и воспитания. Понятия "знания", "навыки", "умения". Роль инструктора в обучении. Процесс усвоения знаний, навыков, умений. Основные принципы обучения — научность, связь теории и практики, сознательность и активность слушателей, наглядность, систематичность, последовательность и доступность обучения, прочность усвоения. Индивидуальный подход. Методы обучения: устное изложение материала, беседа, показ с пояснением, демонстрационный метод, практическое занятие, самостоятельная работа, семинарские занятия. Практические методы обучения и их использование в туристской подготовке. Учет, проверка и оценка знаний, умений, навыков.

3.4. Учебная работа инструктора. Подготовка и проведение лекций, бесед и практических занятий. Краткий обзор и повторение темы 3.3. СУ-3 с учётом результатов тестирования слушателей. Назначение каждого вида занятий: лекции, беседы, практические и индивидуальные занятия. Разработка учебно-планирующей документации: рабочий учебный план, конспекты лекций, тексты лекций, планы-конспекты методических, семинарских и практических занятий. Разработка задач и упражнений для семинарских и практических занятий. Планирование и проектирование учебно-тренировочного полигона. Необходимость индивидуального обучения практическим навыкам и умениям. Варианты приёмов обучения в зависимости от темы, задачи и условий проведения занятия. Роль методических указаний к занятиям всех видов для повышения качества обучения. Подробный анализ примерной схемы методических указаний. Примеры соблюдения дидактических принципов в методических указаниях. Рекомендуемый порядок разработки методических указаний ко всем занятиям во время работы школы и выездных сборов. Обмен опытом подготовки к занятиям и применения различных форм и приёмов обучения. Практика в составлении: а) конспекта и методических указаний к лекции; б) методических указаний к практическим занятиям в помещении и на местности по темам программы СУ. Практика в рецензировании этих материалов и детальный анализ сделанных слушателями разработок. Практика в чтении лекций по своим конспектам и методическим указаниям. Практика в проведении бесед и практических занятий с группой (в присутствии остальных слушателей). Практика в проведении учебного разбора в группе. Анализ слушателями каждого вида практики.

3.5. Теория и методика физического воспитания в СТ. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Способствующие виды спорта. Организация и проведение подготовительных тренировок. Закаливание организма. Личная гигиена туриста, уход за телом. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Краткие сведения о строении человеческого организма и функциях его основных органов. Ведущая роль центральной нервной системы. Влияние физических упражнений. Воспитание и развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты и пр.) и формирование специальных двигательных навыков (обучение движениям). Различные виды спорта как средство повышения физической подготовки при организации круглогодичных и предпоходных тренировок. Организация и проведение спортивной тренировки. Содержание. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода и периода подготовки, физиологические основы физподготовки. Задачи общей и специальной подготовки на разных стадиях обучения. Необходимые уровни, принципы и общие методы развития физических качеств.

Методика развития силы. Повторный метод, метод "до отказа", метод "максимальных усилий", специальные упражнения. Методика развития быстроты, переменный метод, соревновательный метод, специальные упражнения. Общая и специальная выносливость. Силовая, статическая и динамическая выносливость. Методика воспитания выносливости. Принципы и методика развития ловкости. Тренировка координации и быстроты реакции. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Особенности физической подготовки для физически слабо развитых людей. Обеспечение безопасности при занятиях физподготовкой. Методические указания к проведению занятий. Основные моменты: необходимость психологической и физической разминки, чередование нагрузки и отдыха, повышение внешней грузки и ее регулирования, внесение точных элементов закрепляемого движения или навыка, элементов нового. Контроль уровня подготовки. Недопустимость перегрузок. Включение элементов соревнований. Приемы, оценки, поощрения и наказания. Разбор занятий.

4. Учебно-тренировочные сборы и участие в чемпионате. Безопасность при проведении туристских спортивных маршрутов.

№	Наименование тем	Количество часов			
		Всего	В том числе		
	Лекц		Сем.	Прак	
	УТС (ВТ). Учебно-тренировочные сборы. Безопасность при проведении ТСМ 5 к.с. (катамараны).				
4.1	<i>Техника самостраховки</i>		1	1	6
4.2	<i>Техника береговой страховки</i>		1	1	6
4.3	<i>Техника страховки с воды</i>		1	1	6
4.4	<i>Участие в чемпионате Нижнего Тагила (дисциплина «дистанция»)</i>				1
	Итого:		3	3	19

4.1. Техника самостраховки. Особенности сплава в спасательном жилете. Пассивное и активное плавание в потоке. Преодоление препятствий в пороге на спасжилете. Действия при перевороте катамарана. Постановка перевернутого катамарана на киль на спокойной воде и в пороге с помощью лееров и без них. Постановка груженого перевернутого катамарана на киль.

4.2. Техника береговой страховки. Критерии выбора места установки спасательного конца и его установка. Оказание помощи пловущим на спасательных жилетах. Оказание помощи перевернутому катамарану. Критерии выбора места размещения «живца». Оказание помощи «живцом» пловущему в спасательном жилете.

4.3. Техника страховки с воды. Критерии выбор места постановки страхующего судна и его постановка. Оказание помощи пловущим на спасательных жилетах. Оказание помощи перевернутому катамарану. Прохождение порога тандемом. Оказание помощи ведущему и ведомому катамаранам.

4.4. Участие в чемпионате Нижнего Тагила по СТ (дисциплина «дистанция»). Участие в Чемпионате Нижнего Тагила. Дистанция слалом 2 класса. Отработка прохождения препятствий по заданной траектории.

Учебно-тренировочные сборы проводятся 19-21 апреля на пороге Ревун, река Исеть (Каменский район Свердловской области). Порог классифицируется 5 к.с. при высоком и паводковом уровне воды, 4 к.с. при среднем и выше среднего уровне воды, 3 к.с. при уровне воды ниже среднего и малом.

Занятия проводятся на первом этапе на быстротоке за порогом, на втором этапе непосредственно в пороге.

Сплав в спасжилете и переворот катамарана:

- проводится на второй половине порога,
- при большом и паводковом уровне воды осуществляется на заключительной части порога,
- при малом уровне воды не проводится из-за небольшой глубины и обилия камней.