

Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров

Разработал: М.Г. Бабенко

ЦРИБ "Турист", 1977

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

Занятия являются основной формой учебы на семинаре. Именно на занятиях слушатели приобретают новые знания, навыки, умения, совершенствуют и укрепляют их.

Известно, что овладение знаниями, навыками проходит через процесс усвоения, состоящий из взаимосвязанных звеньев: восприятия, осмысления, закрепления и применения знаний.

Процесс усвоения считается законченным, если слушатель семинара способен найти применение полученным знаниям на практике.

В соответствии с этими звеньями выделяют следующие типы занятий: комбинированный (включает все основные звенья), первоначального изучения нового материала, практический (закрепление и применение знаний на практике), контрольно-учетный и повторительно-обобщающий.

Каждое занятие должно отвечать следующим требованиям:

- иметь четкую цель, направленную на воспитание слушателей и вооружение их определенными знаниями, навыками, умениями;
- строиться так, чтоб все отведенное время полностью использовалось для достижения поставленной учебно-воспитательной цели.

Занятие должно представлять собой логическое, психологическое и организационное единое целое.

Отдельные части занятия должны быть внутренне связаны между собой и иметь связь с учебными вопросами предыдущего и последующего занятий. Поэтому в начале занятия целесообразно провести работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение необходимых законов, правил; сообщение цели занятия, его структуры и др.).

Психологическое единство требует, чтоб слушатели были внимательны, сосредоточены и проявляли высокую познавательную активность. Большое значение при этом имеет заинтересованность в приобретении знаний, уверенность в их необходимости.

Однако главное требование, без которого немислимы логическое и психологическое единство — это организация занятия (подготовка места проведения, распределение учебных вопросов по времени, обеспечение занятости каждого слушателя и т. д.).

И теоретическое, и практическое занятия должны состоять из трех частей: вступительной, основной и заключительной.

Вступительная часть занятия состоит:

- из организационного момента — проверки явки слушателей, наличия необходимых учебных пособий, снаряжения и т. п.;
- постановки цели занятия и напоминания учебных вопросов, необходимых для овладения знаниями, навыками, умениями.

В *основную* часть занятия входят:

- изложение темы;
- работа над учебным материалом, отобранным для занятия.

Заключительная часть:

- ответы на вопросы слушателей;
- подведение итогов занятия;
- задание на самоподготовку;
- сбор учебных пособий и снаряжения.

ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ

Даже самый опытный инструктор должен систематически готовиться к занятиям. Эту подготовку можно условно разделить на ряд этапов, часть из которых характерна для работы инструктора, готовящегося ко всем типам занятий, отдельные этапы имеют место только при подготовке к практическим занятиям.

Первый этап подготовки заключается в ознакомлении с методическими указаниями программы и другими методическими материалами по теме и в проверке сформулированной в них цели занятия, рекомендуемого типа занятия и его структуры.

На этом этапе определяется основная задача, ради которой проводится занятие, и основные вопросы, а для практического занятия — состав упражнений, подлежащих отработке.

Если методических материалов по теме нет, то на первом этапе инструктор собирает и накапливает материал по теме занятия.

Источники могут быть использованы самые разнообразные: книги, брошюры, периодическая печать, лекции, личные наблюдения, консультации со специалистами.

На втором этапе подготовительной работы составляется простой (предварительный) план занятия, в котором фиксируется содержание занятия, круг рассматриваемых вопросов, их взаимосвязь.

Третий этап подготовки — конкретная разработка содержания занятия. Она предполагает целеустремленное изучение литературы в соответствии с составленным планом и конкретную разработку содержания занятия. Следует отметить, что работа с литературой не сводится к запоминанию и выписке готового материала. Эта работа носит творческий характер. Инструктор изучает и по-новому объединяет то, что он отобрал, осмысливает и определяет ко всему свое отношение. На этом этапе уточняется замысел занятия (теоретические положения и выводы).

План занятия может также претерпеть значительные изменения по содержанию и по форме. Если говорить о содержании, то некоторые из первоначально намеченных вопросов отпадают, вместо них появляются новые, у других уточняются формулировки, изменяется их последовательность и т. д. План уточняется по форме. По мере отбора материала в нем появляются подразделы, пункты.

Такой план (он называется сложным) является основой для работы над текстом теоретического занятия и исходной ступенью в разработке плана-конспекта практического занятия.

После того как закончена разработка темы теоретического занятия, отобран и проработан фактический и иллюстративный материал, перед инструктором неизбежно встает вопрос: как донести весь собранный материал до слушателей?

Рекомендуется готовить письменный текст, так как его можно постоянно совершенствовать, изменять и дополнять, особенно удобно это делать при записях на отдельных листках, которые легко перестраивать, убирать и добавлять.

Теоретические занятия требуют большой предварительной! работы, но как правило, и у начинающих, и у опытных инструкторов проходят значительно лучше, чем практические. Это объясняется тем, что подготовка к практическому занятию необоснованно заканчивается третьим этапом. В то же время практическим занятиям принадлежит ведущая роль в системе обучения инструкторов туризма, руководителей путешествий и другого туристского актива.

Разработав содержание упражнений, которые предстоит отработать со слушателями и, имея развернутый план занятия, инструктор должен перейти к центральному и решающему звену подготовки практического занятия — к составлению плана-конспекта. На этом этапе необходимо определить мероприятия по обеспечению безопасности, методы проведения занятия, схему размещения и передвижения слушателей во время занятия, время, отводимое на каждое упражнение, методы контроля степени усвоения навыков (умений).

Существенную помощь инструктору в этой работе окажет приводимая ниже схема плана-конспекта практического занятия, апробирования в 1971—1975 гг. инструкторами и слушателями Всесоюзных семинаров инструкторов-методистов горного туризма.

СХЕМА ПЛАНА-КОНСПЕКТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

План-конспект практического занятия должен состоять из трех частей и приложения.

Первая часть содержит сведения о теме занятия, форме его проведения, цели, продолжительности, месте проведения, количественном составе участников, степени их подготовки, необходимом снаряжении и форме одежды.

Во второй части тема занятия разбивается на этапы, разделы, подразделы, пункты с указанием продолжительности каждого этапа, организационных форм его построения, принятой методики обучения и мер безопасности.

В третьей части приводятся указания, общие для всех этапов, облегчающие достижение цели занятия, фиксирующие внимание инструктора на особенностях избранных форм построения этапов и методики обучения, излагается система распределения организационных обязанностей между участниками.

В приложение выносятся таблицы учета ошибок, допущенных участниками при выполнении каждого учебного упражнения.

Рассмотрим последовательность и основные требования к изложению материала в каждой части плана-конспекта.

В заголовке плана-конспекта указывается тема занятия.

Первая часть состоит из следующих пунктов.

1. Форма проведения занятия (теоретический семинар, практическое занятие на местности и т. д.).
2. Продолжительность (общее время, выделенное для проведения занятия).
3. Цель занятия (дать участникам определенные навыки; отработать приемы; оценить подготовку участников и т. д.).
4. Количественный состав группы, учебная и спортивная подготовка участников (например, шесть человек окончили семинар инструкторов, из них два человека имеют опыт руководства путешествием IV категории сложности и т. д.).
5. Характеристика места проведения занятия (обеспечение условий для отработки упражнений и соблюдения техники безопасности).
6. Занятие проводит (инструктор, стажер, участник и т. д.).
7. Необходимые учебные пособия и снаряжение:
 - а) групповое,
 - б) личное.
8. Форма одежды.

Вторую часть плана-конспекта следует оформлять в виде таблицы:

Порядковый номер этапа занятия	Наименование и краткое содержание этапа занятия	Продолжительность этапа, час, мин.	Указания инструктору по организации этапа занятия: Б — меры безопасности; Р — расстановка и порядок перемещения участников, стажера и инструктора; М — методические приемы; К — форма и методика контроля усвоения материала; З — особые замечания.

Вторая графа таблицы является программой занятия, в ней кратко излагаются учебные вопросы, описываются упражнения, которые необходимо отработать на занятии.

Главная задача инструктора — обеспечить прочное усвоение обязательного минимума знаний и умений по теме всеми участниками группы, поэтому учебный материал необходимо тщательно отобрать, разделить на логически завершенные этапы, точно и кратко сформулировать и изложить во второй графе в порядке его отработки.

Наиболее важные сведения, определяющие изучаемый технический прием или безопасность его проведения, необходимо изложить в отдельном разделе (пункте) и не допускать сокращений в ущерб содержанию.

В то же время детальное описание отдельных приемов можно рекомендовать только в случае их новизны.

Продолжительность каждого этапа занятия определяется или путем предварительной его «репетиции» и хронометража, организуемых инструкторско-преподавательским составом семинара без слушателей в реальной обстановке, или на основании раскладки времени, полученной в результате неоднократного проведения занятий по данной теме. Необходимо отметить, что стандартная система академических часов на практических занятиях, как правило, неприменима и продолжительность каждого этапа определяется логикой его построения.

Четвертая графа таблицы является итогом сложной творческой работы инструктора, когда он в наибольшей степени проявляет себя как педагог и организатор.

Приступая к работе над планом-конспектом, инструктор должен осмотреть место отработки упражнений и, учитывая особенности выбранного места, представить себе организацию каждого этапа; определить меры безопасности, порядок размещения и передвижения участников, свое место и место стажера.

Очевидно, что организационные моменты можно решить правильно только в том случае, если инструктор хорошо продумал, как он будет объяснять участникам и отрабатывать с ними каждый элемент упражнения, какие способы контроля знаний (умений) использует, т.е., если он предварительно продумал методику обучения.

Итак, центральная творческая задача на этой стадии подготовки — разработать и точно сформулировать следующие пять групп указаний по организации каждого этапа занятия.

Б — меры безопасности;

Р — расстановка и порядок перемещения участников, стажера, инструктора;

М — методические приемы, используемые при обучении и облегчающие участникам усвоение учебных вопросов;

К — форма контроля (контроль инструктора, взаимоконтроль, самоконтроль) и методика контроля знаний, умений (здесь необходимо указать номер приложения к плану-конспекту, в котором приводятся таблицы, вопросы или дополнительные упражнения, используемые для организации контроля за усвоением учебного материала);

З — особые замечания. В них отмечаются:

- элементы изучаемых вопросов, без усвоения которых переход к следующему упражнению или этапу недопустим;
- детали организации этапа, требующие тщательной проверки;
- методические приемы, действенность которых инструктор хочет оценить и т. д.

Перед каждой группой указаний, если она излагается, проставляются соответствующие буквы: Б, Р, М, К, З. Это существенно облегчает обсуждение плана-конспекта и его использование во время занятия.

Если указания, необходимые на данном этапе, сформулированы ранее или являются общими и вынесены в третью часть плана-конспекта, то в тексте четвертой графы после прописной буквы, обозначающей группу указаний, проставляется номер части, раздела, пункта, в котором они приводятся: так запись М. Ш, 1 а. означает, что указания по методике обучения изложены в пункте «а» первого раздела третьей части плана-конспекта.

Третья часть плана-конспекта состоит из трех разделов.

В первом разделе приводятся общие для большинства этапов занятия методические и организационные указания, излагается схема распределения поручений участникам (подготовка места занятия, предметов материального обеспечения; регистрация ошибок, допущенных товарищами при выполнении упражнений, проверка наличия предметов материального обеспечения и др.).

Организационные указания целесообразно дополнять графиком (схемой) перемещения группы, подгруппы или отдельных слушателей, а при проведении занятия по теме одновременно в нескольких учебных группах — графиком перехода групп от одного учебного объекта к другому.

Во втором разделе помещается список литературы и других материалов, рекомендуемых для изучения темы (учебники по различным отраслям знаний, художественная литература, конспекты лекций, инструкторские записи и т. д.), отмечается возможность получения каждого перечисленного источника (имеется в популярной библиотеке, только в библиотеке клуба туристов и т. д.).

В третьем разделе указывается наименование организации, проводящей семинар, полностью фамилия, имя, отчество автора разработки, дата.

План-конспект занятия является основным рабочим документом, обеспечивающим организационно-методическое единство обучения во всех учебных отделениях (группах) семинара. Он заблаговременно выносится автором на инструкторский совет для обсуждения и после утверждения выдается всем инструкторам для подготовки к занятию.

Основное назначение предлагаемой схемы плана-конспекта — помочь инструкторам тщательно продумать все детали организации занятия и не упустить важных моментов его подготовки и проведения.

Наиболее ответственным является первоначальное **разучивание приемов** выполнения различных действий. От правильного построения этого процесса зависит успех последующей работы. Практика подтверждает целесообразность следующего порядка их разучивания.

1. Точно назвать прием в соответствии с установленной терминологией.
2. Перечислить все условия, при которых данный прием применяется; разъяснить необходимость и практическую ценность освоения приема.
3. Сформулировать правила, лежащие в основе приема, и способы его выполнения.
4. Четко продемонстрировать прием в обычном темпе.
5. Предупредить о трудностях, которые встретятся в процессе работы над приемом.
6. Повторить показ приема в замедленном темпе, выделяя основные элементы и сопровождая показ объяснением.
7. Организовать самостоятельное выполнение приема слушателями с постепенным усложнением упражнений.

Первоначальное разучивание сложных приемов желательно выделять в самостоятельное занятие, создав наиболее благоприятные условия для их выполнения,

словесного объяснения и зрительного восприятия.

На этом этапе особенно важен анализ действий слушателей, разбор и предупреждение ошибок.

Если разучивание приема в полном его объеме вызывает затруднения, рекомендуется:

- а) разделить прием на части, подготовительные упражнения, объяснить роль и содержание каждого упражнения;
- б) проследить за правильностью выполнения подготовительных упражнений;
- в) объяснить причины ошибок, допущенных при разучивании подготовительных упражнений, добиться правильного выполнения их слушателями;
- г) разучить прием в целом (объединение подготовительных упражнений).

В заключение, разбирая проведенное занятие, необходимо помочь слушателям оценить результаты своей работы.

Для повышения познавательной активности слушателей семинара и подготовки каждого из них к самостоятельной творческой деятельности необходимо систематически привлекать слушателей к активной организационной работе (подготовке деталей занятия, взаимоконтролю, самоконтролю и т. д.) и к наблюдениям за процессом обучения (анализ причин ошибок, оценка эффективности методов обучения и др.).

Эту работу следует планировать и систематически выделять время на ознакомление слушателей с ее приемами.

Опыт свидетельствует, что знания скорее усваиваются, когда сам участник принимает активное участие в организации занятий.

В этой связи особое место принадлежит инструктивно-методическому занятию, как оправдавшей себя форме практического занятия, развивающей творческое мышление будущих инструкторов туризма.

Инструктивно-методические занятия проводятся и с инструкторско-преподавательским составом для выработки единой методики обучения в конкретных условиях. В этом случае они организуются без слушателей.

На таких занятиях подробно рассматриваются и тщательно анализируются две следующие группы вопросов.

1. Обоснование выбора темы, цели занятия, места проведения занятия (отработки упражнений), способов обеспечения безопасности, методов обучения, схемы расстановки и перемещения участников, порядка работы инструктора.
2. Причины ошибок, допускаемых инструктором во время занятия, и методы их устранения.

При необходимости проводится дополнительная тренировка участников занятия.

Инструктивно-методическое занятие организуется в соответствии с планом, подготовленным руководителем занятия, детальная разработка которого, а затем и проведение отдельных этапов, поручаются нескольким участникам.

После окончания занятия (любого из рассмотренных ранее типов) инструктор должен кратко отметить (в тезисах, плане-конспекте) все изменения и уточнения, которые пришлось вносить по его ходу, установить, чем были вызваны эти изменения, что было правильно спланировано, а что не удалось.

Это позволит еще лучше построить учебную работу по данной теме в будущем.

Очевидно, что качественное проведение отдельного занятия не обеспечит решения общей задачи семинара. В учебном процессе все занятия тесно связаны между собой, поэтому необходимо добиваться, чтобы каждое из них проводилось на высоком методическом уровне и с наибольшей отдачей, т. е. необходимо правильно строить систему занятий в целом, что в свою очередь требует четкой организации семинара.

Правильно организовать семинар возможно только при заблаговременной и тщательной его подготовке, в ходе которой должны быть собраны, уточнены, разработаны и взаимосвязаны следующие учебно-методические материалы.

I. Документы.

1. Положение о семинаре.
2. Положение об инструкторском совете семинара.
3. Положение об учебно-тренировочном путешествии.
4. Положение о дежурном по семинару.
5. Правила внутреннего распорядка и соблюдение техники безопасности на семинаре.
6. Указания по проведению разбора занятий на семинаре.
7. Учебный план и программа семинара.
8. Учебное расписание.
9. Тезисы лекций и методические указания к лекциям.
10. Планы-конспекты практических занятий.
11. Схема учебных маршрутов с указанием мест проведения практических занятий и ночевок.
12. График движения и проведения учебных занятий на маршруте.
13. Расписание работы с инструкторами, стажерами.
14. Список заданий инструкторам и стажерам.
15. Список тем индивидуальных заданий слушателям семинара.
16. Комплекс упражнений утренней гимнастики, учитывающей особенности вида туризма.
17. Контрольные нормы физической подготовки.
18. Распорядок дня на семинаре.
19. Экзаменационные билеты.

II. Учебная документация.

1. Анкеты слушателей семинара.
2. Журналы учета работы отделений семинара.
3. Журналы дежурных по отделениям с графами (недоработанные разделы темы; эффективные приемы обучения и формы построения занятия) для записи итогов разбора каждого занятия.
4. Журнал дежурного по семинару.
5. Протокол сдачи контрольных нормативов физической подготовки.
6. Карточки учета выдачи участникам снаряжения.
7. Анкеты-отзывы участников о семинаре.
8. Бланки справок об окончании семинара.

III. Учебные пособия.

1. Основная учебная литература.
2. Учебные плакаты, таблицы, схемы, чертежи, диапозитивы.
3. Картографический материал и технические фотографии.

Наиболее трудоемкой частью этой подготовки является разработка и утверждение на инструкторском совете планов-конспектов практических занятий.

В заключение необходимо отметить, что план-конспект занятия — это результат творчества инструктора и обсуждения его инструкторским советом. В хорошо сработавшихся инструкторских коллективах планы-конспекты занятий систематически совершенствуются, что, в свою очередь, положительно влияет на сплочение этих коллективов.

В качестве примера использования методических указаний по организации занятий ниже приводятся планы-конспекты практических занятий по следующим темам:

- основные приемы владения ледорубом,
- техника передвижения по скалам с верхней страховкой,
- методическая подготовка инструктора туризма.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ВЛАДЕНИЯ ЛЕДОРУБОМ
(ПЛАН-КОНСПЕКТ)**

ЧАСТЬ I

1. Форма проведения — практическое занятие на местности.
2. Продолжительность — 4 час. 30 мин.
3. Цель занятия — отработка основных приемов владения ледорубом.
4. Состав группы — отделение семинара руководителей горных путешествий I — III категории сложности (8 человек); слушатели окончили семинар туристских организаторов, имеют опыт участия в путешествиях II категории сложности.
5. Место проведения занятия — травянистые склоны с участками разной крутизны (20°—45°), без камней, скал, деревьев, кустов. Склоны ниже места занятий — пологие, склоны выше места занятий — очищены от «живых» камней.
6. Занятие проводит инструктор.
7. Необходимые учебные пособия и снаряжение:
 - а) групповое — комплект контрольных бланков, карандаши, аптечка;
 - б) личное — ледоруб.
8. Форма одежды — штормовой костюм, горные ботинки, головной убор, рукавицы, очки солнцезащитные.

ЧАСТЬ II

Б — меры безопасности;

Р — расстановка и порядок перемещения участников, стажера и инструктора;

М — методические приемы;

К — форма и методика контроля усвоения материала;

З — особые замечания.

№ этапа занятия	Наименование и краткое содержание этапа занятия	Продолжительность этапа	Указания инструктору по организации этапа занятия:
1	Вступительная часть:		
1.1.	Сведения о ледорубе и его частях: <ul style="list-style-type: none"> • названия частей ледоруба; • подбор и проверка его прочности 	15 мин	Р. Посадить слушателей полукругом М. Беседа
1.2.	Меры безопасности при работе с ледорубом: <ul style="list-style-type: none"> • внимательно и четко исполнять команды; • не снимать темляка и не выпускать из руки кольцо; правильно заправлять одежду 		
1.3.	Факторы, влияющие на способ применения ледоруба:		
1.4.	крутизна и характер покрытия склона Возможность совмещения занятия по изучению основных приемов владения ледорубом с изучением техники передвижения по травянистым склонам		

№ этапа занятия	Наименование и краткое содержание этапа занятия	Продолжительность этапа	Указания инструктору по организации этапа занятия:
2.	Последовательность действий при выполнении стандартных команд	30 мин	Р. Построить слушателей в шеренгу М. Ш, 1
2.1.	"Ледорубы — в походное положение": <ul style="list-style-type: none"> • правая рука (с кольцом) — на древке в центре тяжести ледоруба; • клювик «смотрит» вниз; • штычок «смотрит» вперед 		
2.2.	"Ледорубы, так трость": <ul style="list-style-type: none"> • правая рука — на головке; • древко — между средним и указательным пальцем; • клювик «смотрит» назад; • штычок упирается в склон 		
2.3.	"Ледорубы на изготовку" (к самозадержанию): <ul style="list-style-type: none"> • правая рука — на головке; • левая рука «хватом сверху» — на древке; • клювик «смотрит» вниз; • кольцо — в правой руке; • ледоруб прижат к бедру; • темляк — с наружной стороны ледоруба. 		3. При закреплении навыков — команды подавать попеременно. Рукавицы не надевать
2.4.	"Ледорубы к самозадержанию": <ul style="list-style-type: none"> • правая рука — на головке; левая рука — на древке; • головка — у плеча; клювик «смотрит» вперед; штычок — у бедра; древко — по диагонали груди 		
2.5.	"Темляки снять" подается на лавиноопасном склоне: темляк одеть на лопатку и затянуть антабку		
3.	Знакомство с приемами владения ледорубом (в статике)		
3.1.а.	<i>Смена рук на ледорубе в положении «на изготовку»:</i> а) штычок переносится слева - направо: <ul style="list-style-type: none"> • левая рука переносится на головку ледоруба выше правой; • правая скользит с кольцом вдоль древка; • левая занимает на головке место правой; 		
3.1.б.	б) штычок переносится справа — налево: <ul style="list-style-type: none"> • левая рука сдвигается, освобождая место на головке для правой; • правая скользит по древку и захватывает 	60	Р. Слушателей построить в шеренгу М. Ш, 1
			Б. Дистанция между слушателями — 2м. Проверять дистанцию перед каждым упражнением
			3. Для разворота слушателей боком и спиной к склону подавать команды: «Склон справа», «Склон слева», «Склон сзади», «Падай»

№ этапа занятия	Наименование и краткое содержание этапа занятия	Продолжительность этапа	Указания инструктору по организации этапа занятия:
	головку; • левая переносятся на древко		
3.2.	<i>Самозадержание штычком ледоруба при падении:</i> • ледоруб в положении «на изготовку»; • штычок касается склона раньше тела (тело навесу)		
3.3.	<i>Самозадержание клювиком ледоруба.</i> Положение лежа на спине (до переворота): • правая рука на головке; • головка у плеча; • клювик «смотрит» вверх; • левая рука на древке; • штычок у бедра; После переворота на грудь – корпус прижимает ледоруб к склону: а) на снегу — ноги шире плеч, внутренними рантами ботинок упираются в склон; б) на льду — ноги согнуты в коленях и подняты вверх		3. Для переворота и отработки приема использовать команды: • «Через штычок», • «Через головку», • «На льду», • «На снегу», • «Задержаться»
4	Перерыв	10 мин	
5	Отработка приемов владения ледорубом в движении (динамике)	1 час 15 мин	
5.1.	<i>Подъем в лоб по склону:</i> • ледоруб в положении «как трость»; • нога ставится на склон всей ступней; • ступни елочкой		Р. Отделение передвигается по склону в колонне по одному
5.2.	<i>Спуск:</i> • ледоруб в положении «на изготовку»; • шаги небольшие; • ступни перемещаются перекатом с пятки на носок; • корпус прямой		Б. Не работать на склоне над другим или под другим отделением. Рукавицы обязательны
5.3.	<i>Подъем зигзагом:</i> а) поворот без опоры на ледоруб — смена рук на ледорубе на ходу в местах поворота; б) поворот с опорой на ледоруб в положении «на изготовку». Из открытой стойки: • перенос ноги 2 (условимся, что нога 1 расположена впереди, нога 2 — сзади в исходной стойке) вперед с разворотом внутрь на 45°; • смена рук на ледорубе; • перенос центра тяжести на ногу 2;		Р.3. Указывать слушателям направление движения, места поворотов и остановок (находиться чуть ниже и сбоку от отделения)

№ этапа занятия	Наименование и краткое содержание этапа занятия	Продолжительность этапа	Указания инструктору по организации этапа занятия:
	<ul style="list-style-type: none"> • перенос ноги 1 в новое направление; • перенос ледоруба в новое положение; • перенос ноги 2 в новое направление 		
	<p>в) <i>Поворот с опорой на ледоруб.</i> <u>Из закрытой стойки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перенос ноги 2 в новое направление; • смена рук на ледорубе; <p>поворот ступни ноги 1 в новое направление</p>		
6	Перерыв	10 мин	
7	<p>Прием зачета по технике владения ледорубом Проверка правильности выполнения приемов третьего и пятого этапов занятия</p>	50 мин	<p>Р. Участников построить в шеренгу, присвоить каждому порядковый номер. Группа «четных» выполняет упражнение, «нечетные» заполняют контрольные бланки (см. приложение к плану-конспекту), затем — смена групп и повторение упражнений.</p> <p>3. Использовать команды, приведенные в четвертой графе третьего этапа.</p>
8	<p>Разбор занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Типичные ошибки, допускаемые слушателями при выполнении упражнений, их причины и методы устранения; • оценка степени усвоения приемов по числу ошибок, характерных для каждого упражнения; • оценка работы по регистрации ошибок 	20 мин	М. Беседа

ЧАСТЬ III

I. Общие методические указания

Последовательность обучения приемам владения ледорубом :

1. Объяснение способа выполнения приема.
2. Демонстрация приема в замедленном темпе.
3. Демонстрация приема инструктором и синхронное выполнение движений слушателями.
4. Отработка приема по командам инструктора.
5. Разбор ошибок, допущенных слушателями.
6. Повторная отработка приема по командам инструктора.

II. Литература: «Спутник альпиниста», М., ФиС, 1970,

«Пособие по составлению методических разработок для проведения практических

занятий», Сходня, ЦТК, 1974 (имеется в библиотеке ЦТК).

III. Всесоюзный семинар инструкторов-методистов горного туризма.

" ___ " _____ 19 __ г. Старший инструктор-методист (подпись)

Приложение к плану-конспекту занятия "Основные приемы владения ледорубом"

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛАНКИ

(№№ 1—8)

(Фиксируя ошибки, проставлять знак —)

Бланк 1. Смена рук на ледорубе (II, 3, 01)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Штычок «не смотрит» в склон						
Ледоруб не прижат к корпусу						
Кольцо не зажато в правой руке						
Клювик «смотрит» вверх						
Темляк мешает смене рук						
Неуверенное выполнение						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Бланк 2. Самозадержание штычком ледоруба (II, 3, 02)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Тело касается склона раньше штычка						
При опоре на штычок тело касается склона (не навесу)						
Опора на руку (ледоруб выпущен из рук)						
Кольцо выпущено из руки						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Бланк 3. Самозадержание клювиком ледоруба (II, 3, 03)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Головка не у плеча						
Переворот через штычок без подтягивания штычка						
Штычок не у бедра						
Ноги не упираются внутренними рантами в склон «на снегу»						
Ноги не подняты вверх "на льду"						

Древко уходит от диагонали груди после поворота						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Бланк 4. Подъем «в лоб» по склону (II, 5, 01)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Клювик «смотрит» вперед						
Нет опоры на ледоруб						
Ноги ставятся на носки						
Ступни не развернуты елочкой						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Бланк 5. Спуск по травянистому склону (II, 5, 02)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Ледоруб не прижат к бедру						
Штычок «не смотрит» в склон						
Кольцо не зажато в правой руке						
Большие шаги						
Ступня перемещается не перекатом						
Сгибание корпуса вперед						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Бланк 6. Поворот во время подъема зигзагом без опоры на ледоруб (II, 5, 03а)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Кольцо не зажато в правой руке						
Ледоруб не перекладывается в точке поворота						
Штычок «не смотрит» в склон						
Клювик «смотрит» вверх						
Темляк мешает смене рук на ледорубе						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Бланк 7. Поворот во время подъема зигзагом с опорой на ледоруб из открытой стойки

(II, б, 03б)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Нарушен порядок действий в приеме						
Не используется опора на штычок						
Неправильная смена рук на ледорубе						
Несвоевременный перенос штычка ледоруба						
Неправильная постановка ступней						
Получается четко поворот только в одну сторону						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Бланк 8. Поворот во время подъема зигзагом с опорой на ледоруб из закрытой стойки (II, 5, 03в)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Нарушен порядок действий в приеме						
Не используется опора на штычок						
Неправильная смена рук на ледорубе						
Несвоевременный перенос штычка ледоруба						
Неправильная постановка ступней						
Получается четко поворот только в одну сторону						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО СКАЛАМ С ВЕРХНЕЙ СТРАХОВКОЙ (ПЛАН-КОНСПЕКТ)

ЧАСТЬ I

1. Форма проведения — практическое занятие на местности.
2. Продолжительность занятия — 5 час. 30 мин.
3. Цель занятия — обучение слушателей приемам передвижения по скалам с верхней страховкой.
4. Состав группы — отделение семинара руководителей горных путешествий IV — V категорий сложности, восемь человек; участники имеют опыт руководства горными путешествиями III категории сложности.
5. Место проведения занятия — разные участки скал: легкие невысокие скалы или камни с характерными формами скального рельефа (плиты, гребни, внутренние и внешние углы, расщелины), с большими и удобными точками опоры; 5—10-метровые скалы средней трудности с достаточным количеством разнообразных точек опоры и верхними площадками для организации страховки.
6. Занятия проводят инструктор отделения и стажер.
7. Необходимое снаряжение:
 - а) групповое: основная веревка 4 х 3 м, вспомогательная веревка 2 х 30 м; крючья скальные — 12, молоток скальный — 4, карабины — 2; аптечка;
 - б) личное: страховочный пояс; вспомогательная веревка — 4,5 м, карабин — 1 шт.
8. Форма одежды: штормовой костюм, каска, высокогорные ботинки, перчатки.

ЧАСТЬ II

1	2	3	4
1.	Вступительная часть	20 мин.	М. Беседа инструктора. Повторение участниками основных правил скалолазания и страховки
1.1.	Чистка маршрута накануне занятия		
1.2.	Порядок проведения занятия (III, 1, 02)		
1.3.	Характеристика маршрутов (техническая сложность, используемые приемы лазания, аналогичные участки на перевалах различных категорий сложности)		
1.4.	Обеспечение безопасности на занятии (III, 05)		
1.5.	Организационные обязанности участников и их значение в обучении инструктора (навыки самостоятельной организационно-методической работы; умение «уплотнять» занятия)		
1.6.	Основные правила скалолазания		
1.7.	Основные правила страховки		
2.	Разминка Хождение по отдельно лежащим камням с гимнастической страховкой	40 мин.	Б. Следить, чтобы участники шли друг за другом и не поднимались выше 1,5 м Ф. Участники делятся на две группы,

			<p>каждая группа — на пары (партнеры по связке),</p> <p>«нечетные» номера начинают движение, «четные» страхуют, за тем — смена страхующих и повторение упражнения</p> <p>Инструктор и стажер следят за техникой выполнения приемов участниками соответственно первой и второй групп</p> <p>М. Направлять движение первого, указывая ему путь от менее сложных камней к более сложным</p>
3.	<p>Определения мест самостраховки, страховки и навешивание перильных веревок (для подъема – спуска участников, выполнивших упражнение):</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбор и подготовка площадки для страховки; • определение направления рывка; • забивка крючьев; • навешивание веревок; • сбрасывание веревок. 	45 мин	<p>Б. Перильная веревка навешивается до организации мест самостраховки и страховки</p> <p>Ф. Выделяется по два участника на каждую навешиваемую веревку (перильную и на маршруте)</p> <p>М. Осмотр с группой подходов к маршруту и площадки для страховки. Сообщение участников о порядке работы по навешиванию веревок. Самостоятельное выполнение приемов.</p> <p>З. Помогать участникам только при ошибках или явной неподготовленности.</p>
4.	<p>Прохождение маршрута с верхней страховкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проверка надежности страховки (лезущий с высоты 1,5—2 метров без предупреждения страхующего спрыгивает со скалы на площадку); • прохождение маршрута I; • прохождение маршрута II (после прохождения маршрута I — 30-минутный перерыв) 	3 час	<p>Б. Все участники должны четко знать свои места и последовательность выполнения упражнения (III, 1, 02-05)</p> <p>Р. Выбрать удобное место для непрерывного наблюдения за страхующим и идущим по маршруту</p> <p>Занятие организовать в соответствии со схемой (III, 02).</p> <p>М. На сложных участках помогать участникам советом (рекомендовать использование правильных приемов, указывать расположение удобных "зацепок", карманов и т. д.)</p> <p>З. Указания и замечания идущему по маршруту делать только после выхода его на полку</p>
6.	<p>Разбор занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждение работы каждого участника (ошибки, их причины, способы предупреждения, примеры отличного выполнения приемов); • оценка работы участника с 	45 мин	<p>М. Б. Беседа проводится на безопасной площадке, с которой хорошо просматриваются маршруты. Повторение по ходу разбора основных правил скалолазания и страховки.</p> <p>Р. Порядок разбора определяется указаниями по проведению разборов</p>

	<p>учетом следующих показателей: владение приемами передвижения, приемами самостраховки, страховки, умения обращаться с веревкой, уверенности, четкости, организационной работы и активности.</p>		<p>занятий</p>
--	---	--	----------------

ЧАСТЬ III

1. Общие методические указания

1.1. Проведению занятий должны предшествовать: отработка приемов обращения с веревкой, техники страховки, передвижения по закрепленной веревке (по перилам) и изучение правил передвижения по скалам.

1.2. Занятие организуется в соответствии со схемой:

1.2.1. Отделение делится на две группы по четыре человека, каждому участнику группы присваивается номер от первого до четвертого (1—2, 3—4 — партнеры по связке).

1.2.2. На каждом маршруте одновременно заняты четыре человека: 1-й — проходит маршрут, 2-й — страхует, 3-й — регистрирует ошибки идущего, 4-й — регистрирует ошибки страхующего.

1.2.3. Маршрут проходится каждым участником вверх и вниз (подъем и спуск).

1.2.4. После прохождения маршрута 1-м участником, участники 1-й, 3-й и участники 2-й, 4-й меняются местами.

1.2.5. После прохождения маршрута участниками 1-м и 3-м, участники 2-й, 4-й, работающие на страховке, спускаются (по перилам) вниз, а участники 1-й и 3-й сменяют их на страховке.

1.2.6. Перерыв во время смены страхующих инструктор (на маршруте I) и стажер (на маршруте II) используют для кратких указаний участникам.

1.2.7. Группы меняются маршрутами после прохождения их каждым участником.

1.2.8. Инструктор работает на маршруте I вначале с первой группой, затем со второй, стажер — на маршруте II.

1.2.9. Перерыв при смене маршрута используется для указаний участникам и отдыха.

1.3. Вербки на маршрутах и перильные веревки участники навешивают самостоятельно. Страховка и самостраховка организуется (участниками) самостоятельно. Инструктор и стажер контролируют надежность организации страховки.

1.4. Каждый участник группы выполняет организационную работу:

- регистратор ошибок идущего по маршруту является одновременно коррективщиком;
- участник № 1 следит за порядком проведения занятия на маршруте I (за сменой страхующих, маршрута) и докладывает на разборе свою оценку четкости работы каждого участника, а также излагает предложения по уплотнению занятий и их организации;
- 2-й участник выполняет те же обязанности на маршруте II;
- 3-й участник анализирует карты ошибок страхующих, выводы и предложения высказывает на разборе;
- 4-й участник анализирует карты ошибок идущих по маршруту, выводы сообщает на разборе.
- За подготовку и сбор общественного снаряжения отвечает дежурный по отделению. После занятия группа оформляет протокол разбора и заносит его в журнал отделения.

1.5. Для обеспечения безопасности:

1.5.1. Все участники одевают каски и страховочные пояса.

1.5.2. Работающие на маршруте (идуший, страхующий, регистраторы, инструктор, стажер) находятся на самостраховке.

1.5.3. Страховка осуществляется только в рукавицах.

1.5.4. Не допускать переговоров на маршруте.

1.5.5. Пользоваться командами: «Страховка готова», «Готова», «Не готова», «Выбери», «Выдай».

2. Литература: «Спутник альпиниста», М., ФиС, 1970.

Всесоюзный семинар инструкторов-методистов горного туризма

« ___ » _____ 197 ___ г. Инструктор _____ (подпись)

**Приложение к плану-конспекту занятия
«Техника передвижения по скалам с верхней страховкой»**

Контрольный бланк № 1 "Ошибки страхующего"

(Фиксируя ошибки, проставлять знак —)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Самостраховка и страховка организованы через один крюк						
Петля для самостраховки коротка						
Самостраховка одинарным репшнуром						
Руки близко к карабину						
Страховка без рукавиц						
Согнут корпус страхующего						
Согнута упорная нога						
"Малы" угол охвата карабина						
Выпускание веревки из руки						
Провисание страховочной веревки						
Сильное натяжение страховочной веревки						
Невнимательность страхующего						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

Контрольный бланк № 2. "Ошибки в технике передвижения по скалам"

(Фиксируя ошибки, проставлять знак —)

Порядковый номер выполняющего упражнение						
Порядковый номер регистратора						
Ошибка						
Неправильное одевание страховочного пояса						
Маршрут предварительно не просмотрен						
Не опробываются опоры						

Не соблюдается правило трех точек опоры						
Нет плавного перехода от одних точек опоры к другим						
Опоры не используются многократно						
Руки тянутся вверх, распоры и упоры не используются						
Много усилий руками						
Неправильное положение корпуса относительно скалы						
Плохое сцепление ботинок						
Частая постановка ног на носок						
Нечеткие команды						
Неправильное положение страховочной веревки						
Общее количество ошибок, допущенных каждым участником						

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРА ТУРИЗМА (ПЛАН-КОНСПЕКТ)

(Примерный план-конспект инструктивно-методического занятия с приложением планов-конспектов по разделам темы «Техника вязки узлов» для пробного занятия, проводимого слушателями)

ЧАСТЬ I

1. Форма проведения — методический инструктаж по проведению пробного занятия.
2. Цель занятия — определение уровня методической подготовки слушателей и пропаганда единой методики обучения туристов технике вязки узлов.
3. Продолжительность занятия — 6 час.
4. Состав и подготовленность участников — 8 человек, слушатели семинара инструкторов горного туризма; все окончили семинар руководителей путешествий I—III категорий сложности и имеют опыт руководства путешествиями III категории сложности.
5. Место проведения — в помещении.
6. Занятие проводит инструктор учебною отделения.
7. Необходимые учебные пособия и снаряжение:
 - а) личное: вспомогательная веревка (репшнур) 1 x 4,5 м; провода в хлорвиниловой изоляции диаметром 3 мм, белого цвета 1 x 0,5 м и красного цвета — 1 x 0,5 м;
 - б) групповое: основная веревка — 1 x 20 м, репшнур — 1 x 4,5 м.
8. Форма одежды — спортивный костюм.

ЧАСТЬ II

1	2	3	4
1.1.	Вступительная часть: цель пробного занятия — выявление пробелов в методической подготовке слушателей для оказания им помощи; активное участие слушателей и строгое соблюдение регламента — основа качественной организации занятия	25 мин	Беседа 3. Беседа проводится накануне пробного занятия. Планы-конспекты разделов выдаются сразу же после беседы
1.2.	Особенности пробного занятия		
1.2.1.	Порядок подготовки к занятию: <ul style="list-style-type: none"> • изучение программы; • просмотр записей, сделанных на занятиях по темам: «Учебная работа инструктора туризма», «Техника вязки узлов»; • изучение и детализация порученного раздела плана-конспекта занятия; • изучение литературы, рекомендованной к занятию; • подготовка вопросов, по которым необходима консультация; • самостоятельная «репетиция» своего раздела занятия 		
1.2.2.	Организация консультации:		

	<ul style="list-style-type: none"> инструктор отвечает только на записанные и четко сформулированные вопросы; степень подготовки слушателей к пробному занятию не контролируется 	
1.2.3.	<p>Порядок проведения пробного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> присутствующие не вмешиваются в ход занятия (возникающие вопросы, замечания, рекомендации записываются); каждый раздел занятия завершается его разбором; организация занятия, поддержание интереса, дисциплины и соблюдение регламента возлагается на слушателя, проводящего раздел занятия; после окончания работы по двум разделам — перерыв 	
1.2.4.	<p>Последовательность и направленность разбора занятия: разъяснения участника, проводившего пробное занятие (не более 2 мин.) по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> логическая последовательность объяснений, которыми сопровождался каждый раздел этапа и четкость их формулировок; психологическая ситуация, обусловившая выбор слушателей, к которым ведущий обращался в процессе занятия; использованный темп работы; оптимальность числа повторений приема проводящим занятие и участниками; организационные и методические приемы, использованные проводившим этап занятия. <p>Вопросы, замечания, рекомендации присутствующих (не более 2 мин.) Заключение инструктора отделения (не более 4 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> анализ раздела занятия в соответствии с перечнем вопросов, которые разъясняются участником, проводившим этап занятия, оценка высказанных замечаний и рекомендаций, индивидуальные рекомендации и задание проводившему занятию 	
1.2.5.	<p>Последовательность общего разбора пробного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> высказывания слушателей (2 мин.); 	<p>3. За соблюдением регламента следит дежурный слушатель; протокол разбора пробного занятия</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • подведение инструктором общего итога занятия; • оценка активности присутствующих; • оценка методической подготовки слушателей (учитывается качество организации разделов занятия, активность при разборе и ценность высказанных замечаний); • рекомендации по устранению пробелов в методической подготовке слушателей; • рекомендуемая литература. 		ведется поочередно всеми слушателями, затем дорабатывается дежурным, проверяется и подписывается инструктором отделения
2.	Консультация	40 мин	3. Консультация проводится в присутствии слушателей накануне занятия после перерыва на самоподготовку. Рекомендовать слушателям записывать ответы на вопросы и разъяснения, которые дает инструктор
3.	Пробное занятие	4 час 30 мин	
4.	Общий разбор пробного занятия	25 мин	3. Рекомендовать слушателям записывать фамилии выступающих и краткое содержание выступлений

I. Общие методические указания.

1. Пробное занятие проводить после зачета по темам: «Техника вязки узлов», «Учебная работа инструктора туризма».

2. Литература:

«Спутник альпиниста», М., ФиС, 1970,
«Учебная работа инструктора туризма», тезисы лекций, Сходня, Центральные туристские курсы, 1975 (имеется в библиотеке Центральных туристских курсов),
«Приемы обращения с веревкой и техника вязки узлов», методическая разработка, сборник «Пособие по составлению методических разработок для проведения практических занятий», Сходня, Центральные туристские курсы, 1973—1974.

3. Всесоюзный семинар инструкторов-методистов горного туризма в 1975 г.

Планы-конспекты разделов темы «Техника вязки узлов».

Часть I п

(общая для всех разделов пробного занятия)

1. Форма проведения — пробное занятие.
2. Общая продолжительность всех разделов — 4 час. 30 мин.
3. Цель занятия — отработка единой последовательности приемов вязки узлов.
4. Состав и подготовленность участников — 8 человек, отделение семинара инструкторов горного туризма.

5. Место проведения — в помещении.
6. Занятие проводит слушатель отделения.
7. Необходимое пособие и снаряжение:
 - а) личное: вспомогательная веревка (репшнур) — 1 х 4,5 м, провода в хлорвиниловой изоляции диаметром 3 мм белого цвета — 1 х 0,5 м и красного цвета — 1 х 0,5 м; перчатки;
 - б) групповое: репшнур — 1 х 4,5 м, основная веревка — 1 х 20 м.
8. Форма одежды — спортивный костюм.

ЧАСТЬ III п

(общая для всех разделов пробного занятия)

1. Общие методические указания:
 - а) отделение строить полукругом на время демонстрации и разучивания приема;
 - б) следить, чтобы во время демонстрации приемов репшнуры и провода лежали перед слушателями;
 - в) при обучении применять следующий порядок:
 - назвать узел и его назначение;
 - продемонстрировать приемы вязки узла по элементам;
 - предоставить время на разучивание приемов (сначала на проводах, а при достижении четкого рисунка на репшнуре);
 - проверить рисунок узла у каждого слушателя;
 - при наличии ошибок предложить одному из слушателей продемонстрировать прием с объяснением действий; продолжать демонстрацию и объяснение приема разными слушателями до полного его усвоения;
 - при отсутствии ошибок проконтролировать прочность усвоения приема путем его повторения до появления четкости в рисунке узла и в последовательности вязки;
 - предложить слушателям, освоившим прием, перейти к вязке узла в перчатках;
 - г) требовать выполнения приема способом, рекомендованным на занятии.
2. Литература: «Спутник альпиниста», М., ФиС, 1970.

ЧАСТЬ II п

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 30 мин.

1	2	3	4
1	<p>Назначение прямого узла: связывание веревок одинакового диаметра</p> <p>Особенности прямого узла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при большой нагрузке сильно затягивается; • требует применения контрольных узлов 	15 мин.	Р. Шп. 1. а М. Сообщение
2	<p>Вязка узла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отмерить концы; правый конец наложить на левый; • правый обернуть вокруг левого один раз; правый снова наложить на левый; обернуть правый вокруг левого один раз; • взявшись за концы (по два с каждой стороны), затянуть узел; завязать контрольные узлы 		Р. Шп. 1. а, б М. Шп. 1. в, г Продемонстрировать развязывание неправильно завязанного узла. Предупредить: 3. а) правый конец — тот, который в начале приема был в правой руке, левый

			— в левой; б) короткие концы должны быть по одну сторону узла
3	Разбор раздела	15 мин	П.02.004

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 40 мин.

1.	Назначение узла «проводника»: <ul style="list-style-type: none"> • завязывание незатягивающейся петли на веревке; • привязывание веревки к предметам типа "неразъемное кольцо" 	25 мин	Р. Шп.1.а М. Сообщение Р. Шп.а.б М. Ша.1.в,г 3. «Проводник», завязанный посередине веревки, в контрольных узлах не нуждается Р. Шп.1.а,б М. Шп 1.в.г 3. Узел вязать на предмете типа «неразъемное кольцо»
2	Вязка «проводника» петлей: <ul style="list-style-type: none"> • отмерить нужной длины конец; • сложить веревку петлей; • завязать узел на петле; • подогнать длину петли; • затянуть узел; • завязать контрольный узел 		
3	Вязка «проводника» концом: <ul style="list-style-type: none"> • отмерить нужной длины конец; • завязать простой узел и расправить его; • сложить петлей короткий конец; • пропустить короткий конец через узел, повторяя рисунок простого узла; • расправить и затянуть узел; • завязать контрольный узел 		
4.	Разбор раздела	10 мин	П.02.004
5	Перерыв	5 мин.	

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 30 мин.

1	2	3	4
---	---	---	---

1.	Назначение узла «восьмерки»: <ul style="list-style-type: none"> • завязывание незатягивающейся петли на веревке; Особенности «восьмерки»: <ul style="list-style-type: none"> • при большой нагрузке затягивается меньше «проводника»; • привязывание веревки к предметам типа «неразъемное кольцо»; • применения контрольного узла не требует 	20 мин	Р. Шп 1.а М. Сообщение
2.	Вязка «восьмерки» петель: <ul style="list-style-type: none"> • отмерить нужной длины конец; • сложить веревку петлей; • завязать на петле узел, подобный простому, но сделать дополнительно поворот; • подогнать длину петли; расправить и затянуть узел 		Р. Шп 1.а,б М. Ш п.1.в, г
3.	Вязка «восьмерки» концом: <ul style="list-style-type: none"> • отмерить нужной длины конец; • завязать на конце «восьмерку»; • расправить узел; сложить петлей короткий конец; • пропустить конец через узел, повторяя рисунок узла; • расправить и затянуть узел. 		Р, Шп 1.а.б М. Шп 1.в.г 3. Узел вязать на предмете типа «неразъемное кольцо»
4.	Разбор раздела	10 мин	П.02.004

ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 35 мин.

1	2	3	4
1.	<p>Назначение узла «булинь»: привязывание веревки к предметам;</p> <p>Особенности узла «булинь»: при большой нагрузке сильно затягивается; требует применения контрольного узла; вяжется со стороны нагруженного конца</p>	15 мин.	Р. Шп 1.а М. Сообщение
2.	<p>Вязка узла «булинь»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отмерить нужной длины конец; • сделать первую петлю левой рукой, протянуть в нее вторую петлю от длинного конца веревки, который будет нагружаться; • протянуть короткий конец во вторую петлю правой рукой; • протянуть вторую петлю назад через первую, нагружая длинный конец веревки («вывернуть» петлю); расправить и затянуть узел 		Р. Шп 1.а.б М. Шп 1.в.г 3. Проконтролировать протягивание конца веревки через двойную петлю Предупредить, что в связке длинный конец веревки нагружен
3.	Разбор раздела	10 мин	М. П.02.004
	Перерыв	10 мин	

ПЯТЫЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 25 мин.

1	2	3	4
1	<p>Назначение «брамшкотового» узла: связывание веревок разного диаметра;</p> <p>Особенность «брамшкотового» узла — требует применения контрольного узла</p>	15 мин	Р. Шп 1.а М. Сообщение

2	<p>Вязка «брашкотового» узла:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на толстой веревке отмерить нужной длины конец; сложить толстую веревку петлей и взять ее в левую руку; • правой рукой пропустить тонкую веревку в петлю толстой сверху вниз и вытянуть конец нужной длины; • прихватить тонкую веревку левой рукой, так чтобы она лежала на толстой, провисая небольшой петлей; • обернуть веревку вокруг петли толстой, пропуская ее между петлей тонкой и толстой веревки два раза; расправить и затянуть узел; сделать контрольные узлы 		<p>Р. Шп 1.а.б М. Шп 1.в.г 3. Обратить особое внимание на то, чтобы тонкая веревка после двух оборотов вокруг петли не пропусклась в петлю толстой</p>
3	Разбор раздела	10 мин	11.02.004

ШЕСТОЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 35 мин.

1	2	3	4
1	<p>Назначение узла «стремя»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • привязывание веревки незатягивающейся петлей и незатягивающимся узлом; <p>Особенности узла «стремя»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохраняет форму и не соскакивает с предмета при легком натяжении; • вяжется из большой петли узла «проводник» или свободный короткий конец привязывается к длинному (нагруженному) узлом "булинь" 	20 мин	<p>Р. Шп 1.а М. Сообщение</p>
2	<p>Вязка узла «стремя» петлей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взяться руками за веревку на расстоянии друг от друга, необходимом для получения стремени нужного размера; • накинуть правой рукой на левую петлю и придержать ее большим пальцем; накинуть и придержать вторую петлю правее первой; • вторую поместить под первой, не поворачивая плоскости петли; • одеть обе петли на предмет; • затянуть узел 		<p>Р. Шп п. 1.а,б М. Шп п.1.в,г 3. Отрабатывать технику вязки стремени можно не применяя большой петли «проводника» Демонстрацию стремени проводить с применением петли «проводника» длиной не менее 0,5 м</p>
3	<p>Вязка узла «стремя» концом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отмерить нужной длины конец; • наложить веревку сверху и сделать оборот вокруг предмета, выпустив конец слева; • сделать оборот правее первого, выпустив конец между оборотами; • затянуть стремя 		<p>Р. Шп 1.а.б М. Шп.1.в, г 3. Демонстрацию узла проводить с последующим завязыванием узла «булинь» на свободном конце. Отрабатывать технику вязки можно не</p>

			применяя завязывания конца узлом «булинь»
4	Разбор раздела	10 мин	П. 02.004
5	Перерыв	5 мин.	

СЕДЬМОЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 30 мин.

1	2	3	4
1	<p>Назначение узла «схватывающий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение скользящего соединения двух веревок и закрепления одной веревки на другой при наличии нагрузки; <p>Особенности узла «схватывающий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • веревка, которой вяжется узел, должна иметь диаметр меньше диаметра основной веревки; • петля для схватывающего вяжется восьмеркой одним концом или свободный конец привязывается узлом «булинь» 	20 мин	Р. Ш п.1.а М. Сообщение
2	<p>Вязка узла «схватывающий» петлей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • смотать лишний конец в правую руку; • взяться правой рукой за петлю левее узла петли; • наложить петлю сверху на веревку и, придерживая петлю перед веревкой левой рукой, сделать два оборота петлей вокруг веревки, пропуская внутрь самого себя; • слегка затянуть и расправить; • затянуть окончательно 		Р. Ш п.1.а,б М. Ш п.1.в,г Продемонстрировать несрабатывание нерасправленного узла, способ его передвижения и ослабления после затягивания
3	<p>Вязка узла «схватывающий» концом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отмерить нужной длины конец; • наложить конец на веревку сверху правой рукой и сделать два оборота слева «направо от себя»; • перекинуть конец налево сверху и сделать два оборота слева направо на себя, пропуская конец в образовавшуюся петлю; • узел затянуть и расправить 		Р. Ш 1.а.б М. Ш п.1.в.г 3. Демонстрацию узла проводить с последующим завязыванием узла «булинь» свободным концом. Отрабатывать технику узла можно не применяя узла «булинь»
4	Разбор раздела	10 мин	11.02.004

ВОСЬМОЙ РАЗДЕЛ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ

Продолжительность — 45 мин.

1	2	3	4
---	---	---	---

	<p>Назначение обвязки: <i>верхней</i> (грудной) — для привязывания к веревке при организации связки; <i>нижней</i> («беседки») — для увеличения поверхности обвязки и для самостоятельного нагружения (при переправе и спуске по веревке); <i>Особенности обвязки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • нижняя обязательно связывается с верхней; • требует знания узлов «булинь», «прямой», «контрольный» 	25 мин	Р Ш п 1.а
2	<p>Завязывание грудной обвязки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заложить веревку за спину (короткий конец — в правой руке); • вытянуть конец правой рукой так, чтобы он достал пол при согнутом под 90° локте; • набросить короткий конец на правую руку; • сделать на длинном конце веревки левой рукой двойную петлю для «булиня»; пропустить короткий конец в петлю; • сделать вдох, «вывернуть» и затянуть петлю «булиня»; • короткий конец пропустить сверху справа под обвязку на 20—30 см; • пропустить руку в образовавшуюся петлю и перевести конец за спину; • вывести короткий конец вперед через левое плечо; • привязать короткий конец контрольными узлами к обвязке спереди крест-накрест 		Р. Ш п. 1 а, б М. Ш п. 1. в,г
3.	<p>Завязывание нижней регулируемой обвязки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сложить репшнур вдвое и наложить на поясницу; • завести руки вперед и притянуть концы между ног спереди назад; • захватить концы сзади, вывести их вперед и пропустить спереди под оба получившихся оборота навстречу друг другу; • затянуть обвязку за концы; • завязать концами прямой узел; • привязать концы к грудной обвязке 		
4	Разбор раздела	10 мин	М. II. 02. 004
5	Перерыв	10 мин	3. Отдых и подготовка слушателей к общему разбору

ЛИТЕРАТУРА

- Беспалько Б. П. Программированное обучение. «Высшая школа», 1970.
Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. М., Профиздат, 1966.
Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
Ильина Т. А. О методике разработки программированных учебных материалов. М., «Знание», 1967.
Основы советской педагогики в учебной работе инструктора туризма. Минск, ЦС ДСО «Красное знамя», 1970.
Педагогика. Курс лекций., под общей редакцией Г. И. Щукиной. М., «Просвещение», 1967.
Подготовка общественных туристских кадров. М., Профиздат, 1968
Черепов И. А. Методика обучения альпинистов М., Профиздат, 1973.

СОДЕРЖАНИЕ

Организация занятий	4
Подготовка к занятию	5
Схема плана-конспекта практического занятия	7
Приложение	13
Основные приемы владения ледорубом (план-конспект) .	13
Техника передвижения по скалам с верхней страховкой (план-конспект)	21
Методическая подготовка инструктора туризма (план-конспект)	26
Литература	38