

Учебный план Школы Водного Туризма 2017 МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Дата	Мероприятие	Описание	Ответственный
31.01.17	Лекция 0	<p>Вводная ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАН ВВОДНОЙ ЛЕКЦИИ ВШ-2017</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный туризм в России. Водный туризм как спортивная дисциплина <ol style="list-style-type: none"> a. Краткая история отечественного туризма b. Кто и как определяет “спортивность” туризма. Что такое ФСТ-ОТМ, что такое МКК c. Что такое маршрутная книжка, справки. Зачем нужно заявляться. d. Специфика водного туризма в рамках пункта <ol style="list-style-type: none"> c. Общие сведения о категорировании маршрутов. 2. Знакомство с Водной школой <ol style="list-style-type: none"> a. ВШ как часть ТК МГТУ b. Наша деятельность <ol style="list-style-type: none"> i. Походы. Перечислить регионы, куда мы ходим, рассказать об особенностях каждого. ii. Соревнования по ТВТ. Рассказать, кто их проводит и для чего нужно в них участвовать. iii. Другие соревнования. ТЕТРАЛ, ММБ, ВМБ/ОМБ, спортивное ориентирование, Зеленоградский марафон, Снежный лев и дБр. iv. Общественные мероприятия. 3. Наша программа подготовки <ol style="list-style-type: none"> a. Лекции. Привести план лекций (ну в общем-то весь план подготовки: с ПВД, выездами и прочим), перечислить, что мы будем читать и в каком объеме, а что нет. b. ПВД. Рассказать про форматы наших ПВД, про общую идею каждого из них. c. Тренировки в гребной яме. Пояснить что мы всем рекомендуем хоть раз сходить. В идеале - указать сразу же ответственного координатора. d. Тренировочные водные выезды. Пехорка, Истра, Володарка, Мста, Елец. Указать на нужность и важность. e. Весенний и летний походы. f. Вопросы зачета по физ-ре. Порядок, условия, взаимодействие, имена, явки, пароли. 	Голованов

		<ul style="list-style-type: none"> 4. Показ видеюшек 5. Ответы на вопросы из зала 	
7.02.17	Лекция 1	<p>Личное и общее снаряжение, лагерь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общее снаряжение (рюкзак, палатка, спальник, пенка и др.) • Личное снаряжение туриста (как одеться, во что обуться, что иметь при себе) • Организация бивака. 	Балыков
14.02.17	Лекция 2	<p>Должности в походе. Питание в лагере.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Должности в походе/группе, и их обязанности. • Питание <ul style="list-style-type: none"> - Продукты в походе. Баланс БЖУ - Обязанности Завхоза - Составление раскладки - Закупка и упаковка продуктов - Дежурство. • Организация кухни, костры. • Экология в походе. 	Дубинин /Виданов
18-19.02	ПВД №1	<p>Знакомство с зимним лесом, и друг с другом.</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постановка лагеря. - Закрепление навыков по узлам. - Легкий трекинг, по зимнему лесу. 	Голованов
21.02.17	Семинар 1	<p><u>Семинар по узлам</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Линейный материал - Разрывы и прочность линейного материала - Узлы: - Узлы с грузовой петлей - Узлы для соединения веревок - Затягивающиеся узлы - Другие узлы 	Коллайдер
28.02.17	Лекция 3	<p>Ориентирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зачем это нужно участнику похода? - Оборудование.(GPS, Карта, Компас) - Азимут. - Линии уровня (изогипсы) - Измерение расстояний - Ориентирование на маршруте с компасом и картой - Ориентирование на маршруте с GPS - Ориентирование без специальных приспособлений. - Аварийная выброска. 	Хомяков

07.03.17	Лекция 4	<p>Водное снаряжение. Рем.набор</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общее снаряжение водной группы, типы судов. <ul style="list-style-type: none"> - Флот туристических судов(Каяк, Байдарка, Катамаран, Рафт, Карабубер). - Другое снаряжение группы(весла, спасательный конец(морковка), гермомешок, насос) •Личное снаряжение водника (гидрокостюм, спасжилет, каска, обувь, стропорез и др.) •Рем. набор: <ul style="list-style-type: none"> - Типовые повреждения и поставновка заплаток. - Галстук - Рем.набор. 	Чушов / Климочкин
11-12.03	ПВД №2	<p><i>«Ориентирование» Закрепление знаний по ориентированию. Маршрут на 1 день</i></p> <p>Закрепление знаний по ориентированию. Маршрут на 1 день</p> <p>Концепция: обучающий этап + небольшие соревнования по ориентированию. Темп - шаг. Примерная дистанция - 15-20 км.</p> <p>Задачи обучающего этапа - следование по азимуту и измерение расстояний на местности. Запоминание длины своего шага и оценка своей скорости на разных покрытиях.</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Уметь в нештатной ситуации на маршруте выйти к цивилизации ● Находить дорогу к лагерю в радиальных выходах, а также потерявшись вблизи лагеря <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Пользование картой, компасом ● Позиционирование себя на карте, сопоставление карты и местности ● Движение по маршруту, азимут, удержание намеченного курса ● Работа с ориентирами ● ● Движение по тропам и дорогам, поиск нужных поворотов ● Творческое переосмысление недостаточно точных карт 	Гладков
14.03.17	Лекция 5	Теория сплава 1	Гладков

		<ul style="list-style-type: none"> ● Общие понятия: <ul style="list-style-type: none"> - уклон, - расход, - уровень воды, - выбор типа судов и времени для сплава ● Простейшие водные структуры: <ul style="list-style-type: none"> - улово, - ус, - язык, - сбойка струй; ● Выход на струю ● Чалка. 	
18-19.03	ПВД №3	<p><i>«Опциональная жесть» Длительный маршрут.</i></p> <p>Концепция: длительный двухдневный переход (60+30 км) по различным дорогам. Основной вид дороги - тропы, но будет как асфальт, так и снежная целина. В зависимости от погоды возможно промокание. В отличии от реальных походов вес снаряжения минимальный, но это компенсируется дистанцией.</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● знакомство участников с реальными нагрузками на пеших переходах ● осознание собственных физических и моральных возможностей ● тренировка сознания для долгих безостановочных переходов 	Хомяков
21.03.17	Лекция 6	<p>Теория сплава 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Водные препятствия. <ul style="list-style-type: none"> - обливные камни, - валы, - бочки, - водопадные сливы, - прижимы, - котлы, - карманы, - сифоны, - воронки, - поганки, - завалы, - антропогенные препятствия, - паводки и наводнение 	Виданов
25-26.03	Семинар 2	<u>Гребная яма:</u>	Климочкина

		<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с веслом, как со спортивным снарядам. Определение своего разворота. - Первичные навыки прямой гребли - Популяризация спортивной составляющей в дисциплине водный туризм - Сплочение коллектива посредством групповых физических нагрузок - Факультатив: дуговые и управляющие гребки 	
28.03.17	Лекция 7	<p>Безопасность</p> <ul style="list-style-type: none"> •Безопасность на воде. Общие принципы, тактика, снаряжение. •Тактика постановки лагеря •Режим •Тактика передвижения группы. Сигналы на воде. •Снаряжение ответственное за безопасность на воде. •Виды, способы и тактика постановки страховки. 	Доктор
1-2.04	Пехорка	<p><i>Тренировочный выезд на р. Пехорка. Отработка полученных знаний на открытой воде Пл. Красково, 12км от Москвы. Суда: Байдарки Срок выезда: 1 день Порожек под ЖД мостом. 0,5-1к.с. Основные навыки гребли и ощущения судна приобретаются при траверсе струи ниже самого порожка. Кляться можно, но осторожно.</i></p>	Егорова
4.04.17	Лекция 8	<p>Аварийные ситуации:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Подготовка к аварийным ситуациям <ul style="list-style-type: none"> - Планирование (аварийные выходы с маршрута, автономность экипажей, тактика прохождения препятствий) - Регистрация в МКК и МЧС - Связь (рации, спутниковый телефон, связной) - Страховка (вертолет, ассистанс) - Групповая аптечка (консультирующий врач, курсы первой помощи), личная аптечка - НАЗ - аварийный набор (состав, назначение) ● Действия в аварийной ситуации <ul style="list-style-type: none"> - Оценка ситуации - Спасательные работы - Оказание первой помощи 	Кучин

		- Эвакуация	
8-9.04	Истра	<p><i>Тренировочный выезд на р. Истра. Формат соревнований. Прохождение импровизированной трассы.</i></p> <p><i>Суда: Байдарки, Каяки</i></p> <p><i>Срок выезда: 2 дня</i></p> <p><i>Сбор предварительных заявок на мероприятие: до 04.04.2017 (ближайшее предыдущее мероприятие школы)</i></p> <p><i>Заезд: пятница вечер-суббота утро</i></p> <p><i>Отъезд: вечер воскресенья</i></p> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>повышение технического мастерства учеников школы (работа рук, положение корпуса и ног, ритм темп, чувство лодки, выполнение основных маневров)</i> - <i>демонстрация приемов обеспечения безопасности (работа с морковкой, действия при оверкиле)</i> - <i>демонстрация ремработ</i> - <i>получение опыта проведения соревнований</i> <p><i>Концепция:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>постановка трассы из 10-12 ворот для последующих тренировок (суббота) и проведения соревнований (воскресенье)</i> <p><i>Формат соревнований подразумевает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>технический этап на байдарке/каяке</i> - <i>скоростной этап на байдарке/каяке</i> - <i>метание спасконца</i> 	Чушов
11.04.17	Лекция 9	Мед.работы? /Резерв	
15-16.04	Мста	<p><i>Практический выезд на белую воду (по погоде) в Новгородскую область.</i></p> <p>Новгородская Область (д.Ровное) - 450км от Москвы</p> <p>Суда: Байдарки, Катамараны, Каяки.</p> <p>В режиме тренировок (а не полноценного похода) - занимает 2 полных дня.</p> <p>Традиционно, в Пятницу в 23.00 автобус отправляется из Москвы и в 6.00 понедельника он уже в Москве.</p> <p>СБ:</p>	Веселов

		<p>Катание на п.Лестница (Ровенский слив). Подковообразный слив 1м. Для байдарок и катамаранов полезно отработать траверс струи выше слива, с последующим прохождением порога. Также для катамаранов будет интересно покрутиться в основном сливе. Хорошо тренирует ощущения в бочке, навыки выхода из нее. В тренировочных целях можно давать подкусывать носики и корму судна и килить его. Вечером - Баня. ВС: Прохождение порогов Большой и Малый. (интерес для байдарок). Отработка гребли и принятия решений на воде в непрерывном пороге 1-2км. Тренировка чалки по ярко выраженным и сложным уловам. Удобно отрабатывать страховку и само страховку при киле.</p>	
18.04.17	ЗАЧЕТ	Зачет по материалам лекций	
22-23.04	Мста(Резерв)	<i>Практический выезд на белую воду (по погоде) в Тверскую область</i>	Веселов
28.04 - 9.05	<u><i>Майский поход</i></u>		