

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 25 »

2017 г.

Регистрационный № УД-33-01-116-2017 уч.



**ПРОГРАММА
ПРАКТИКА ТУРПОХОД**

для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура (по направлениям)

направление специализации:

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность

2017 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

Е.А.Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

П.В.Медведев, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
Протокол № 10 от 23.05.2017 г.:

Заведующий кафедрой  Е.А.Пимахин

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 9 от 24.05.2017 г.)

Председатель  А.Н.Касперович

Оформление программы практики и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Руководитель практики учебно-методического управления БГПУ
 Т.А.Янковец

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практика турпоход разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура (по направлениям), направление специализации: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность, в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом.

Цель практики: формирование и закрепление практических умений и навыков, необходимых для организации и проведения туристских походов, слетов и соревнований, обеспечение безопасности и оказание первой доврачебной помощи в туристском походе

Задачи практики:

- углубить и закрепить знания в области рекреационного и спортивного туризма;
- сформировать умения и навыки проведения туристских походов с учащимися;
- овладеть методикой организации массовой туристической работы;
- освоить методики организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов;
- закрепить знания основ жизнеобеспечения туристов, техники безопасности и практических навыков оказания первой доврачебной помощи в условиях похода.
- повышение уровня физической подготовленности студентов;
- воспитание у студентов стремления к самосовершенствованию для достижения успехов в избранной профессии.

Проведение учебной практики по туризму должно обеспечить формирование у студентов академических социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

- АК-8. Владеть навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Владеть качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Владеть современными психологическими технологиями для проведения успешных деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх и т.п.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания.
- ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.
- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.
- ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- ПК-13. Разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий специальным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития.

Спортивно-тренировочная деятельность

- ПК-14. Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки.
- ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку.
- ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку.
- ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор.
- ПК-18. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность.
- ПК-19. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта.
- ПК-20. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
- ПК-21. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.

Организационно-управленческая деятельность

- ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- ПК-23. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами.
- ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.
- ПК-25. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.
- ПК-26. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.
- ПК-27. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

Проектно-аналитическая деятельность

- ПК-28. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.
- ПК-29. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.
- ПК-30. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

Научно-исследовательская деятельность

- ПК-31 Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.
- ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.
- ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.
- ПК-34. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.
- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.
- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Коррекционная деятельность

- ПК-40. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.
- ПК-41. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности.
- ПК-42. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-43. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры.

В результате прохождения практики турпоход студент должен **знать:**

- особенности организации и проведения туристского похода;
- основы туристской техники (основные средства и приемы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, бивачных работ, применяемых в условиях рекреационных походов по территории Республики Беларусь);
- методику разработки маршрута рекреационно–оздоровительного похода;

- основные положения техники безопасности в туристском походе;
- особенности оказания первой помощи в походе;

уметь:

- разрабатывать маршрут рекреационно–оздоровительного похода;

- передвигаться с рюкзаком по маршруту рекреационно–оздоровительного похода;
- устанавливать палаточный лагерь и готовить горячее питание для туристской группы в природных условиях;
- обустраивать туристский бивак;
- вязать узлы, используемые в туристских походах;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую помощь пострадавшему

владеть:

- эффективной техникой и тактикой туризма для преодоления дистанций соревнований;
- методикой планирования дистанций рекреационно-спортивных туристских мероприятий;
- методикой судейства и определения результатов соревнований по ТПМ и рекреационно-спортивных туристских соревнований;
- методикой организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов.

Всего на прохождение практики по туризму на дневной форме получения образования отводится 1 неделя. Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом в 4 семестре в форме дифференцированного зачета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

РАЗДЕЛ 1. ПОДГОТОВКА К ТУРИСТИЧЕСКОМУ ПОХОДУ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Техника безопасности в туристическом походе. Подготовка к походу. Разработка маршрута. Сложность, продолжительность, протяженность маршрута. Оценка препятствий. Выбор необходимого снаряжения: рюкзак, палатка, спальник, туристический коврик, предметы личной гигиены и др. Укладка рюкзака. Вспомогательное снаряжение.

Причина травматизма и несчастных случаев в туризме. Опасность объективная и субъективная. Факторы возникновения травм в походе. Маршрут как источник опасности. Влияние климатогеографических характеристик района похода, режима ходового дня на безопасность в походе.

РАЗДЕЛ 2. РАЗБИТИЕ БИВАКА. ДОВРАЧЕБНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОХОДЕ

Выбор места стоянки. Виды палаток. Правила организации туристического лагеря. Установка и снятие палатки. Обустройство бивака: столы, сиденья, утилизация мусора. Правила поведения в туристическом лагере. Ночлег. Сушка вещей. Ремонтный набор. Защита от насекомых и змей.

Медицинская аптечка. Причины травматизма и анализ несчастных случаев. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Повязки. Имобилизация. Способы переноски пострадавшего. Отравления. Другие опасности.

РАЗДЕЛ 3. РАЗЖИГАНИЕ КОСТРА. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОДНОЙ КУХНИ

Заготовка дров. Костровое снаряжение. Разжигание костра. Виды костров: «шалаш», «колодец», «ладья» и др.

Приготовление пищи на костре. Использование примуса. Выбор и расчет продуктов. Правила хранения продуктов.

РАЗДЕЛ 4. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Ориентирование на местности. Пользование топографической картой и компасом. Топографические знаки и символы. Чтение карты и составление схемы маршрута. Движение по азимуту. Движение по обозначенному на карте маршруту. Глазомерная съемка. Ориентирование карты с помощью компаса.

Ориентирование по солнцу и другим природным объектам.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ. ВЯЗКА УЗЛОВ

Переправа по бревну. Преодоление препятствий с помощью подвесной веревки. Преодоление условного болота (по жердям и кочкам). Преодоление чащи, завала. Преодоление водной преграды. Подъем – спуск по склону спортивным способом. Траверс склона.

Вязка узлов. Виды узлов: проводник, двойной проводник, восьмерка, прямой, встречный и др.

РАЗДЕЛ 6. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

Обсуждение основных целей похода; выбор района, времени и маршрута. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, медицинской аптечкой и продуктами питания. Особенности оформления путевых документов.

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма. Туризм в школе – Минск, 2000г.
2. Истомин П. И., Симаков В. И. Организация массового самостоятельного туризма: Учебное пособие. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
3. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М., Физкультура и спорт, 1990. – 175с.
4. Кодыш Э. Н. и др. Туристические слеты и соревнования /Э. Н. Кодыш, Ю. С. Константинов, Ю. А. Кузнецов. – М., Профиздат, 1984. – 112с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1986.
6. Краткий справочник туриста / Авт.-сост. Штюрмер Ю. А. – М., Профиздат, 1985.
7. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986. -176с.
8. Техника безопасности пеших и водных походов : метод. указания для студ. фак. физ. культуры / Авт.-сост. В. В. Крицкий. – Мозырь : МГПУ, 2005. – 64 с.
9. Туризм спортивный. Правила проведения спортивных туристских походов. Мн., 2003.- 6 с.
10. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е.Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 364 с.

Дополнительная литература:

11. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. – М., 1983. – 152с.
12. Алешин, В. М. Туристическая топография / В.М.Алешин, А.В.Серебренников. – М. :Профиздат, 1985. – 160 с.
13. Бардин, К. В. Азбука туризма / Основы техн. пеш.туризма / : Пособие для учителей. - 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1981.
14. Макаревич, Э. А. Туристские походы выходного дня. – Минск : Полымя, 1990.
15. Попчиковский, В. Ю. Организация и проведение туристских походов / В. Ю. Попчиковский. – М. :Профиздат, 1987. – 224 с.
16. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – Мн., 2000. 52с.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ

1. Страхочное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, индивидуальные страхочные системы, страхочные карабины и иные средства страхочки.
2. Иное специальное снаряжение: блоки-ролики, тормозные устройства, механические зажимы, компаса и др.
3. Бивачное снаряжение: палатки, пилы, топоры, варочные котлы, спальные мешки, туристские коврики и пр.
4. Снаряжение для передвижения и транспортировки грузов: рюкзаки.
5. Прочее снаряжение: секундомеры, налобные фонари и пр.
6. Туристские и топографические карты Республики Беларусь масштаба 1:100000, 1: 200000; спортивные карты территорий учебных полигонов.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- отработка практических умений;
- устный опрос;
- сдача зачёта.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ПРАКТИКЕ

Документация по итогам практики представляется в одной папке скоросшивателе, написанная от руки на листах бумаги формата А4 или набранная на компьютере. Отчет о прохождении практики должен быть оформлен и сдан на проверку не позднее чем через 3 дня после окончания практики.

Отчетная документация по практике должна состоять из необходимых документов:

- 1 Маршрут оздоровительного похода выходного дня.
- 2 Продуктовая раскладка туристского похода.
- 3 Раскладка личного и группового снаряжения пешего похода осуществляемого в лесной зоне территории Республики Беларусь.
- 4 Состав аптечки для проведения пешеходного похода по территории Республики Беларусь.
- 5 Отчет о прохождении туристской практики.

ЗАДАНИЕ 1: Используя топографическую (туристскую) карту масштаба 1:100 000 -1:200 000, разработайте маршрут пешеходного оздоровительного похода выходного дня. При планировании маршрута исходите из следующих требований: Протяженность маршрута должна

составить 30-50 км, продолжительность похода - 3 дня. Условный контингент участников похода - представители производственного коллектива в возрасте 20-40 лет. Маршрут должен включать 2-3 рекреационных (экскурсионно-познавательных) объекта посещения. Следует нанести на карту маршрута и указать на ней пункты старта, финиша, полевых ночлегов (биваков) после каждого дневного перехода и рекреационные объекты посещения. Вам следует также дать краткое описание разработанного маршрута по образцу, представленному в Приложении 1.

Характеристика маршрута должна занимать один лист формата А4 и представлять только следующие сведения:

1 Нитку маршрута с указанием 3-4 опорных ориентиров на каждый из 3-х дней похода;

2 Дневные переходы (ориентиры начала и конца каждого) и их протяженность, а также общую протяженность маршрута (заполните таблицу, представленную в Приложении 2),

3 Краткую характеристику включенных в маршрут рекреационных (познавательных) объектов посещения.

ЗАДАНИЕ 2: Используя указанные образцы (Приложение 2), составьте походное меню и продуктовую раскладку для многодневного пешеходного туристского похода. При выполнении работы нужно исходить из следующих параметров: продолжительность похода – 3 дня, количество участников – 6-10 человек, планируемая масса сухих продуктов в расчете на человека на сутки похода может варьировать от 800 до 1000 г. Предполагается, что в пешем походе используется трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин).

ЗАДАНИЕ 3: Выберите необходимое личное и групповое снаряжение для совершения пешеходного похода по территории Республики Беларусь, составьте раскладку снаряжения. При составлении раскладки исходите из следующих количественных параметров: продолжительность похода – 3 дня, количество участников – 6-10 человек (из них 2-4 женщины). По условию задания пешеходный поход осуществляется в июле. Масса личного снаряжения, переносимого участником (участницей) похода в рюкзаке, должна составить 5 кг. Стартовая масса группового снаряжения для женщины должна составлять половину от массы группового снаряжения, переносимого мужчиной. При этом масса группового снаряжения не должна превышать 2 кг для женщины и 4 кг для мужчины. Соответственно, суммарная масса личного и группового снаряжения для женщины должна быть не более 8 кг, для мужчины – не более 12 кг.

ЗАДАНИЕ 4: Пользуясь представленным в Приложении и специальной литературой, выберите необходимые лекарственные средства, материалы и медицинские инструменты для комплектования аптечки похода выходного дня, продолжительность похода 3 дня, количество участников – 6-10 человек.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРАКТИКИ

Параметры оценки деятельности студентов за период прохождения практики:

- знания, практические навыки и умения, активность, проявленные студентом в период практики;
- качество содержания и оформления документов, своевременность их предоставления;
- ответы студента на защите практики, умение вести дискуссию.

Отметка в баллах	Показатели оценки
10 (десять)	Студент выполнил весь объем работы, требуемый программой практики, ответственно и с интересом относился ко всей работе, активно проявлял инициативу, показал глубокую теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации, сформулированы выводы.
9 (девять)	Студент выполнил программу практики, хорошо выполнял задания, порученные руководителем, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации.
8 (восемь)	Студент выполнил программу практики, хорошо выполнял задания, порученные руководителем, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации, но допускал единичные несущественные ошибки.
7 (семь)	Студент выполнил программу практики, выполнял задания, порученные руководителем, но не всегда самостоятельно, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, допускал единичные несущественные ошибки, иногда затруднялся сформулировать выводы.
6 (шесть)	Студент выполнил весь объем работы, согласно программе практики, с интересом относился ко всей работе, показал хорошую теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, некоторые задания выполнял не самостоятельно, допускал отдельные незначительные ошибки при выполнении заданий, оформление отчетных информации, возникали трудности при формулировании обобщений и выводов, которые решались с помощью преподавателя. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности..

5 (пять)	Студент выполнил весь объем работы, согласно программе практики, с интересом относился ко всей работе, показал удовлетворительную теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, некоторые задания выполнял не самостоятельно, допускал отдельные ошибки при выполнении заданий, оформление отчетных информации, возникали трудности при формулировании обобщений и выводов, которые решались с помощью преподавателя. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности.
4 (четыре)	Студент выполнил программу практики, однако в процессе работы не проявил достаточной заинтересованности, инициативы и самостоятельности, допускал существенные ошибки в проведении мероприятий, предусмотренных программой практики, не сумел установить контакт с коллективом, при выполнении исследовательских заданий продемонстрировал недостаточный уровень исследовательской культуры.
3 (три)	Студент не выполнил необходимый объем работы, согласно программы практики, не проявил в нем заинтересованности. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности....
2 (два)	Студент не выполнил необходимый объем работы, согласно программы практики, не проявил в нем заинтересованности. Студент допускал отдельные нарушения режима практики и правил техники безопасности.
1 (один)	Студент не выполнил программу практики, безответственно относился к своим обязанностям. Допустил грубые нарушения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Подготовка к туристическому походу. Техника безопасности в туристических походах	6
2	Разбитие бивака. Доврачебная медицинская помощь в походе.	6
3	Разжигание костра. Организация походной кухни	6
4	Топография и ориентирование на местности	6
5	Техника движения и преодоления препятствий. Вязка узлов	6
6	Особенности проведения туристических походов. Подготовка отчетной документации по практике	6
	Итого	36

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**Образец описания маршрута оздоровительного похода.****1. Нитка маршрута.**

Пос. Константиново (старт) - хут. Яцины - оз.Малый Болтик - оз. Большой Болтик(Δ-1)-...оз. Болдук(Δ-2 и Δ-3)-...оз. Болдук (Δ-2 и Δ-3) -... оз. Глубелька, оз. Глубля (радиальный выход) – пос. Ольшево (финиш).

Δ-1,Δ-2,Δ-3 – места туристских биваков.

2. Дневные переходы и их протяженность.

План путешествия

День похода	Дневной переход	Протяженность, км	Способ передвижения
1-й	Пос. Константиново – оз. Большой Болтик	6	Пешком
2-й			
3-й			

Итого активными способами передвижения _____км.

3.Основные рекреационные и экскурсионные объекты на маршруте похода.

1. Пос. Константиново. Костел Вознесения Божьей Матери (построен в 1826-1896 гг. в стиле классицизма).

2. Оз. Большой Болтик и оз. Болдук. Оборудованные туристские лагеря. Прекрасные условия для купально-пляжного отдыха.

3. Экологическая тропа в заказнике «Голубые озера». Основной природный ландшафт - холмы, гряды, озера . Оборудованная обзорная площадка на оз. Глубелька. Оборудованные места отдыха и пляжи на оз. Глубля и Глубелька. На экологической тропе встречаются десятки видов растений из списка охраняемых и исчезающих.

4. Пос. Ольшево . Усадьба рода Хаминских (18-19вв.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Продукты, наиболее часто употребляемые туристами.

Продукты	Калорийность 100гр.	Норма на человека в день, г.	Белки	Жиры	Углеводы	% усвояемости
Сухари черные	326	30-60	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	340	40-70	10	1	69	80
Печенье	410	40-70	12	10	60	82
Баранки, сушки	272	40-70	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	430	40-80	15	8,2	70	93
Сахар	505	80-120	-	-	99	99
Карамель	330*	20-50	0,5	10	80	90
Мед	318*	10-30	0,4	-	77	77
Халва	510*	30-60	15	30	43	88
Орехи в шоколаде	540	20-40	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад обыкновенный	510	30-70	4	29	50	83
Шоколад молочный	568*	30-70	5,8	37	47	90
Какао	373	10-30	24	17,5	28	69
Варенье, джем	290	10-50	0,3	-	68	68
Курага	275	40-70	3,2	-	69	72
Чернослив	269	40-70	3,4	-	62	65
Изюм	260*	20-40	2,5	-	61	63
Сухофрукты	235*	50-70	2	1	65	68
Орехи грецкие	621	20-30	13,6	56	11,7	81
Крупа гречневая	330	60-100	13	2	68	83
Крупа пшеничная	334	60-80	12	3	69,3	84
Крупа манная	320	40-70	11	0,7	73	85
Крупа овсяная	345	40-70	12	6	65	83
Крупа рис	330	60-100	6,7	0,9	72	79
Горох	310	60-80	20	2	51	73
Чечевица	296	40-60	16,2	16	50,2	68
Рожки	333*	60-100	10,7	1,3	74,2	86
Хлопья картофельные	315	50-80	6,1	-	72,3	78
Супы сухие	320*	40-60	12	10	44	66
Тушенка говяжья	220*	50-100	16	15	1	32
Тушенка свиная	349*	50-100	15	32,2	-	47
Паштет печеночный	335	50-80	11	31	3	45
Мясо сублимированное	565	20-40	60	36	-	96

Колбаса сырокопченая	431*	40-70	20	37	-	57
Корейка, грудинка сырокопченые	535	30-70	10	54	-	64
Сало	770	30-50	1,8	80	-	82
Жир свиной	871	-	-	93,7	-	93
Масло топленое	875	20-70	0,4	94	-	94
Масло сливочное	734	20-70	0,4	78,5	0,5	79
Сыр 50 % жирности	360*	30-70	26,8	27,3	-	53
Молоко сухое	350	15-40	38	1	50	89
Молоко сгущенное с сахаром	335	50-80	7	9	55	71
Творог сублимированный	400	30-50	97	-	-	97
Сливки сухие	607	15-40	22	43	30	94
Яичный порошок	520	10-50	50	34	-	84
Рыба консервированная в масле	220*	30-80	19,5	15,8	0,4	48
Рыба консервированная в томате	160*	50-80	15	8	7	30
Рыба консервированная шпроты	364	30-80	17,4	32,4	0,4	50
Печень трески	601	30-60	4	62	5	71
Грибы сушеные	234*	20-30	0,2	2,6	30	33
Грибы свежие	20*	-	2,7	0,7	1,3	4
Лук репчатый	45	-	2	-	9	11
Картофель свежий	96	100-400	2	-	21	23
Соус томатный	80*	20-40	4,3	-	15	20
Икра овощная	143*	100-150	3	10	7	20
Соль поваренная	-	10	-	-	-	-
Хлеб черный	206*	100-200	5,7	1,3	43,3	50
Хлеб белый	236*	70-150	8	1	52	61

Образец походной продуктовой раскладки.

Наименование продукта питания	Количество «варок» (приемов в пищу) (шт.)	масса /человека / варку (прием пищи) (г)	масса /человека / день (г)	Требуемая масса (г)
Крупы и макаронные изделия				
Спагетти и т.д.	3	100	-	1800
Итого по разделу:				
Жиры и молочные продукты (в том числе консервы)				
Масло сливочное	-		20	800
Итого по разделу:				
Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)				
Мясо тушеное и т.д.	5	80	-	1700
Итого по разделу:				
Сахар и сладости				
Сахар-песок и т.д.	-	-	90	3200
Итого по разделу:				
Напитки и сухофрукты				
Чай и т.д.	-	-	15	800
Итого по разделу:				
Хлебобулочные изделия				
Хлеб черный и т.д.	-	-	150	5400
Итого по разделу:				
Итого по раскладке				36000
Итого масса г/чел/день :				1000

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**Образец раскладки походного снаряжения**

Наименование	Количество (шт.)	Масса (кг)
Групповое бивачное снаряжение		
Палатки		
Топоры и т.д.		
Групповое специальное снаряжение		
Компас, планшет с картами и схемами		
Веревка основная и т.д.		
Вспомогательное снаряжение.		
Лампа осветительная.		
Гитара.		
Фотоаппарат и т.д.		
Итого масса группового снаряжения:		
Итого масса/человека:		

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Комплект аптечки будет *качественно и количественно* различаться в зависимости от следующих факторов.

- климатических особенностей района похода и сезона похода;
- вида похода по способу передвижения и сложности похода;
- продолжительности маршрута и степени его автономности;
- количества участников похода;
- медицинской квалификации санинструктора.
-

Медикаменты и инструменты, которые могут входить в комплект походной аптечки:

- Перевязочные, кровоостанавливающие материалы.
- Антисептические средства наружного применения.
- Сердечно-сосудистые, успокаивающие средства.
- Болеутоляющие и жаропонижающие средства. Спазмолитики.
- Желудочно-кишечные средства.
- Антибиотики (берут при необходимости в сложные автономные походы)
- Препараты комфорта («согревающие» мази и пр.).
- Жаропонижающие, противостудные средства.
- Прочие препараты (капли в нос и уши, витамины и пр.).
- Инструменты (ножницы, термометр, стерильные шприцы и пр.).