

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. Иммобилизация. 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. Истомина П. И., Симаков В. И. Организация массового самодеятельного 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
	<b>Итого</b>	<b>36</b>

**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)
<b>Крупы и макаронные изделия</b>				
Спагетти и т.д.	3	100	-	1800
Итого по разделу:				
<b>Жиры и молочные продукты (в том числе консервы)</b>				
Масло сливочное	-		20	800
Итого по разделу:				
<b>Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)</b>				
Мясо тушеное и т.д.	5	80	-	1700
Итого по разделу:				
<b>Сахар и сладости</b>				
Сахар-песок и т.д.	-	-	90	3200
Итого по разделу:				
<b>Напитки и сухофрукты</b>				
Чай и т.д.	-	-	15	800
Итого по разделу:				
<b>Хлебобулочные изделия</b>				
Хлеб черный и т.д.	-	-	150	5400
Итого по разделу:				
<b>Итого по раскладке</b>				<b>36000</b>
<b>Итого масса г/чел/день :</b>				<b>1000</b>

**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.).