

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 23 » _____ 2017 г.

Регистрационный № УД-83-01-114-2017 уч.



**ПРОГРАММА
ПРАКТИКА ПО ТУРИЗМУ**

для специальности:

- 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)
- 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)

направления специальности:

- 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)
- 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

2017 г.

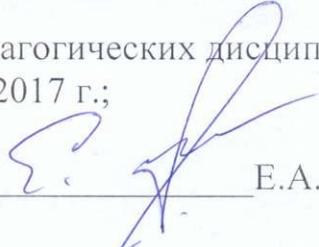
СОСТАВИТЕЛИ:

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 по туризму разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура), 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная) в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом.

Цель практики: формирование и закрепление теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для организации и проведения туристско-спортивных походов и соревнований.

Задачи практики:

- углубить и закрепить знания в области рекреационного и спортивного туризма;
- сформировать умения и навыки проведения учебных туристских походов со школьниками;
- овладеть методикой организации массовой туристической работы среди взрослого населения;
- освоить методики организации и проведения походов выходного дня и туристических слетов;
- закрепить знания основ жизнеобеспечения туристов, техники безопасности и практических навыков оказания первой медицинской помощи в условиях похода.

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. Обладать 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.

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 у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.
- ПК-5. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Научно-методическая деятельность

- ПК-6. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-7. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-8. Дифференцировать и индивидуализировать физические нагрузки.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.
- ПК-10. Контролировать и анализировать эффективность занятий физическими упражнениями.

Организационно-управленческая деятельность

- ПК-11. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- ПК-12. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами.
- ПК-13. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.
- ПК-14. Анализировать и оценивать собранные данные.
- ПК-15. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.
- ПК-16. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.
- ПК-17. Готовить доклады и материалы к презентациям.
- ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

- ПК-19. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

- ПК-20. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

Научно-исследовательская деятельность

- ПК-21. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

- ПК-22. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

- ПК-23. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

- ПК-24. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

- ПК-25. Выбирать эффективный критерий оптимального дозирования физической нагрузки.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-26. Формировать знания, двигательные умения и навыки.

- ПК-27. Осуществлять направленное развитие двигательных способностей.

- ПК-28. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

- ПК-29. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- ПК-30. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

- ПК-31. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

- ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Коррекционная деятельность

- ПК-33. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом пола, возраста и уровня физического состояния.

- ПК-34. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.

- ПК-35. 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-36. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ПК-37. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры.

В результате прохождения учебной практики по туризму студент должен **знать:**

- основы организации спортивных и рекреационных походов, в том числе:

- нормативные требования, предъявляемые к маршрутам спортивных походов; участникам и руководителям походов;

- требования и условия, определяемые Единой спортивной классификацией Республики Беларусь (ЕСК РБ) для присвоения разрядов и званий в виде спорта «туризм спортивный»;

- технологии оздоровления населения средствами активного туризма;

- методические основы планирования учебно-спортивных туристских походов;

- основы жизнеобеспечения туристов в походных условиях и правила техники безопасности;

- требования и условия, определяемые ЕСК РБ для присвоения разрядов и званий в виде спорта «туристско-прикладные многоборья»;

- основы организации и судейство туристских рекреационно-спортивных и спортивных соревнований, в том числе:

- основные нормативные требования к дистанциям соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) и методику их планирования;

уметь:

- ориентироваться на местности, в том числе:

- эффективно использовать средства и способы (приемы) ориентирования;

- читать спортивную, топографическую, туристскую карты и проводить необходимые измерения;

- выбирать оптимальный маршрут движения на местности

- передвигаться при преодолении естественных препятствий со страховкой и самостраховкой;

- оказывать первую помощь при несчастных случаях и транспортировать пострадавшего в походных условиях;

- судить и определять результаты спортивных и рекреационно-спортивных туристских соревнований;

- планировать и устанавливать на местности дистанции туристских соревнований;

- обеспечивать безопасное проведение туристских соревнований;

владеть:

- организацией лагеря для ночлега и отдыха туристов в природной среде, в различные сезоны осуществления похода;

- 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 5 семестре в форме дифференцированного зачета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО ПОХОДА

Формирование туристской группы для участия в туристско-спортивном походе. Составление календарного плана подготовки. Разработка маршрута туристско-спортивного похода. Подготовка снаряжения. Расчет питания и список продовольствия. Выбор походного режима. Распорядок дня. Выбор места стоянки, организация бивака. Страховка в туристско-спортивном походе. Вязка узлов. Преодоление полосы препятствия в туристско-прикладном многоборье (ТПМ).

РАЗДЕЛ 2. ТОПОГРАФИЯ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Сущность спортивного ориентирования. Топографическая подготовка. Чтение топографической карты. Оформление спортивных карт. Движение по азимуту. Движение по обозначенному на карте маршруту. Глазомерная съемка. Ориентирование карты с помощью компаса. Ориентирование по солнцу и другим объектам.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ В ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОМ ПОХОДЕ

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

РАЗДЕЛ 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО ПОХОДА

Основные правила безопасности при движении на маршруте, при преодолении естественных и искусственных препятствий, при устройстве привалов, ночлегов и очагов. Причины травматизма и несчастных случаев в спортивном туризме. Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы.

РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Общие положения правил проведения соревнований туристско-спортивных походов. Категорирование туристских маршрутов. Разработка положения о соревнованиях. Требования к выполнению разрядных нормативов по спортивному туризму. Основные положения правил соревнований по ТПМ.

РАЗДЕЛ 6. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРИОБРЕТЕННЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Демонстрация приобретенных знаний, умений и навыков в полевых условиях. Организация внутригрупповых соревнований по спортивному туризму. Подготовка отчетной документации по практике

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 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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ

1. Страховочное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, индивидуальные страховочные системы, страховочные карабины и иные средства страховки.
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 спортивного похода 1-й категории сложности.
- 2 Продуктовая раскладка многодневного туристского похода.
- 3 Раскладка личного и группового снаряжения пешего похода осуществляемого в лесной зоне территории Республики Беларусь.
- 4 Состав аптечки для проведения пешеходного многодневного похода по территории Республики Беларусь.
- 5 Характеристика этапа азимутального ориентирования учебно-контрольных соревнований школьников.
- 6 Отчет о прохождении туристской практики.

ЗАДАНИЕ 1: Используя топографическую карту масштаба 1:100 000 - 1:200 000, разработайте маршрут пешего похода 1-й категории сложности. При планировании маршрута исходите из установленных требований по продолжительности похода, протяженности и технической сложности маршрута 1-й категории сложности. Протяженность маршрута должна составить 120-130 км, продолжительность похода-6 дней. Маршрут должен включать 2-3 КУ 1-й категории трудности. Следует нанести на карту линию маршрута и указать на ней пункты старта и финиша, пункты полевых ночлегов (биваков) после каждого дневного перехода и КУ. Следует также дать краткое описание разработанного маршрута по образцу, представленному в Приложении 1.

Характеристика маршрута должна занимать не более одного листа формата А4 и представлять следующие сведения:

1 Нитку маршрута с указанием 3-4 опорных ориентиров на каждый из 6 дней похода;

2 Дневные переходы (ориентиры начала и конца каждого) и их протяженность, а также общую протяженность маршрута (заполните таблицу, представленную в Приложении 1);

3 Названия запланированных КУ 1-й категории трудности в порядке их расположения на маршруте и указание дневных переходов, в которых данные КУ должны преодолеваться;

4 Краткую характеристику КУ. Если в маршрут включены азимутальные переходы (без использования дорог и иных линейных ориентиров), необходимо указать точки их начала и конца, азимуты и протяженность.

ЗАДАНИЕ 2: Используя указанные образцы (Приложение 2), составьте походное меню и продуктовую раскладку для многодневного пешеходного туристского похода. При выполнении работы исходите из следующих параметров: продолжительность похода – 6 дней, количество участников – 8 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 пешего многодневного похода по территории Республики Беларусь, составьте раскладку снаряжения. При составлении раскладки исходите из следующих количественных параметров: продолжительность похода – 6 дней, количество участников – 8 человек (из них 2 женщины).

Используйте в работе параметры маршрута (включая характеристики КУ) спортивного похода, разработанного Вами при выполнении соответствующей самостоятельной работы. 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 перечнем и специальной литературой, выберите необходимые лекарственные средства, материалы и медицинские инструменты для комплектования аптечки похода 1-й категории сложности продолжительность похода – 6 – 7 дней, количество участников – 8 человек.

ЗАДАНИЕ 5: Используя карту для спортивного ориентирования масштаба 1:10000 - 1:20 000 (условную карту района проведения учебных соревнований), спланируйте этап азимутального ориентирования соревнований. Найдите на карте подходящий для данного этапа район и обозначьте места расположения старта-финиша и четырех КП.

Все КП должны располагаться на хорошо опознаваемых на местности точечных ориентирах. Протяженность азимутальных переходов от старта к КП, от одного КП к другому и от последнего КП к финишу должна составлять 150-300 м. После обозначения КП на карте, пользуясь спортивным компасом, измерьте расстояния и направления всех азимутальных переходов. Заполните карточку участника соревнований по образцу, представленному в Приложении.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРАКТИКИ

Параметры оценки деятельности студентов за период прохождения практики:

- объем знаний в области методологии и методики спортивно-оздоровительного туризма (полнота, глубина, прочность);
- использование теоретических знаний в подготовке и проведении спортивных, рекреационно-оздоровительных, рекреационно-познавательных туристических мероприятий;
- проявленные способности в овладении техническими приемами по туристско-прикладной подготовке;

- умение организовать туристский быт (установка бивака);
- 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 удовлетворительное 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	Организация, подготовка и проведение туристско-спортивного похода	6
2	Топография и спортивное ориентирование	6
3	Техника движения и преодоления препятствий в туристско-спортивном походе	6
4	Обеспечение безопасности при проведении туристско-спортивного похода	6
5	Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь	6
6	Закрепление приобретенных знаний, умений и навыков. Подготовка отчетной документации по практике	6
	Итого	36

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**Образец описания маршрута спортивного похода 1-й категории сложности.****1. Нитка маршрута.**

Г/п Людиново (старт) – высота 233 - д. Агеевка – оз. Черный поток – высота 237 –р. Сектец (Δ-1) - ... оз. Белое(Δ-2) - ... р. Ловать (Δ-3)- ур. Белые пески(Δ-4) - ... хут. Крынки (Δ-5)... -оз. Себеж (Δ-6)-... г. Моршанск (финиш).

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

2. План похода

День похода	Дневной переход	Протяженность, км	Способ передвижения
1-й	Гор. пос. Людиново- Р. Сектец	16	пешком
2-й			
3-й			
4-й			
5-й			
6-й			

Итого активными способами передвижения _____ км.

3. Названия классифицированных участков маршрута.

КУ-1 «Переправа вброд через р. Ловать». Дневной переход № 3: оз. Белое - р. Ловать.

КУ-2 «Пересечение по бездорожью лесного массива со сложным ориентированием». Дневной переход № 5: ур. Белые пески- хут. Крынки и т. д.

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.).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Образец контрольной карточки участника учебно-контрольных соревнований по азимутальному ориентированию.

Участок азимутального ориентирования		Фамилия, имя участника: Иванов Иван	
Этап	Направление, в градусах	Расстояние, м	Легенда КП
Старт – КП 1	288	170	Угол кромки леса
КП 1 – КП 2	55	300	Поляна
КП 2 – КП 3	175	250	Бугор на просеке
КП 3 – КП 4	250	205	Ямка
КП 4 - финиш	40	140	Пересечение троп