

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

по учебной и научной работе,

к.б.н., доцент

 О.В. Балберова

« 07 »  2015 г.



СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой управления

физической культуры, экономики и туризма,

к.э.н., доцент

 О.И. Глущенко

« 07 »  2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ
«ИНСТРУКТОР ЛЕТНИХ ВИДОВ ТУРИЗМА»**

Направление подготовки

100400.62 «Туризм»

Профиль подготовки

«Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

**Квалификация (степень)
выпускника**

бакалавр

Форма обучения

заочная

Стерлитамак
2015 г.

Рабочая программа учебной практики «Инструктор летних видов туризма» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2009 г. № 489, по направлению подготовки 100400.62 «Туризм».

Авторы:

Зав. отделом учебно-производственной
практики и повышения квалификации, к.б.н.



О.А. Никитина

Зав. кафедры управления
физической культуры, экономики и туризма,
к.э.н., доцент



О.И. Глущенко

Рецензенты:

Директор
Стерлитамакского института
физической культуры, д.п.н., профессор



В.С. Степанов

Индивидуальный предприниматель



Н.В. Воронина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной практики составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования третьего поколения по направлению 100400.62 «Туризм» и является обязательной частью подготовки высококвалифицированных специалистов.

ЦЕЛИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Целями учебной практики «Инструктор летних видов туризма» являются закрепление и углубление теоретической подготовки студента, приобретение им практических навыков и компетенций в области организации пешего и водного туризма.

ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Задачами учебной практики являются:

- получение знаний о природных туристских ресурсах;
- формирование профессионально-практических навыков проведения походов различного вида и категорий сложности;
- получение практических навыков освоения туристского быта (установка палатки, укладка рюкзаков, приготовление пищи на костре и т.д.);
- получение практических навыков ориентирования на местности с помощью карты и компаса;
- увеличение арсенала исследовательских приемов и методов оценки географических условий для развития летних видов туризма в регионе;
- содействие формированию у каждого студента убеждения в личной ответственности за качество профессиональной подготовки.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Учебная практика «Инструктор летних видов туризма» является закреплением теоретического материала, изученного студентами в шестом семестре. Среди специальных и профессиональных дисциплин направления подготовки для успешного прохождения учебной практики необходимо использовать знания, полученные в процессе изучения следующих дисциплин:

1. Иностранный язык.
2. История туристской деятельности.
3. Туристское ресурсоведение.
4. Человек и его потребности.

5. Основы природопользования.
6. Безопасность в туризме.
7. Профессиональная этика и этикет.
8. Туристские ресурсы региона.
9. Сервисная деятельность.
10. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма.
11. Физическая культура.

Учебная практика «Инструктор летних видов туризма» базируется на теоретическом курсе пройденных дисциплин и является логическим завершением получения навыков инструкторской подготовки.

При выходе на учебную практику «Инструктор летних видов туризма» бакалавр по направлению подготовки 100400.62 «Туризм» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- обеспечение стандартов качества и норм безопасности комплексного туристского обслуживания;
- организация процесса обслуживания потребителей и (или) туристов;
- постановка задач проектирования туристского продукта при заданных критериях и нормативных требованиях;
- исследование и мониторинг рынка туристских услуг.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Выездная учебная практика.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Практика проводится в активных туристских зонах и регионах на пеших и водных маршрутах под руководством ведущего преподавателя кафедры.

Место проведения практики: выездная учебная практика по туристским объектам водные (пешие) маршруты. В качестве альтернативного места проведения практики могут выступать такие объекты, как маршруты «категорийных» пеших и водных походов в другие туристские районы.

В основе учебной практики «Инструктор летних видов туризма» лежит самостоятельный учебный тур, разработанный на кафедре «Туризма».

Продолжительность практики 2 недели, время проведения практики 3 курс обучения, 6 семестр.

КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

В результате прохождения данной практики студент должен приобрести следующие компетенции:

1) общекультурные компетенции (ОК):

ОК-6 — способностью работать в коллективе, руководить людьми и подчиняться;

ОК-11 — способность понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы в туризме, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны;

2) профессиональные компетенции (ПК):

ПК-4 — готовностью к реализации проектов в туристской индустрии;

ПК-7 — способностью к работе в трудовых коллективах предприятий туристской индустрии;

ПК-12 — умение организовать процесс обслуживания потребителя.

В результате прохождения учебной практики студент должен:

Знать:

- основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности человека, их взаимосвязь с социальной активностью человека;
- структуру обслуживания с учетом природных и социальных факторов;
- основные классификации услуг и их характеристики;
- теорию обслуживания;
- должностные обязанности и квалификационные характеристики работников основных подразделений туристского предприятия с целью совершенствования и развития системы коллективного труда;
- цели, принципы, системы, методы бесконфликтной работы в коллективе с учетом этнических, национальных, расовых, профессиональных особенностей, культуры и обычаев стран;
- основные теории мотиваций; Уметь:
- обеспечить оптимальную инфраструктуру обслуживания с учетом природных и социальных факторов;
- определять типы потребителей;
- планировать эффективные коммуникации на основе индивидуального подхода к потребителям;
- выявить основные и специфические потребности потребителя;
- организовывать взаимодействие в группе, обеспечивать межличностные взаимоотношения с учетом социально-культурных особенностей общения, применять коммуникативные техники и технологии делового общения;

- анализировать информацию, касающуюся фундаментальных проблем, решаемых человечеством, основных ценностных установок, смыслов и других компонентов, обуславливающих социальный опыт;
- использовать знания культуры и обычаев других стран и народов, конфессий при решении задач речевой коммуникации разной сложности;
- применять основные методы управления персоналом при решении типовых задач деловой коммуникации;
- устанавливать межпредметные связи и использовать знания из других предметных областей при решении отдельных задач;
- описывать индивидуальные потребности и психофизиологические возможности человека и приводить примеры;
- эффективно использовать знания и навыки проектирования туристского предприятия и туристского продукта;
- описывать индивидуальные мотивации человека и приводить примеры; организовать проектную деятельность в туристской индустрии;
- обрабатывать и интерпретировать с использованием базовых знаний данные, необходимые для продвижения и реализации турпродуктов;
- определять роль и место отдельного исполнителя в системе коллективного труда в соответствии с принципом специализации;

Владеть:

- навыками организовывать, координировать, контролировать процесс обслуживания разных типов и видов потребителей;
- навыками применения знаний на практике;
- навыками оценки удовлетворенности потребителей услугами туристской индустрии, соответствия стандартов качества на предприятиях туристской индустрии требованиям нормативной документации;
- способностью проиллюстрировать на конкретных примерах аспекты фундаментальных проблем, решаемых человечеством;
- навыками оценки и самооценки результатов;
- понятиями об интеллектуальном, культурном, нравственном, физическом и профессиональном саморазвитии и самосовершенствовании в общей форме;
- способами решения типовых ситуаций профессиональной сферы;
- определенным уровнем командной культуры;
- навыком работы с данными (нахождение данных, сравнение);
- методами преодоления конфликтных ситуаций в различных областях профессиональной коммуникации;
- навыком разработки собственной траектории повышения квалификации и мастерства;

- навыком отбирать, анализировать и оценивать эффективные проектные решения;
- оценить качество выполнения работ и плановых заданий исполнителей на основе существующих критериев оценки;
- навыком оценки комплектности и соответствия нормативам документационного оформления реализации конкретного турпродукта.
- применять основные методы обеспечения информационной безопасности для решения задач профессиональной деятельности в туристской индустрии.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость учебной практики составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды деятельности на практике, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Выбор района путешествия. Знакомство с природной основой туристского района. 3. Изучение туристских ресурсов в выбранном регионе. Изучение картографического материала, отчетов групп, совершивших поход в предлагаемом районе путешествия 4. Составление календарного плана путешествия, графика движения группы. Изучение путей подъезда, отъезда и экстренного выхода с маршрута (особенностей маршрута). Анализ возможных препятствий и чрезвычайных ситуаций. 5. Техническое описание маршрута. 6. Составление нитки маршрута 7. Комплектование группы. Распределение обязанностей. 8. Подбор снаряжения и оборудования (группового и индивидуального). 9. Тренировка к освоению туристского быта (установка палатки, укладка рюкзаков). 10. Расчет рациона питания (закуп продуктов). 11. Комплектование аптечки 12. Подготовка к ориентированию на местности различными способами: – работа с компасом; – чтение карты; – определение расстояний; – движение по азимуту. 13. Подготовка документов к выходу на маршрут 14. Получение бланка задания у руководителя практики на выпускающей кафедре (см. Приложение А). 	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">Подпись в журнале ТБ</p> <p style="text-align: center;">Характеристика маршрута</p> <p style="text-align: center;">Выбор туристских объектов</p> <p style="text-align: center;">Программа похода (сплава)</p> <p style="text-align: center;">Нитка маршрута (картосхема)</p> <p style="text-align: center;">Экипировка участников похода</p> <p style="text-align: center;">Раскладка меню</p> <p style="text-align: center;">Аптечка Работа с компасом, картой</p> <p style="text-align: center;">Распоряжение деканата (приказ)</p> <p style="text-align: center;">Бланк-задание</p>

2.	Производственный (основной) этап	Организация походного быта туристов: применение знаний и умений организации безопасности жизнедеятельности на маршруте, организация размещения, организация питания, организация досуга.	72 (не менее 3 суток)	Реализация похода (водного сплава) в естественных условиях
3.	Камеральный этап	Подведение итогов с группой. Оценка качества маршрута. Оформление дневника и графика прохождения маршрута, отчета. Сбор отзывов и заключений руководителя по результатам практики.	8	Отчет

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ И НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Технологии, которые студент использует на различных этапах производственной деятельности:

1. Подготовительный этап:

1.1 Знакомство с природной основой туристского района проходит по следующему плану:

- выбор района путешествия (начальные и конечные точки маршрута с отметкой на картосхеме, привязка к объектам жизнеобеспечения);
- анализ реки (сроки наступления половодья и паводка, скорость реки, температура воды в предполагаемый период путешествия, наличие препятствий для прохождения, зеленость или заболоченность берегов);
- анализ рельефа в предполагаемом районе путешествия (наличие горных вершин, перевалов, их простирание, средние и максимальные высоты и т.д.);
- выявление климатических условий для путешествия в предполагаемый период (средние и максимальные температуры воздуха, осадки, преобладающее направление ветра, неблагоприятные явления погоды, которые могут возникнуть в период путешествия);
- анализ иных объектов природы, которые могли бы способствовать аттрактивности маршрута.

1.2 Составление календарного плана путешествия, графика движения группы.

График движения оформляется в виде таблицы, для которой рекомендуются следующие графы: день пути, дата, участок маршрута, протяженность (км), определяющие препятствия на участке, метеоусловия, перепад высот. В конце указывается суммарная протяженность.

Дни пути	Даты	Участок пути	Км	Чистое ходовое время	Препятствия	Метеоусловия

Сложные участки маршрута (перевалы, пороги, переправы, места со сложным ориентированием и т. п.) описываются более подробно, с указанием действий группы на них.

1.3 Изучение путей подъезда, отъезда и экстренного выхода с маршрута (особенностей маршрута).

Анализ возможных препятствий и чрезвычайных ситуаций включает:

- описание положения района (по схеме: регион, район, подрайон, массив), его туристские возможности;
- варианты подъезда и отъезда, характеристика транспортных средств, в том числе стоимость проезда и расписание движения транспорта, сведения о медицинских пунктах, торговых точках, расположении пограничных и заповедных зон, порядке получения пропусков в зоны ограниченного допуска, адреса и телефоны соответствующих организаций, дислокацию и адреса ПСС и ПСО.

1.4 Техническое описание маршрута включает подробное, без каких либо исключений описание маршрута в порядке его прохождения, техника и тактика прохождения маршрута, опасные участки и меры безопасности.

При изучении тактики маршрута туристы могут использовать различные формы и методы, среди которых устные рассказы, консультации, отчеты, переписка с участниками, которые ранее прошли этот маршрут или знают этот район, просмотр слайдов, кинофильмов, работа с информационными источниками, письменными отчетами по этому району, специальной туристской и краеведческой литературой. Тактику для маршрута первопрохождения, когда неизвестны препятствия и другие подробности, нужно разрабатывать, исходя из имеющегося картографического материала с последующими поправками на местности.

1.5 Комплектование группы. Распределение обязанностей.

Туристская группа обладает определенной структурой, основанной на постоянном или временном распределении обязанностей на началах добровольности и самоорганизации.

На этапе распределения обязанностей формируется организационная структура группы, последовательность работы и отдыха отделений. Группа разбивается на 3 - 4 отделения, которые возглавляются командирами. Каждое отделение по очереди в течение одного походного дня занимается определенным делом:

1. дежурит по кухне, готовит еду
2. ведет группу по маршруту, составляет описание этого участка маршрута, корректирует карту,
3. ведет летопись (дневник, газету и т.п.) похода,
4. отдыхает.

Участникам туристского похода могут быть предложены следующие должности (обязанности):

1. Командир группы.
2. Главный краевед (картограф).
3. Командир отделения (палатки).
4. Завхоз по питанию.
5. Казначей.
6. Завхоз по снаряжению.
7. Реммастер.
8. Главный фотограф.
9. Медик.
10. Метеоролог.
11. Главный топограф.
12. Редактор газеты (дневника).

1.6 Подбор снаряжения и оборудования (группового и индивидуального)

Снаряжение туристское — включает одежду и обувь, бивачное снаряжение, средства передвижения и страховки, транспортировки грузов, а также другое имущество, необходимое для проведения туристского похода.

Основные требования, предъявляемые к снаряжению туристскому: по возможности меньшая масса, надёжность, удобство в эксплуатации и ремонтпригодность в походных условиях; соразмерность при совместном использовании (например, палаток и теплоизоляционных ковриков); соответствие требованиям гигиены, безопасности, технической эстетики; стойкость к атмосферным воздействиям, старению и коррозии.

Каждый студент должен иметь следующее личное снаряжение:

Одежда и обувь. В летнем пешем походе нужно иметь комплект нижнего белья (лучше из хлопка), брюки из плотной шерстяной или хлопчатобумажной ткани, рубашку-ковбойку со сквозной застёжкой, достаточно длинную, чтобы прикрывала поясницу. Удобны лёгкие тренировочные хлопчатобумажные костюмы. В холодное время необходим шерстяной свитер с высоким расстёгивающимся воротом. На случай жары следует взять шорты, майку (футболку) с коротким рукавом и купальный костюм (плавки); на случай непогоды — штормовой костюм и плащ или накидку. В походе рекомендуется надевать 2-3 пары носков, внутренние из которых мягкие, хорошо облегающие ногу (лучше шерстяные), а наружные — эластичные (капроновые).

Головным убором обычно служит шапочка из светлой материи с большим козырьком; для холодной погоды желательно иметь лёгкую вязаную шапочку. В районах, где много комаров или мошки, необходим накомарник.

Одежда туриста-водника почти не отличается от одежды туриста-пешеходника. Дополнительно в комплект одежды обязательно входят нитяные перчатки для работы вёслами и жилет спасательный; для походов по горным рекам (холодная вода, сложные препятствия и т.д.) нужны также гидрокостюм (или непромокаемые брюки) и защитный шлем.

Обувь туриста-пешеходника состоит из лёгких ботинок на рифлёной подошве, в качестве сменной обуви служат кеды или кроссовки. В условиях высокогорья требуются горные ботинки с двойным верхом или спец. утеплённые ботинки, дополненные бахилами. В сильно обводнённой местности, а также при длительном движении по мокрому снегу (например, весной) в качестве дополнительной рабочей обуви используют резиновые сапоги с короткими или высокими голенищами. Рабочей обувью туриста-водника и спелеотуриста служат кеды (или кроссовки) и резиновые сапоги, в сухих пещерах - также горные ботинки. Для отдыха на биваках желательно иметь дополнит, пару кедов или калош.

Индивидуальное бивачное снаряжение состоит из коврика теплоизоляционного, спального мешка, туалетных принадлежностей, личной посуды и ножа, спичек, швейных принадлежностей.

Рюкзак — заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т.п. Различают рюкзаки малые (ёмкостью до 40 л) — предназначены для детей, применяются также в походах выходного дня; средние универсальные (40-70 л) — для походов продолжительностью 15-20 дней; большие («экспедиционные», 70-110 л) — для длительных, походов. По конструкции все Рюкзаки можно подразделить на 3 типа: мягкие, жёсткие (или станковые) и полужёсткие.

Светильники — необходимы туристам в условиях плохой освещённости (густом лесу, подводном гроте, пещере, а также в вечернее и ночное время) при движении по маршруту, работе на биваке, для сигнализации в походе. В зависимости от вида и условий путешествия применяются Светильники различных типов. Наиболее распространены: ручной фонарь, переносная горелка (лампа), налобный светильник брызгозащищённой или герметичной конструкции и другие. В качестве горючего материала используются парафин, бензин, карбид; в электрическом светильнике источником питания служат элементы и батареи, аккумуляторы.

Сиденье теплоизоляционное — пластина размером примерно 20x40 см и толщиной около 1,5 см, вырезанная из пенополиуретана, пенопласта или какого-либо другого тепло-108 изолирующего материала; служит для отдыха на снегу, на льду или холодных камнях. В походе надевается поверх одежды сзади на поясницу, для чего пластину снабжают эластичными поясками (чаще из резины).

Коврик теплоизоляционный — подкладывается под спальный мешок для защиты от сырости и холода. Наиболее, подходящий материал для коврика теплоизоляционного — пенополиэтилен, который сохраняет эластичность на морозе, не впитывает влагу и не нуждается в обшивке материалом. Если коврик сделан из пенополиэтилена в виде широкой ленты, то в походе его сворачивают в рулон и переносят под клапаном рюкзака.

Спальный мешок — используется в походах для сна и отдыха на стоянках. Индивидуальный спальный мешок (типа «одеяло», «футляр», «жюкон» и др.) выбирают (при возможности) или шьют с учётом комплекции и роста туриста. Изготавливается из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещают утеплитель: внутренний слой — из хлопчатобумажной ткани, наружный (особенно снизу и с боков) — из каландрированного капрона или какой-либо другой непромокаемой ткани. Иногда весь спальный мешок делают из хлопчатобумажной ткани и снаружи обшивают капроном. Спальный мешок имеет застёжку «молния», реже — пуговицы или кнопки. В качестве утеплителя используется пух водоплавающих птиц, синтетическая вата или ватин и т.п.

Жилет спасательный — индивидуальное средство самостраховки туриста-водника; позволяет удерживаться на плаву (в почти вертикальном положении) при падении в воду.

Накидка — часть верхней, одежды для защиты от осадков и ветра, необходимая в любом походе. Как правило, туристы сами изготавливают Накидки из прорезиненного капрона, ткани «болонья», «серебрянка», полиэтиленовой плёнки и водонепроницаемых материалов. Размер накидки подбирают так, чтобы она закрывала туриста вместе с рюкзаком, однако очень длинные накидки затрудняют движение, особенно в лесу, цепляясь за ветви, бурелом.

Групповое снаряжение:

Катамаран — судно с 2 параллельно расположенными корпусами, соединёнными вверх части. В водном туризме применяют преимущественно надувные катамараны. Каждый из корпусов такого катамарана представляет собой надувную гондолу; между собой гондолы соединяются жёстким каркасом. Экипаж катамарана обычно состоит из 2 или 4 чел. Гребцы гребут однолопастными вёслами (как на каноэ). Посадочное место гребца состоит из сиденья и 2 жёстких или мягких дуг, охватывающих бёдра гребца. Гондола катамарана состоит из надувного баллона и чехла на нём, последний предохраняет баллон от механических повреждений и частично или полностью определяет форму гондолы. Баллоны гондол делают из лёгкой прорезиненной ткани, например, ткани 500. Для чехла можно использовать достаточно прочный капрон или лавсан; днищевую часть чехла делают из прочного материала (например, поливинилхлорида, армированного лавсаном) массой не свыше 1 кг на 1 м². Каркас Катамарана обычно состоит из 4 продольных (стрингеры), 4-5 поперечных (балки) и 2 диагональных элементов (для ужесточения конструкции). Деревянные каркасы делают из жердей (или планок) диаметром 60-70 мм в средней части; деревянные элементы соединяются проволочными скрутками. Годятся любые породы дерева.

Металлический каркас собирается из дюралюминиевых труб марки Д1Т или Д16Т с толщ. стенок 1,5-2 мм; крепление — на болтах. В качестве диагональных элементов используются тросы с талрепами. Наиболее простая конструкция каркаса — плоская прямоугольная рама.

Бивачное снаряжение. В состав группового бивачного снаряжения туристского входят: палатки (с подстилкой или без неё), тенты, групповые спальные мешки, костровое хозяйство (топоры, пилы, тросик, крючья для подвески посуды и другие), нагревательные приборы (например, примус) или походная печка, варочная посуда, кухонные принадлежности, спички в непромокаемой упаковке, фонари с запасными батарейками, свечи, хозяйственное мыло, клеёнка обеденная, ремонтный набор, аптечка, а также предметы для игр и развлечений.

Палатка — используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды.

Материал, конструкция и форма палатки во многом обуславливаются их назначением и т.н. потребительскими свойствами, присущими данному типу палатки. К важнейшим потребительским свойствам палатки относятся: удельная масса (масса палатки с учётом инвентарного оборудования, приходящаяся на 1 чел.), вместимость, комфортабельность, влагонепроницаемость, ветронепроницаемость, паропроницаемость, ветроустойчивость, защищённость от проникновения мошкеры и задувания снега, простота установки и демонтажа, удобство транспортировки.

По конструкции палатки подразделяются на каркасные, полукаркасные и бескаркасные. Полотнище палатки обычно изготавливается из прочного водонепроницаемого материала, например, из тонкого брезента, каландрированного капрона, перкаля; элементы каркаса делают из алюминиевых сплавов. По форме свода различают палатки 2-, 3-, 4-скатные, шатровые и куполообразные. Вход в палатку может быть с тамбуром или без него, с плоским полом или с тубусом (т.н. рукавный вход).

Тент — (англ. tent) навес из материи или пленки для защиты туристов, их снаряжения и палаток от атм. осадков или солнечного излучения на стоянках во время отдыха, приготовления и приёма пищи, проведения ремонтных работ и т.д.

Варочная посуда — включает вёдра, котелки, кастрюли, скороварки и другие ёмкости, используемые для приготовления пищи в походных условиях, входит в состав группового снаряжения туристов.

Топор, как предмет группового снаряжения обязателен практически в любом походе, за исключением однодневных походов без разведения костра и походов в безлесной зоне, например, по высокогорью. На группу берут обычно не менее двух топоров (из расчёта один топор на 4-5 человек). Топор должен быть хорошо заточен (без зазубрин и заусениц), правильно насажен на топорище (так, чтобы линия его лезвия находилась в одной плоскости с осью топорища) и надёжно закреплён. Для переноски в рюкзаке топор должен быть обязательно зачехлён. Чехол делают из куска брезента или кожи, сложив его пополам и сшив или проклепав по краям. В качестве чехла можно воспользоваться куском разрезанного резинового шланга, удерживаемого при помощи резинки.

Средства страховки. Страховочное снаряжение включает: верёвки и верёвочные петли, крючья и молотки, закладные элементы, амортизаторы, захваты, приспособления для торможения верёвки, обвязки страховочные, карабины, лавинное снаряжение и др. Верёвки — туристские, являются основным техническим средством для страховки в туристском походе и передвижения туристов на сложных участках рельефа.

Ремонтный набор для ухода за снаряжением. Средства связи.

При движении по маршруту туристы пользуются картами, схемами, путеводителями или выписками из них, а также часами, компасом и т.д.

Подготовка и доводка предметов снаряжения туристского перед походом заключается в придании им дополнительных качеств с целью сделать их более удобными для пользования и предохранить от порчи.

1.7 Тренировка к освоению туристского быта.

Нужно, чтобы все участники похода (сплава) имели не только сходные навыки и знания, близкие интересы, но и примерно одинаковую физическую подготовку. Для этого за 2—3 месяца до похода (сплава) следует организовать совместные тренировочные занятия, во время которых туристы совершенствуются физически и овладевают техническими навыками и приемами преодоления препятствий. Следует использовать в этих целях походы выходного дня, туристские слеты и соревнования.

На тренировках отрабатываются способы передвижения, преодоления планируемых на маршруте естественных препятствий, приемы коллективной страховки и само страховки, проверяется и дорабатывается снаряжение. Специально создаваемые большие нагрузки дают возможность выявить и сравнить физическое состояние и подготовку отдельных участников.

Все члены группы должны пройти медицинский осмотр не ранее чем за месяц до начала похода и получить разрешение врача на участие в походах I—III категорий сложности, а для участия в походах IV—VI категорий сложности — заключение врачебно-физкультурного диспансера или физкультурного врача.

Укладка рюкзака, является главным элементом предпоходной подготовки туриста.

- Перед укладкой рюкзака соберите в одно место все вещи, которые хотите взять с собой.
- Все вещи, которые укладываются в рюкзак, должны быть упакованы в полиэтиленовые пакеты. Хорошо если у вас будет один большой полиэтиленовый пакет, который вы сможете вложить в рюкзак, а уже в этот пакет уложить свои вещи.
- на дно рюкзака кладутся вещи:
 - а) имеющие большой вес.
 - б) которые понадобятся только на месте стоянки.
 - в) занимающие большой объем. К таким вещам можно отнести, например, палатки, спальники.
- особое внимание нужно уделить заполнению углов рюкзака.
- на дно, рядом со спальником или палаткой, можно положить мелкие увесистые предметы (консервные банки, колышки и др.)

- не допускайте навешивания на рюкзак различных предметов, даже если на самом рюкзаке имеются для этого специальные крепления.
- в карманы и верхний клапан кладут самое необходимое: кружку, ложку, флягу с водой, блокнот, ручку, накидку от дождя, фонарик, спички. Словом очень полезные в походе мелочи, которые могут понадобиться во время перехода.
- □ пилы, топоры и лопаты убираются в специальный чехол.

1.8 Расчет рациона питания.

Технология расчета рациона питания во время похода (сплава) должна опираться на следующие нормы и правила:

Рацион — порция пищи на определенное время, например, на день.

На завтрак обычно рекомендуют давать около 30 % калорийности суточного рациона. Составляя меню на завтрак, надо помнить, что он должен обеспечить работоспособность в первой половине дня. Поэтому утренние блюда должны легко усваиваться, быть приятными на вкус (например, в каши можно добавлять ванильный сахар, а в макароны — томат) и небольшими по объему.

На карманное питание в спортивных походах надо отвести 10—15 % калорийности суточного рациона. Оно обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов, которые можно положить в карман или лучше в специальный перекусный мешок. На коротких привалах полезны специальные «спортивные» напитки, содержащие сахар, глюкозу, фруктозу, а также другие кислые и сладкие напитки с лимонной кислотой, экстрактами соков и т.п.

На обед или перекус должно приходиться 30—35 % суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легко усвояемые углеводородсодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, шербет, экстракты, соки) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва). Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой — не испытывать голода до ужина.

Для перекуса можно приготовить чай или компот, а также горячие блюда (супы, легкие каши). Но их приготовление не должно отнимать много времени.

На ужин остается 25 % калорийности. Он должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню. Для этого хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, белые каши, мясо, сыр, макароны.

На дневках надо предусмотреть самые «изысканные» продукты и блюда: пончики, жаренные в растительном масле, блины, варенье, торт из сухарной крошки со сгущенкой, свежую картошку, соленые огурцы, овощные консервы, арбузы (дыни быстро портятся).

Составление раскладки:

- составить меню на 3 - 4 дня
- нормы продуктов на человека в день умножить на число участников похода
- данные 3 - 4 варианта меню (цикл) будем повторять весь поход (сплав), затем подсчитать, сколько раз будет использован один и тот же вариант меню, и определить количество продуктов на весь поход.

В зависимости от требуемой калорийности и предполагаемой сложности дня основные блюда дополняются теми или иными продуктами. Но строго следовать этому принципу не надо. Меню должно зависеть, прежде всего, от условий маршрута, а не от очередности в цикле.

1.9 Комплектование аптечки.

Для укладки аптечки не рекомендуем использовать полиэтиленовые пакеты - в нужную минуту все обязательно перепутается, и нужный препарат будет сложно найти. Лучше использовать укладки для автомобильных аптечек или легкие пластмассовые ящички для инструментов (продаются в хозяйственных магазинах).

Разделите препараты в упаковке на группы: «Желудочные», «Антибиотики», «Обезболивающие» и т.д. У медика под рукой должна быть аптечка первой помощи (минимально: бинты, кровоостанавливающий жгут, йод, перекись водорода, пластырь, нашатырный спирт, валидол).

При планировании похода в холодное время года рекомендуется увеличить количество противопростудных препаратов, антибиотиков и витаминов как минимум в 2 раза.

Примерный перечень лекарственных средств, необходимый для похода (сплава)

№	Название	Кол – во	Назначение	Способ применения и примечания
1. Расходные материалы, инструменты, вспомогательные средства				
1.	Термометр	1	Измерение температуры	Фабричный чехол обмотать пенополиэтиленом.
2.	Кровоостанавливающий жгут	1	Остановка массивного артериального кровотечения	Следует в обязательном порядке выполнять следующие правила: - накладывать жгут только на одежду; - жгут затягивать только до остановки кровотечения, далее затягивание прекратить; - при ранении кисти, предплечья, локтевой области - жгут накладывать в верхней трети плеча (NB! Наложение жгута в средней трети плеча может привести к необратимому парезу лучевого нерва); - под жгут положить записку с указанием имени наложившего жгут и точного времени его наложения (обязательно!); - каждый час (летом) или полчаса (зимой) жгут следует ослаблять, давая крови протечь по конечности - жгут может находиться на конечности максимально 1 час (зимой) или 2 часа (летом). Далее возникает угроза некроза конечности - срочная транспортировка в стационар!
3.	Резиновые перчатки (лучше стерильные)	6 -8	Предохранение себя от заражения через кровь	Использовать при любом контакте с кровью!
4.	Скальпель хирургический (лучше офтальмологический, можно взять в стерильной упаковке)	1	Вскрытие поверхностных гнойников	Для стерилизации лезвия использовать обжигание пламенем. После обработки кожи над местом скопления гноя произвести разрез (будьте внимательны - использовать только при поверхностных гнойниках, когда гной буквально просвечивает через кожу; вскрытие глубоких абсцессов без подготовки может быть опасным).
5.	Кровоостанавливающий зажим	1	Остановка кровотечения в ране	Во многих случаях является хорошей альтернативой жгуту. Если в ране четко виден кровоточащий сосуд - захватите его браншами зажима, располагая зажим под углом 90 градусов к оси сосуда.
6.	Ножницы (из нержавеющей)	1	Разрезание бинта	Сшейте для ножниц небольшой чехол - дольше прослужат

	стали)			
7.	Вата медицинская	100 г	Смазывание растворами, наложение компрессов	
8.	Шприц (по 5 мл)	8	В/м инъекции	Полезно взять и пару инсулиновых шприцев - с их помощью можно почти безболезненно выполнить анестезию.
9.	Стерильные салфетки	2 уп.	Наложение на раны	
10.	Спирт этиловый 70% или 96%	500 мл.	Обработка кожи, приготовление компрессов, внутрь (после разведения).	Бережно храните этот запас!
11.	Марганцевокислый калий	1 бут.	Для промывания желудка, промывания загрязненный ран (светло-розовый раствор).	Нерастворившиеся кристаллы марганцовки могут быть очень опасны (например, могут привести к ожогу пищевода при промывании желудка). Поэтому при разведении марганцовки делайте так: сначала в чашке разведите крепкий темный раствор, потом перелейте его в другую емкость и разбавьте там водой, затем все это перенесите в бутылку и долейте водой до получения нужного цвета.
12.	Бинт медицинский стерильный (шириной 5-7 и 10-14 см)	8	Наложение повязок	Лучше брать только стерильный бинт - при необходимости его всегда можно сделать нестерильным, а вот обратную процедуру в походе будет выполнить проблематично.
13.	Бинт эластичный	1	Наложение повязок после растяжений или ушибов суставов.	При наложении соблюдать меру и не утягивать конечность до посинения! На ночь бинт снимать, поврежденный сустав растирать «Финалгоном».
14.	Лейкопластырь бактерицидный	3 пачки	Заклеивание мозолей, ранок и пр.	Этот пластырь удобнее для наложения на ранки, чем обычный. Надо только не забывать его менять.
15.	Лейкопластырь в рулоне	1	Фиксация повязок	Зачастую приходится фиксировать салфетки с мазью, повязки и прочее (пластырем это часто делать удобнее, чем бинтом).
16.	Клей "БФ-6"	1	Заклеивание ран	Многие предпочитают клей лейкопластырю. Клей образует на поверхности ранки защитную пленку + сам обладает бактерицидным действием.
17.	Присыпка детская	1 - 2 бут.	Профилактика опрелостей	В походе с использованием гидрокостюмов. Припудривайте подколенные ямки и места складок кожи.
18.	Детский крем	1 - 2 туб.	Увлажнение кожи, борьба с трещинами	От воды у многих быстро начинает сохнуть и трескаться кожа. Здесь и поможет крем.

19.	Сульфацил-натрий 30% раствор ("Альбуцид")	1 фл.	При конъюнктивите, попадании инородных тел в глаза	Закапать в пораженный глаз 2-3 капли раствора.
2. Обработка ран, ушибов, ожогов				
1.	Перекись водорода	100 мл.	Обеззараживание ран	Перекись благодаря обильному пенообразованию помогает механическому удалению грязи из раны; выделяющийся свободный кислород губительно действует на бактерий, особенно анаэробных.
2.	Хлоргексидина биглюконат	1 фл.	Обеззараживание ран	Местный антисептик широкого спектра действия. Для мелких ран, царапин, потертостей. Может быть заменен перекисью водорода.
3.	Йод 5%	1 фл.	Обработка краев ран	- смазывать только края раны, а не ее саму; - не применять там, где будут долго лежать повязки (возможен ожог кожи).
4.	Мазь "Левомеколь"	фл. 60 г.	Заживляющая, антибактериальная мазь	Наносить на стерильные салфетки, покрывать рану. Не применять при нагноившихся ранах с отделением гноя!
5.	Гель "Индовазин"	1-2 туб.	Обезболивание, против воспаления, рассасывание синяков, растяжениях связок, ушибах суставов.	Один из наиболее часто применяющихся препаратов. Место ушиба следует растереть гелем. Повторять 3-4 раза в сутки.
6.	Крем "Финалгон"	туб. 50 г.	При болях в мышцах, суставах после растяжения, ушиба.	Препарат не заменяет "Индовазин". Эффект другой: разогревающий, обезболивающий. Нанести около 1 мл крема на участок кожи размером с ладонь. Втереть, накрыть шерстяной тканью. После использования вымыть руки с мылом.
7.	Цефалексин (капсулы 0,25 г)	20 капс.	При нагноении ран	По 2 капсулы 3 раза/сутки до еды. Алкоголь не принимать!
8.	Дермазин (крем)	1 туб.	При ожогах	Наносить крем на ожоговую поверхность.
3. Обезболивающие и жаропонижающие				
1.	Парацетамол	20 таб. по 0,5 г	Жаропонижающее, обезболивающее.	Для борьбы с лихорадкой (при температуре выше 38 градусов). По 1 таблетке до 4 раз в день. Для детей до 12 лет применять парацетамол, аспирин не использовать!
2.	Кеталгин (кеторолак, кета-нов)	20 таб.	Обезболивающее	Взрослым по 1-2 табл. до 4 раз/сутки.
3.	Кеторолак (ампулы 30 мг)	10 амп.	Обезболивающее, эффект быстрее	1 ампула каждые 4 часа (до 3 ампул в сутки; у детей - до 2 ампул в сутки).
4.	Лидокаин 2%	3 амп.	Местный анестетик	При определенной сноровке под анестезией лидокаином можно провести миниоперацию - вытащить занозу из-под кожи, вскрыть гнойник и пр.
4. При заболеваниях органов дыхания				

1.	Бромгексин	20 таб.	Противокашлевое, отхаркивающее.	Взрослым: по 2 таб. 4 раза/сутки. Детям: до 2 таб. 2 раза/сутки.
2.	Горчичники	1 пач.	При бронхите.	
3.	Эритромицин	20 таб.	При ангинах, бронхитах, отите, пневмонии.	По 2 таблетки 3 раза в день за 1,5-2 ч до еды. Не употреблять алкоголь!
4.	Фурацилин	40 таб.	Для полоскания горла, может применяться и для повязок на раны.	Приготовление раствора для полоскания: 4 таблетки размять и растворить в 1 стакане теплой воды. При ангине полоскать 6-8 раз в сутки. При ранах приготавливают сиртфурацилиновую повязку: в 1 стакане водки растворяют 4-5 таблеток фурацилина.
5.	Витамин С (драже) или поливитамины ("Компливит")	1 фл.	Для профилактики заболеваний, при простуде.	Аскорбинка: по 2 драже ежедневно каждому участнику (особенно в весенних походах). После еды. "Компливит": по 1 драже ежедневно.
6.	Санорин (ксимелин, назол и прочее)	1 фл.	При насморке	Закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли (помните: голову надо положить на бок, затем в нижнюю ноздрю закапать препарат; полежать 1 минуту, перевернуться на другой бок и снова закапать в нижнюю ноздрю).

5. При сердечно-сосудистых заболеваниях

1.	Валидол	6 таб.	При стенокардии, неврозах, истерии, морской болезни.	Таблетку положить под язык, держать там до полного рассасывания. Взрослым до 2 - 4 таблеток в сутки.
2.	Валокордин	1 фл. 20 фл.	Успокаивает, снимает чувство страха, нервозность, также при сердечных болях после стресса.	15 - 20 капель 3 раза в сутки.
3.	Нитроглицерин (драже или таблетки)	1 фл. или 1 уп.	При сильных "сжимающих" болях в сердце, отдающих в левую руку, лопатку.	По 1 - 2 таблетки под язык, при неэффективности - повторить. После приема соблюдать покой не менее 0,5 часа (лучше вообще переход не продолжать).

6. При аллергических состояниях

1.	Кларитин (кларотадин, ло-ратадин)	10 таб.	При аллергических ринитах, крапивнице, отеке Квинке, реакции на укусы.	1 таблетка в сутки. Не обладает снотворным эффектом.
2.	Димедрол (ампулы 1%)	3 -5 амп.	При отеке Квинке	Внутримышечно ввести 2 мл, вызывает сонливость.
3.	Преднизолон (ампулы 30 мг)	3 -5 амп.	При анафилактическом шоке.	Шок: взрослому 2 ампулы ввести глубоко в мышцу, при возможности - вводить внутривенно.

7. При желудочно-кишечных заболеваниях

1.	Уголь активированный	100 таб.	При отравлениях	Принимать по 10 таблеток, запивая водой. Вместе с углем другие препараты не принимать - он их всосет, и толку не будет.
----	----------------------	----------	-----------------	---

2.	Фестал	10 таб.	При "расстройстве" желудка.	Принимать по 1 таблетке после каждого приема пищи.
3.	Имодиум (лучше брать отечественный лоперамид)	10 капсул.	Против поноса.	Внимание! Имодиум - сильный антидиарейный препарат, но принимать его можно только тогда, когда вы уверены, что понос не связан с пищевой токсикоинфекцией или кишечной инфекцией. Принимать по 1 капсуле до 4 раз в сутки (первый прием - 2 капсулы).
4.	Церукал (метоклопрамид)	10 таб.	Противорвотное	Внимание! Применять только в случае изнуряющей, "пустой" рвоты, мучительных спазмов кишечника. Если рвотные массы отходят - не применять (очистить желудок полностью). Прием по 1 таблетке 3 раза/сутки (первый прием - можно 2 таблетки, взрослым).
5.	Фталазол	20 таб. по 0,5 г.	При кишечных инфекциях	Принимать по 1 таблетке 4 раза в день (в первый день - до 6 таблеток).
6.	Левомецетин	20 таб. по 0,5 г.	При тяжелых кишечных инфекциях	В случаях тяжелых инфекций, когда другие средства не помогают. Помните: левомецетин вызывает тяжелый дисбактериоз, поэтому попусту пить его не стоит. Прием по 1 таблетке 3-4 раза в день до еды.
7.	Регидрон	5 пак.	Для восстановления водного баланса после рвоты, поноса	Содержит комплекс солей, позволяющих восстановить нормальный водный баланс организма. Пить в соответствии с инструкцией на пачке.
8.	Но-шпа (отечественный дротаверин гидрохлорид дешевле)	20 таб.	При почечной и печеночной колике, спазмах желудка, болях в животе	По 2 таблетки 3 раза в день.
8. Стимулирующие и транквилизирующие средства				
1.	Нашатырный спирт	1 фл.	При обмороке, потере сознания	Смочить ватку и дать подышать, смазать виски пострадавшего. Внутрь принимать не стоит.
2.	Кофеин-бензоат натрия	10 таб. по 0,1 г.	При слабости, обморочных состояниях, после потери сознания	По 1 таблетке 2 раза в день.

1.10 Подготовка к ориентированию на местности различными способами

Компас — магнитный, прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении С.-Ю.

В турпоходах наиболее распространены компасы Адрианова, туристский, спортивный, горный.

Для измерения углов служит лимб с 2 шкалами: угловые деления подписаны через 15° по ходу часовой стрелки (цена деления 3'), деления угломера — через 5-00 против хода часовой стрелки (цена деления 0-50); для отсчетов по лимбу — указатель, прикрепленный возле мушки. Северный конец стрелки, указатель отсчетов и деления на лимбе (0°, 90°, 180°, 270°) покрыты светящимся в темноте составом. В других компасах северный конец стрелки окрашен в синий цвет.

Для определения сторон горизонта компас держат горизонтально, освобождённой стрелке дают остановиться, поворотом компас ориентируют его (т.е. подводят деление 0° лимба под северный конец стрелки) и получают вдоль соотв. делений направления С., Ю., В., З.

Для измерения азимута какого-либо объекта встают с горизонтально лежащим компасом лицом к этому объекту, ориентируют компас и, удерживая компас в этом положении, поворачивают крышку так, чтобы линия визирования «прорезь — мушка» проектировалась на нужный объект, по указателю получают отсчёт (азимут) на лимбе.

Для определения направления по заданному азимуту указатель компаса устанавливают на нужный отсчёт, ориентируют Компас и, держа его на уровне плеч, визируют по линии «прорезь-мушка» и замечают в этом направлении к.-л. местный предмет, который будет располагаться по указанному азимуту. В момент визирования по линии «прорезь-мушка-вырез в крышке» одновременно наблюдают в зеркале за точностью совмещения стрелки с делением 0° лимба. Ориентирование компаса проводят поворотом лимба (без поворота корпуса компаса). В спортивном компасе стрелка, помещённая в резервуаре (колбе) с вязкой жидкостью, быстро устанавливается в плоскости магнитного меридиана и очень устойчива при движении. С помощью горного компаса измеряют не только азимуты, но и крутизну скатов по клиномеру — дополнит. стрелке в виде отвеса.

Компас используют для быстрой съёмки маршрута или небольших участков. Двигаясь по маршруту, снимают ось движения (свой путь) и полосу местности шириной 250-500 м; на исходной точке и на всех точках поворота измеряют азимуты прямолинейных отрезков хода и их протяжённость (шагами, на глаз и др.).

Съёмку местных предметов ведут в точках поворота способами засечек, полярным, промеров, измеряя при этом азимуты направлений. Результаты измерений заносят в абрис, по данным которого чертят схему маршрута в избранном масштабе.

Курвиметр — прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах. Колесико Курвиметра прокатывают по измеряемой линии и по показанию стрелки на шкале определяют нужное расстояние (в масштабе карты) или длину линии в см.

1.11 Подготовка документов к выходу на маршрут

Для выхода на маршрут необходимо предоставить на выпускающую кафедру паспорт прохождения маршрута, который включает в себя следующие составляющие:

1) паспорт маршрута:

Вид туризма	Категория сложности похода	Категория активной части похода (км)	Продолжительность		Сроки проведения
			Общая часть	Ходовая часть	

2) Список группы (Ф.И.О. каждого участника похода).

3) Ф.И.О., адрес, контактный телефон, e-mail, руководителя и студентов-организаторов похода (сплава).

На основании данного паспорта составляется распоряжение по факультету или приказ ректора, в котором вы оповещаете руководство факультета о предстоящем походе (сплаве). В нем должны быть изложены: информация о маршруте, организаторы и руководители тура, даты отправления и прибытия (должны совпадать со сроками практики), списочный состав группы.

Декан факультета (ректор) подтверждает подписью свое согласие на организацию похода (сплава) по определенному маршруту. Необходимо сделать два оригинала, и две ксерокопии документа. Один оригинал — остается в деканате, другой у организатора. Одна ксерокопия отдается зав.кафедрой, другая руководителю тура.

2. Производственный (основной) этап: организация походного быта туристов:

2.1 Организация размещения

Туристский бивак – место размещения туристской группы на ночлег или для продолжительного отдыха

Очень большое значение для удобной и безопасной ночевки играет выбор места для лагеря. Место для лагеря выбирается засветло. Если маршрут знаком руководителю, он планирует дневные переходы таким образом, что бы выходить к известным ему местам стоянки. Если группа движется по незнакомому маршруту – место стоянки выбирается за 30-60 минут до предполагаемого времени остановки на ночлег.

При выборе места для бивака учитываются следующие моменты:

1) **Безопасность.** Очень важное требование к биваку. Соблюдение безопасности при разбивке лагеря включает в себя:

а) наличие чистой проточной воды. Нельзя останавливаться возле непроточных заболоченных водоемов, на реках ниже населенных пунктов, у источников, качество воды которых вызывает сомнение.

б) местность вокруг лагеря должна быть ровной, без оврагов, больших древесных завалов.

в) не рекомендуется останавливаться на ночлег вблизи населенных пунктов, рядом с дорогами. Любопытство местных жителей может перерасти в агрессивность и закончится трагедией для туристов.

г) нельзя устраивать лагерь на полях или в садах. Как правило, это вызывает недовольствие местных жителей, часто приводит к конфликтам.

д) нельзя ставить палатки близко к крупным рекам, на небольших островах. Внезапно поднявшийся уровень воды может легко мыть лагерь. Лучше всего выбрать место на возвышенности, подальше от крупных речных артерий.

2) **Удобство выбранной поляны для установки палаток.**

Желательно выбирать ровную поляну среди деревьев, где легко можно натянуть тент и найти укрытие под кроной деревьев в случае дождя или тень в солнечную погоду. Не рекомендуется выбирать открытые большие поляны. В дождь на таких полянах будет слишком мокро, в солнечную погоду – слишком жарко, кроме того, следует знать, что большие поляны в сильный дождь могут превратиться в болото, из которого палатки придется в срочном порядке переносить. Поэтому при выходе на большую поляну лучше ставить лагерь поближе к зоне леса.

3) **Близость и удобство забора воды очень важный фактор.** Желательно искать родники или небольшие ручьи с сильным током воды. Хорошо, если к воде ведет утоптанная тропа, а не мало приметная тропка. Вода должна быть легко доступна (к ней не надо было спускаться по крутому склону или преодолевать древесные завалы, не надо было черпать кружкой или цедить в котел по капле из еле текущего родника)

4) **Наличие поблизости дров.** Желательно выбирать такое место, что бы походы за дровами не превращались в экспедиции, что бы не приходилось в поисках дров отдаляться от лагеря на большое расстояние.

Организация бивачных работ.

После того, как место для бивака выбрано, начинается реальная работа по его разбивке. В этой работе нельзя выделить какое-то одно важное направление – важно все: и разжигание костра, и установка палаток, и сбор дров, и оборудование места для сидения. Поэтому все это должно делаться одновременно, а для этого каждый должен четко представлять круг своих обязанностей.

Установка палаток на биваке определяется следующими правилами:

Палатки должны ставиться по возможности на ровном месте, не имеющем бугров, камней. Перед постановкой палатки предполагаемое место очищается от мусора, камней, палок, веток, которые могут помешать нормальному сну.

Палатки ставятся на расстоянии не менее 5-7 метров от костра.

Лучше всего ставить палатки выходом к костру.

Сама палатка и тент не должны иметь складок (если они образовались ситуацию можно выправить перетянув отдельные оттяжки

Растягиваются боковые центральные растяжки.

Поверх палатки натягивается тент, который крепится к палатке крепежными устройствами и (или) растягивается на кольешках.

К выбору места для костра туристы должны подходить тщательно соблюдая меры противопожарной безопасности. Лучше всего, если костер разжигается на месте старого костра. Если же вам приходится разжигать костер на новом месте, лучше всего выкопать яму для костра, при этом вынутую землю аккуратно ссыпьте в одну кучу, что бы потом, перед уходом с места стоянки, засыпать место костра.

При разжигании костра без организации ямы соблюдайте следующие правила:

Очистите место костра от мусора, камней, сухих веток и листьев.

Очистите территорию костровища в радиусе не менее одного-двух метров от сухих веток и листьев.

Не разжигайте костры рядом с деревьями, на торфяниках, местах скопления большого количества сухой травы (на болотах среди камышей, на полях и полянах, поросших сухой травой).

Организация быта туриста на биваке:

1) В палатках и вокруг них должен быть порядок, для этого назначаются дежурные по лагерю. Предметы личного и группового снаряжения должны находиться в специально оборудованных местах. Нельзя ставить палатки близко к крупным рекам, на небольших островах. Внезапно поднявшийся уровень воды может легко мыть лагерь. Лучше всего выбирать место на возвышенности, подальше от крупных речных артерий.

2) Удобство выбранной поляны для установки палаток.

Желательно выбирать ровную поляну среди деревьев, где легко можно натянуть тент и найти укрытие под кроной деревьев в случае дождя или тень в солнечную погоду. Не рекомендуется выбирать открытые большие поляны. В дождь на таких полянах будет слишком мокро, в солнечную погоду – слишком жарко, кроме того, следует знать, что большие поляны в сильный дождь могут превратиться в болото, из которого палатки придется в срочном порядке переносить. Поэтому при выходе на большую поляну лучше ставить лагерь поближе к зоне леса.

3) Близость и удобство забора воды очень важный фактор. Желательно искать родники или небольшие ручьи с сильным током воды. Хорошо, если к воде ведет утоптанная тропа, а не мало приметная тропка. Вода должна быть легко доступна (к ней не надо было спускаться по крутому склону или преодолевать древесные завалы, не надо было черпать кружкой или цедить в котел по капле из еле текущего родника)

4) Наличие поблизости дров. Желательно выбирать такое место, что бы походы за дровами не превращались в экспедиции, что бы не приходилось в поисках дров отдаляться от лагеря на большое расстояние.

Организация бивачных работ.

После того, как место для бивака выбрано, начинается реальная работа по его разбивке. В этой работе нельзя выделить какое-то одно важное направление – важно все: и разжигание костра, и установка палаток, и сбор дров, и оборудование места для сидения. Поэтому все это должно делаться одновременно, а для этого каждый должен четко представлять круг своих обязанностей.

Установка палаток на биваке определяется следующими правилами:

- Палатки должны ставиться по возможности на ровном месте, не имеющем бугров, камней.

- Перед постановкой палатки предполагаемое место очищается от мусора, камней, палок, веток, которые могут помешать нормальному сну.

- Палатки ставятся на расстоянии не менее 5-7 метров от костра. ã Лучше всего ставить палатки выходом к костру.
- Сама палатка и тент не должны иметь складок (если они образовались ситуацию можно выправить перетянув отдельные оттяжки
- Растягиваются боковые центральные растяжки.
- Поверх палатки натягивается тент, который крепится к палатке крепежными устрой-ствами и (или) растягивается на колышках.

К выбору места для костра туристы должны подходить тщательно соблюдая меры противопожарной безопасности. Лучше всего, если костер разжигается на месте старого костра. Если же вам приходится разжигать костер на новом месте, лучше всего выкопать яму для костра, при этом вынутую землю аккуратно ссыпьте в одну кучу, что бы потом, перед уходом с места стоянки, засыпать место костра.

При разжигании костра без организации ямы соблюдайте следующие правила:

- Очистите место костра от мусора, камней, сухих веток и листьев.
- Очистите территорию костровища в радиусе не менее одного-двух метров от сухих веток и листьев.
- Не разжигайте костры рядом с деревьями, на торфяниках, местах скопления большого количества сухой травы (на болотах среди камышей, на полях и полянах, поросших сухой травой).

Организация быта туриста на биваке:

1) В палатках и вокруг них должен быть порядок, для поддержания этого порядка назначаются дежурные по лагерю. Предметы личного и группового снаряжения должны лежать аккуратно в рюкзаках, сами рюкзаки должны находиться либо в палатках, либо рядом с ними укрытые пленкой.

2) Посуда (в том числе и личная) должна находиться в одном месте, чистая и укрытая, например, полиэтиленом. Поэтому в любом туристском лагере всегда особое место выделяется под «кухню» - место где хранится посуда, готовится пища, куда вход разрешен только дежурным и завхозу. Хороший способ хранить кружки – срубается сухая крепкая высокая ветка(до 1,5 м) с большим количеством мелких веток, на которые вешаются кружки (а иногда и миски).

3) В лагере обязательно должна быть яма или пакеты для мусора. Вещи, которые можно сжечь – сжигаются, те, что нельзя – уносятся с собой или закапываются.

4) Дрова не должны быть разбросаны по территории лагеря, для них сооружается поленица.

5) Для рубки дров должно быть специальное полено (пень) в который втыкаются топоры.

6) Палатки должны быть поставлены на таком расстоянии друг от друга, что бы между ними спокойно можно было ходить не опасаясь зацепить за растяжки. Желательно, чтобы сами растяжки были промаркированы (например, нацепите на них листы белой бумаги) так, что бы были хорошо заметны в темноте.

7) Групповое снаряжение должно быть всегда под рукой (особенно это касается технической и медицинской аптечки). Следить за хранением снаряжения должен не только завснар, но и те люди, которым поручено его нести в походе.

2.2 Приготовление пищи в походных условиях.

Особенности приготовления пищи на костре.

Походная кухня имеет ряд отличительных особенностей. Основная трудность - отсутствие газовой плиты с регулируемой мощностью пламени. Сильное открытое пламя годится, когда необходимо быстро вскипятить воду, приготовить суп. Каши же требуют совершенно иного подхода. Сильное пламя для приготовления каш допустимо только на начальном этапе - для кипячения воды (обычно для этого требуется 2-3 минуты). Затем необходимо «положить» пламя - раскидать горящие ветки, или передвинуть котелок подальше от центра костра, чтобы крупа «томилась».

Для приготовления каши вам потребуется максимум 10 минут, супа - 15 минут. Тушенку и сгущенку желательно класть в уже готовую кашу или суп, затем размешать и прогреть на костре еще 1-2 минуты.

Сложность возникает у поваров с приготовлением блюд из бобовых (гороха и фасоли), которые необходимо предварительно замочить в холодной воде на 2-3 часа. Горох при этом необходимо периодически перемешивать и менять воду, чтобы предотвратить склеивание. Время приготовления таких блюд - от 40 минут до 1,5 часа.

Плов требует постоянного внимания. Для приготовления плова необходимо приготовить угли как на шашлык, затем в сухом котле разогреть масло, обжарить в нем тушенку, затем заложить слоями мелко порезанные овощи со специями и рис, залить продукты холодной водой на три пальца от поверхности риса и тушить до тех пор, пока вся вода не испарится. Желательно накрыть котелок крышкой.

Гигиенические требования к приготовлению пищи достаточно просты.

Посуда должна быть чистой, фрукты, овощи - свежими.

На походной кухне должна поддерживаться максимально возможная в походных условиях чистота.

Не допустимо перемешивать пищу палками, взятыми с земли (для этой цели нужно использовать половник).

Нарезанные для приготовления супа овощи обязательно промываются и раскладываются по заранее приготовленным для них мискам.

На «кухне» не должно быть лишних людей. Полное право находиться там имеют лишь дежурные, завхоз и костровой.

Режим питания в походе.

Важным вопросом при составлении меню-раскладки является периодичность приемов пищи: 8.00 (9.00) - завтрак, 13.00 (14.00) - перекус (обед), 18.00 (19.00) - ужин (время указано в зависимости от подъема группы утром и времени разбивки бивака вечером).

Обычно в многодневных походах готовится полный завтрак (каша или макароны с наполнителем, чай), перекус (обязательно чай с бутербродами, шоколадом, сухофруктами, печеньем, пряниками и т.д.) и ужин (суп, чай).

Если группа находится на одном месте целый день или несколько дней, вместо перекуса следует готовить полноценный обед. В дни активного перемещения готовить такой обед нецелесообразно: на это уходит много времени, а после сытного обеда обязательно необходим хотя бы часовой отдых. Иногда такие задержки на маршрутах приводят к срыву всего графика движения.

В сложных походах может организовываться два перекуса с перерывом в 2-3 часа: «несладкий» (чай с бутербродами) и «сладкий» (чай с шоколадом, печеньем или сухофруктами). Хорошо зарекомендовала себя в походах выдача сухого пайка туристам утром на целый день. В такой сухой паек могут входить конфеты, шоколад, сухофрукты; туристы в этом случае сами контролируют восполнение своих энергетических запасов в течение дня.

В походах каждый турист должен следить за соблюдением водно-солевого режима - количества и периодичности употребления жидкости. Этот момент особенно важен при переходах. Употребление большого количества воды в жаркие дни приводит к повышенному потоотделению, что затрудняет передвижение туриста и может стать причиной возникновения опрелостей и потертостей. Принимать большое количество жидкости следует во время приема пищи, причем стараться не употреблять сырую воду, а заменять ее напитками, приготовляемыми в походах. На небольших привалах следует делать лишь несколько глотков, а не пить до полного утоления жажды. Ручьевая вода должна употребляться в комплексе с другими продуктами питания (в том числе шоколадом, курагой, черносливом, конфетами), кроме того, её можно подслащивать сахаром, растворять в ней карамель (если у вас есть фляга - залейте в неё обычную воду и положите карамель, сухофрукты, сахар, запасы воды пополняйте из ручьев).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Учебно-методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы студентов на учебной практике.

Список личного снаряжения для пешеходных или водных походов любой категории сложности:

- Рюкзак - 1 шт.
- Спальный мешок (или одеяло) - 1 шт.
- Подстилка - 1 шт.
- Штормовой костюм 1 шт.
- Куртка теплая - 1 шт.
- Свитер шерстяной - 1 шт.
- Комплект нижнего белья - 1-2 компл.
- Шапочка теплая - 1 шт.
- Шапочка солнцезащитная - 1 шт.
- Носки простые - 2-3 пары.
- Носки шерстяные - 1-2 пары.
- Сапоги или ботинки - 1 пара.
- Кроссовки или кеды - 1 пара.
- Личный полиэтилен (накидка) 2 х 1,5 - 1-2 шт.
- Прищепки - 5 шт.
- Кружка, ложка, миска - 1 компл.
- Нож в ножнах - 1 шт.
- Запасная одежда (штаны, рубашка, майка) - 1 компл.
- Фляга для воды - 0,5 - 0,8 л
- Предметы личной гигиены - 1 компл.
- Перчатки теплые - 1-2 пары
- Полиэтиленовые пакеты - 1-2 шт.
- Часы - 1 шт.

Личное специальное снаряжение

1. Рукавицы или нитяные перчатки 1-2 пары
2. Реп-шнур д. 6 мм. L 3 м 2 шт.
3. Страховочная система - 1 шт.
4. Карабин - 1 шт.
5. Блок-ус д 9 мм. L3 м - 1 шт.
6. Каска - 1 шт.
7. Марлевая повязка от солнца - 1-2 шт.

Рекомендуемый список группового снаряжения (на группу в 10 человек)

1. Палатки с тентами (по количеству человек) 1 комплект
2. Тент групповой 1 шт.
3. Котлы для приготовления пищи и котловой набор 2-3 шт.
4. Топор (пила) 1-2 шт.
5. Нож 3-4 шт.
6. Свечи 3-4 шт.
7. Фляги для воды групповые 1-2 шт.
8. Фотоаппарат с фото пленкой 1-2 шт.
9. Фонари 3-4 шт.
10. Компас 2-3 шт.
11. Карты местности 1 комплект
12. Костровой набор 1 комплект
13. Примуса (газовые горелки) (с запасом топлива) 2 шт.
14. Медаптечка 1 комплект
15. Техаптечка 1 комплект

Способы ориентирования без карты и компаса.

Бывают случаи, когда у туристов по каким-то причинам нет карты и компаса.

Определить стороны света по солнцу достаточно просто. Для этого в полдень нужно встать спиной к светилу, тень укажет на север, сзади будет юг, по правую руку восток, по левую - запад.

Для того чтобы определить стороны света по часам и солнцу необходимо направить часовую стрелку в сторону солнца и провести линию разделяющую расстояние между часовой стрелкой и цифрой "2" на циферблате пополам. Получившаяся линия укажет направление на юг. Главное условие этого способа ориентирования: часы должны идти по местному времени. Лучше всего использовать этот способ зимой, летом его точность невелика. Зимой же погрешность составляет 20-25°

Ночью направление можно узнать по Полярной звезде. Находится она в самом начале «ручки ковша» созвездия Малой Медведицы. Полярная звезда всегда указывает направление на север (смотреть в сторону Большой Медведицы).

Если ночь достаточно светлая и Луна полная можно определить стороны света также как по часам и солнцу. В противном случае турист должен знать, что летом в первую четверть Луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи - на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи - на востоке, в 8 часов утра - на юге

Мхи и лишайники покрывают северную сторону деревьев и камней. Смола больше выступает на южной половине ствола хвойного дерева.

Муравьи устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев или кустов и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный.

Кора деревьев с северной стороны грубее и темнее чем с южной.

Грибы в сухую погоду, как правило встречаются с северной стороны деревьев, пней. После определения севера необходимо знать, что если встать к северу лицом, за спиной находится юг, слева - запад, справа - восток.

Указанные приметы необходимо тщательно проверять, добиваться совпадения нескольких признаков, потому что часто встречаются исключения. Все-таки эти способы слишком приблизительны.

Выбраться к людям можно, если двигаться по реке вниз по течению. Как правило, возле рек устраиваются поселения и проложены тропы.

В советское время многие туристские маршруты были промаркированы. Эти марки сохранились и сейчас. Туристская маркировка- система специальных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки туристских маршрутов. (образцы маркировки и их расшифровка будут даны дополнительно).

Обязанности в туристской группе.

Одно из обязательных условий нормальной организации похода – знание участниками группы своих обязанностей и четкое их выполнение.

При переходе важную роль в группе играет направляющий (ведущий). Он идет впереди всех и направляет группу. Направляющий должен не только вести группу, но и следить за тем, чтобы группа не растягивалась.

Большую помощь в этом направляющему оказывает замыкающий, идущий сзади всей группы и сигнализирующий идущему впереди о разрывах строя группы. На переходах НЕЛЬЗЯ двигаться впереди направляющего и сзади замыкающего.

Направляющий должен активно взаимодействовать с картографом (штурманом) – ответственным за правильное прохождение маршрута. Именно картограф (штурман) работает с картами и компасом.

Очень ответственная должность – казначей. Он является хранителем денежных средств группы и несет ответственность за расходы на маршруте (оплата проезда, проживания, питания, прохода на охраняемые территории). До похода казначей составляет смету, в которой указывает предполагаемые на маршруте расходы, после похода – отчитывается перед группой в расходах.

Завхоз (зав.питанием) – составляет перед походом меню, осуществляет закупку продуктов, распределяет эти продукты среди других участников похода, на маршруте именно завхоз выдает продукты дежурным для приготовления пищи, следит за их сохранностью и расходом.

Непосредственно готовят пищу дежурные. Дежурные получают продукты у завхоза и отвечают за своевременное и качественное приготовление пищи и мытье общественной посуды. Обычно дежурные работают по двое и назначаются на одно приготовление пищи.

Для быстрого и качественного приготовления пищи необходим хороший костер. Для работы с костром также назначается специальный человек – костровой. В его задачу входит до похода – подготовка материалов для разжигания костра, спичек. В походе – разжигание и поддержание костра, причем при приготовлении пищи костровой работает в паре с дежурными и выполняет их просьбы (убрать или раздуть пламя и т.д.)

Все групповое снаряжение, которое есть в группе, должно находиться под бдительным присмотром зав.снара (заведующий снаряжением). Заведующий снаряжением должен знать кто какое групповое снаряжение несет, контролировать правильность использования и хранения участниками группового снаряжения. Перед походом зав.снар проверяет все снаряжение и готовит его к путешествию.

В каждой туристской группе должен быть врач (медик). Должность врача очень ответственная. Он должен уметь оказывать первую медицинскую помощь лучше других участников, знать все (или почти все) о тех препаратах, которые хранятся в походной аптечке. До похода врач формирует медаптечку, закупает недостающие медикаменты. В походе – несет аптечку, следит за её сохранностью, оказывает медицинскую помощь, следит за соблюдением правил личной гигиены.

Если же случилась поломка снаряжения – подошва отклеилась или пуговица оторвалась, сломалась стойка от палатки или топор отвалился от топорщица на помощь должен прийти реммастер (техник), который до похода заботится о пополнении технической аптечки, а на маршруте оказывает «первую медицинскую помощь» вещам.

Летописец делает дневник похода, если нужно подробное описание, после похода занимается вместе с другими участниками подготовкой отчета о походе.

Рядом с ним всегда находятся фотограф, снимающий на фотопленку лавные моменты похода, интересные объекты и хронометрист, который отмечает время прохождения главных объектов, привалов, ходок и переездов.

Руководитель группы осуществляет общее руководство, следит за соблюдением правил техники безопасности и правильным прохождением маршрута, обучает юных туристов правильно и грамотно исполнять свои обязанности.

Техника безопасности в быту туриста.

Открытый огонь.

- Очистите место, где собираетесь разводить костер от сухих листьев, хвои. ñ Правильно выбирайте место для костра.
- Не оставляйте горящий костер без присмотра.
- Специально назначенный человек должен постоянно следить за тем как горит костер.
- Заливайте костер перед уходом с места ночевки. Помните, что большинство лесных пожаров вспыхивает из-за непогашенных костров.
- Во время горения примуса имейте наготове спальник, теплую куртку. Помните, что горящий бензин нельзя потушить водой, поэтому, загоревшиеся вдруг примуса, обычно накрывают одеялом или тяжелой одеждой, что бы лишить пламя доступа воздуха.
- Пользуйтесь перчатками при снятии с огня котлов с пищей, при перемешивании пищи в котлах.
- Ставьте котлы с пищей на видное место и всегда предупреждайте товарищей о том, где находятся котлы.

Правила обращения с острыми предметами.

Следите за тем, что бы топор крепко сидел на топорщице, не «гулял».

Храните топоры и ножи в одном месте, не бросайте их где попало. Лучше всего ножи и топоры втыкать в поваленное дерево (только не в живое – не нужно портить живые деревья).

Придерживая во время рубки дерево ногой, следите за тем, что бы ваши ноги не находились в одной плоскости с движением топора (ставьте придерживающую бревно ногу не прямо перед собой, а несколько в сторону).

Никогда не балуйтесь и не играйте рядом с костром, примусами или горелками, рядом с котлами с горячей пищей. никогда, даже в шутку, не беритесь за нож что бы погрозить товарищу, не кидайте ножи в деревья.

Способы разжигания костров

Выбор дров.

Лучше всего для разжигания костра подходит хворост, сухой негнилой валежник (ветки, лежащие на земле), сухие ветки, находящиеся на деревьях, сухостой. Можно подбирать немного подгнившие ветки, если они сухие. Мокрые гнилые бревна не будут гореть. В принятое разделение дров на сухие и сырые (растущие) можно добавить еще одну категорию - мокрые. В дождь вы не найдете сухих дров - они все будут мокрые, но разрубив такое мокрое полено, вы получите два полусухих чурбака.

Материал для разжигания костра. Современные туристы используют сухое горючее, оргстекло, свечи, горючие жидкости (бензин, керосин, подсолнечное масло и др.).

Сухое горючее (иначе его называют «сухой спирт») представляет собой большие таблетки белого цвета. Его можно купить в магазинах для охотников и туристов. Умелый костровой для разжигания костра использует половину таблетки. Таблетка сухого горючего долго горит, но дает мало жара (растопка нагревается и зажигается от долгого воздействия огня) Сухим горючим лучше пользоваться в сухую погоду при наличии хороших мелких сухих веток.

Оргстекло - особый вид пластмассы, сгорает достаточно быстро, но при сгорании выделяет большое количество тепла. Оргстекло хорошо использовать в дождливую погоду, когда ветки, используемые в качестве растопки, немного подмокли.

Свеча практически универсальна. Очень долго горит, ее пламя выделяет большое количество тепла. Незаменима при разжигании костров под проливными дождями.

В качестве материала для разжигания костра можно использовать растительное масло, сухую траву (сено), вату и бинт из медаптечки.

Разжигание костра начинается со сбора маленьких веточек, которые называются растопкой. С самого начала, определив, где будет разводиться костер, костровой должен очистить место для костра и уже приступить к сбору маленьких тонких веток. Затем эти ветки укладываются в центре предполагаемого костра «шалашом» или «колодцем». В центр кладется материал для разжигания костра и поджигается.

При разведении костра необходимо учитывать два момента: 1) в центр костра должен постоянно подаваться ток воздуха (костер должен «дышать»); 2) по мере сгорания дров их нужно постоянно подкладывать (костер нужно «кормить»).

Не закладывайте пламя плотно даже маленькими ветками. Подкладывайте ветки постепенно туда, где горит хорошее пламя.

Виды костров.

Туристы выделяют несколько видов костров, имеющих определенное назначение. «Колодец» распространяет пламя костра в стороны, дает хороший жар. Применяется для приготовления пищи, сушки одежды, обогрева группы. Требуется постоянного подкладывания дров. Для сооружения колодца пригодны дрова любого диаметра. Складывается этот тип костра следующим образом: два бревна кладутся параллельно друг другу, на них сверху на концы кладется вторая пара, и т.д.

«Шалаш» поднимает пламя костра вверх, дает большой жар. Используется для обогрева, приготовления пищи, как световой (сигнальный) костер. Образует мало углей, требует постоянного подкладывания дров. Для того чтобы получить костер этого типа, ветки и поленья ставят стоймя так, чтобы они верхним концом опирались друг на друга. Для выкладывания дров таким образом требуется определенная сноровка (часто неумело сложенный «шалаш» падает и своим весом тушит костер).

«Звезда». Является как бы продолжением (следующей стадией) горения «шалаша» или «колодца». Применяется для приготовления пищи. Дрова любого диаметра укладываются на угли так, чтобы их крайние концы сходились в центре. По мере сгорания центральной части «звезды» не сгоревшие остатки дров подвигаются в центральную часть костра.

«Таежный» костер складывается из больших толстых бревен. В основном его используют охотники в качестве обогрева при ночевке. «Таежный» костер складывается при наличии большого количества горящих (или тлеющих) углей. Он практически не требует подкладывания дров. Дает много тепла. Таежные костры можно использовать и для приготовления пищи для большой группы.

Пример ведения дневника на маршруте

Дата / время	Описание выполненных работ	Отметка о выполнении работ	Замечания
17.07.10	Изучение техники безопасности	Подпись в журнале по ТБ	Включить в ТБ анализ погодных условий во время сплава
18.07.10	Изучение картографического материала, отчетов групп, совершивших поход в предлагаемом районе путешествия.	Карта Саткинского района, масштаб 1: 1000	Необходима карта масштаба 1:500
	Передвижение ост.п. 1771 км — водопад Атыш (пеш)	выполнено	Группа сильно растянулась во время передвижения
	Преодоление р. Лемеза	4 человека - вброд	Температура воды в реке 150
	Бивуачные работы (снятие лагеря)	Выполнено за 30 мин.	

Контрольные вопросы для проведения текущей аттестации по итогам самостоятельной работы студентов:

1. Особенности географических условий для проведения пешего или водного похода.
2. Календарный план похода и график движения в группе
3. Правила техники безопасности в пешем (водном) походе
4. Техническое описание маршрута
5. Функции и обязанности в туристской группе по выбору студента
6. Характеристика и назначение группового и индивидуального снаряжения
7. Способы укладки рюкзака
8. Способы установки палатки
9. Технология расчета рациона питания во время похода (сплава)
10. Способы ориентирования на местности с компасом и картой
11. Способы ориентирования на местности без компаса и карты
12. Организация бивачных работ
13. Способы приготовления пищи на костре
14. Способы разжигания костров
15. Виды костров

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ПО ИТОГАМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ)

Формой аттестации по итогам практики является защита результатов практики, которая проводится по окончании практики по графику перед компетентной комиссией и на основе балльно-рейтинговой системы. По результатам защиты студенту выставляется итоговая оценка за практику.

Формой промежуточной аттестации по итогам учебной практики является отчет студента.

Отчет состоит из следующих разделов:

- 1) введение: цели и задачи практики, общая смысловая идея похода (сплава), его необычность, уникальность, новизна и т.п.;
- 2) календарный план и график движения на маршруте;
- 3) характеристика природной основы туристского района:
 - 3.1) картосхема нитки маршрута (начальные и конечные точки маршрута с отметкой на картосхеме, привязка к объектам жизнеобеспечения);
 - 3.2) описание положения района (по схеме: регион, район, подрайон, массив), его туристские возможности;
 - 3.3) анализ реки (сроки наступления половодья и паводка, скорость реки, температура воды в предполагаемый период путешествия, наличие препятствий для прохождения, зеленность или заболоченность берегов);
 - 3.4) анализ рельефа в предполагаемом районе путешествия (наличие горных вершин, перевалов, их простираение, средние и максимальные высоты и т.д.);
 - 3.5) выявление климатических условий для путешествия в предполагаемый период (средние и максимальные температуры воздуха, осадки, преобладающее направление ветра, неблагоприятные явления погоды, которые могут возникнуть в период путешествия);
 - 3.6) анализ иных объектов природы, которые могли бы способствовать аттрактивности маршрута;
- 4) варианты подъезда и отъезда, характеристика транспортных средств, в том числе стоимость проезда и расписание движения транспорта, сведения о медицинских пунктах, торговых точках, расположении пограничных и заповедных зон, порядке получения пропусков в зоны ограниченного допуска, адреса и телефоны соответствующих организаций, дислокацию и адреса ПСС и ПСО;
- 5) техническое описание маршрута;
- 6) характеристика группы (по обязанностям, которые выполняли участники похода, а также анализ выполнения выбранных студентом обязанностей с подробным описанием действий на маршруте);
- 7) материальное обеспечение группы (перечень специального и особенности общественного и личного снаряжения, характеристика средств передвижения, стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения);
- 8) рацион питания во время похода (сплава);
- 9) анализ организации походного быта туристов во время проведения похода (сплава) (по дням следования на маршруте);
- 10) индивидуальное задание (на усмотрение руководителя производственной практики); 9) заключение (подводятся итоги и делаются выводы о достижении поставленных целей, анализируются тактические решения, выбор нитки маршрута и график движения. Даются рекомендации по его прохождению и возможным изменениям, как сделать его безопаснее и интереснее);
- 10) список использованной литературы;
- 11) приложения: в приложении обязательно карты и схемы преодоленных участков маршрута; паспорт маршрута; дневник прохождения маршрута, с указанием выполненных за каждый день работ; смета похода (сплава); фотографии к отчету – должны характеризовать сложные участки маршрута похода, природу и достопримечательности района.

Отчет по практике выполняется на листах формата А 4 на одной стороне с интервалом 1,5 по 28 — 30 строк на странице, с полями (верхнее — 20 мм, левое и нижнее — 25 мм, правое — 15 мм) в компьютерной версии объемом не менее 10 листов.

Иллюстративный материал (карты, схемы и т.п.), а также отдельные выписки ПЗ, Квалификационные характеристики, инструкции, правила и другие производственно-технические материалы могут быть выполнены на отдельных листах или бланках и приложены к отчету по практике.

Оформленный отчет, студент представляет на кафедру в недельный срок после начала семестра (ориентировочно до 09 сентября текущего календарного года). Отчет составляется каждым студентом индивидуально.

После представления отчетов на кафедру устанавливаются сроки защиты практики перед комиссией. В состав комиссии кроме руководителя практики входят преподаватели и сотрудники профилирующей кафедры Сервиса и туризма.

По результатам защиты практики выставляется дифференцированный зачет в зачетную ведомость и зачетную книжку студента.

Невыполнение программы практики или неудовлетворительный отзыв о работе студента, наряду с процедурой защиты практики, является основанием для неудовлетворительной оценки по практике, что автоматически приводит к академической задолженности. Повторное прохождение практики учебным планом не предусмотрено.

Методика оценки отчета по практике включает в себя два критерия: формальный и содержательный:

Оценка по формальным критериям - 11 баллов.

Непосредственное выполнение должностных обязанностей во время похода (сплава) – до 6 баллов

соблюдение сроков сдачи законченной работы — до 3 баллов

соответствие СТП «Требования к написанию отчета по практике» — до 2 баллов Оценка по содержательным критериям — 9 баллов.

соответствие содержания заявленной теме — до 5 баллов степень самостоятельности — до 2 баллов

наличие приложений — до 2 баллов Максимальное количество баллов — 20 баллов

2	3	4	5
Менее 10 б	11 – 14	15 – 17	18 – 20

9) УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

а) основная литература:

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм.– М.: Советский спорт, 2002.– 364 с.
2. Третьякова Т.Н. Сквозная программа практики для студентов специальности 100103 «Социально-культурный сервис и туризм» / Т.Н.Третьякова, Н.П.Тарханова, Е.Ф.Орехов, И.А.Фрейнкина. – Челябинск: Изд-во ФГОУ ВПО УралГУФК, 2007. – 144 с.

б) дополнительная литература:

1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учеб.-метод. пособие.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.– 144с.
2. Ильичев А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО–Пресс, 2001.– 384 с.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.– 160с..
4. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. Учебное пособие/ А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

[Указываются основная и дополнительная литература по темам производственной практики, программное обеспечение и Интернет-ресурсы, а также другое необходимое на различных этапах проведения производственной практики учебно-методическое и информационное обеспечение.]

10) МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Катамаран – 3 шт.

Палатка «Трубодур» - 4 шт.

Бак 30 л – 3 шт.

Веревка д10 – 30 м.

Карабин «Иремель» - 12 шт.

Компас – 7 шт.

Котел 10 л. – 2 шт.

Котел 8 л. – 2 шт.

Жилеты спасательные «Боцман» - 30 шт.

Спальник – 30 шт.

Тент 4х5 – 1 шт.

Трос костровой – 1 шт.