УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Иванов Руслан Желевич

Подписан:
Иванов Руслан Желевич
Foxit Reader
Версия: 10.1.4

Принята на заседании
методического совета
от «19» апреля 2023 г.
протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР
_____/Иванов Р.Ж./
М.П. Приказ № 01-09/27/1
«19» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Комплексная туристско-краеведческая подготовка»
(наименование программы)

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: *1 года: 180ч.*
Возрастная категория: от *7* до *17* лет
Форма обучения: *очная, дистанционная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: *56851*

Разработчики:
Белоусова О.В.,
заведующий методическим отделом,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.
Котлярова Н.Н,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.

г. Армавир, 2023

Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Отличительные особенности программы	5
1. 4	Адресат программы	5
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	6
1.6	Цели и задачи программы	6
1.7	Режим занятий	7
1.8	Форма обучения	8
1.9	Особенности организации образовательного процесса	8
1.10	Содержание программы	10
1.10.1	Учебный план 1 год обучения	10
1.11	Содержание учебно-тематического плана	12
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	17
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	18
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1	Календарный учебный график	19
2.2	Условия реализации программы	20
2.3	Материально-техническое обеспечение	21
2.4	Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	21
2.5	Кадровое обеспечение	27
2.6	Учебно-методическое обеспечение	28
2.7	Иные условия реализации программы	29
2.8	Формы контроля и виды аттестации	29
2.9	Список литературы	31
	Раздел 3. Методическое сопровождение.	
	Приложение 1	35
	Приложение 2	39

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодежи. Специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических краеведческих наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания в них патриотизма и нравственности, любви к малой родине получили широкое распространение в России с начала XX века. В истории отечественной педагогики это один из ярких примеров длительного и устойчивого сохранения и развития принципов и методов организации и осуществления образовательной деятельности.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» туристско-краеведческого направления включает в себя освоение туризма во всех его направлениях, без особых приоритетов ни в одну из известных туристических номинаций (скалолазание, альпинизм, турмногоборье, водный туризм), спортивного ориентирования, основных знаний по краеведению.

Учебная программа, в данном направлении, захватывает широкий спектр знаний обучающихся по многим школьным дисциплинам:

- география (работа с компасом, картой);
- ботаника (знание лекарственных растений, подбор трав к чаю, выбор древесины для топлива, сбор ягод, диких плодов);
- анатомия (оказание первой медицинской помощи);
- математика (определение расстояния, размеров геометрическим способом, математические вычисления при работе по составлению меню, маршрутных расчетов);
- история (основа краеведческой подготовки);
- астрономия (ориентирование по небесным светилам, по звездам);
- физкультура (освоение элементов многих видов спорта);
- труд (ремонтные работы, работы по благоустройству лагеря).

Школьный и учебный процесс от этого не только не страдает, но и получает дополнительную поддержку в плане закрепления и пополнения знаний по этим и другим предметам в процессе обучения туризма.

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

В каждом уголке России, в каждом городе, поселке, селе есть свои природные особенности, специфические черты истории и культуры, составляющие тот феномен, который формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Помочь лучше узнать свой родной край, глубже понять особенности его природы, истории и культуры и их взаимосвязь с природой, историей и культурой страны, мира, принять участие в созидательной деятельности, развить свои собственные способности - в этом заключается основной смысл данной программы. **Актуальность** данной программы в том, что она позволяет значительно расширить и углубить знания и представления детей об окружающем мире в процессе участия в практической краеведческой деятельности, в туристских походах и путешествиях, освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих и иных исследований. Одновременно предоставляется возможность получить и развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др., что в конечном итоге и определяет потенциал туристско-краеведческой деятельности как комплексного средства обучения и воспитания детей.

Новизна данной программы заключается в том, одним из важнейших вопросов планирования обучения является распределение программного материала по образовательным модулям, каждый из которых равен одному-двум месяцам обучения и дополняют друг друга. В учебный план обязательными образовательными модулями включена подготовка по таким тесным с туризмом видам спорта как спортивное ориентирование и скалолазание, краеведение, таким образом, обучающиеся получают возможность заниматься туризмом параллельно со спортивным ориентированием и скалолазанием на территории одной местности.

Неотъемлемой частью тренировочного процесса любой направленности является специализированная физическая нагрузка. В свою очередь тренировочный процесс подразумевает определенный рост спортивного мастерства регулярное планомерное воздействие физической нагрузки на организм ребенка.

Наконец, туристско-краеведческая деятельность является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений. Он решает проблему занятости детей, позволяет сочетать досуг с образовательной деятельностью.

Педагогическая целесообразность. История каждого края по-своему уникальна. Имея много общего с другими регионами, она носит и свои специфические черты. Поэтому содержанием работы является выявление особенностей природы, истории, культуры, экономики родного края, определение их взаимосвязей с более глобальными историческими и естественными процессами. В рамках этой тематики могут вестись исследования разного масштаба - изучение отдельных, наиболее ярких или малоизвестных исторических событий, природных явлений или воссоздание общей истории края. В процессе этих исследований могут использоваться приемы и методы широкого круга научных дисциплин.

Данная программа учитывает все психологические аспекты взаимоотношений в группе, факторы устойчивости группы, воспитание сознательной дисциплины, активную подготовку к походу всех участников, психологические тренинги, так как возрастные особенности детей, обучающихся по данной программе – это начало переходного периода, возникновения психологической несовместимости в туристской группе, борьбе за лидерство, конфликт малых групп.

Данная программа способствует развитию и увеличению двигательной активности детей. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике и технике по видам пешеходного туризма положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы обучающихся, особенно в условиях пребывания в природной среде.

1.3. Отличительные способности программы

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ является модульное построение содержание программы. Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» состоит из четырех последующих модулей: модуль 1. «Теоретическая и начальная практическая подготовка», модуль 2. «Основы туристской подготовки», модуль 3. «Спортивное ориентирование», модуль 4. «Скалолазание».

1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет. Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Комплексная туристско-краеведческая подготовка» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - не менее 12 человек, группы разновозрастные.

1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

По целевому ориентированию и уровню сложности данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 180 часа.

Срок реализации программы - 1 год.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

1.6. Цели и задачи программы

Цель программы: совершенствование организации и содержания обучения и воспитания подрастающего поколения средствами туризма и краеведения; воспитание у школьников патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края; приобщение учащихся к краеведческой и поисково-исследовательской деятельности; сохранение исторической памяти; совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся.

Программа направлена на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятия скалолазанием, формирование познавательного интереса к изучению родного края, расширение и углубление знаний о родном крае, овладение туристическими умениями и навыками выживания в условиях, приближенных к экстремальным.

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

в области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

в области образования:

- научить безопасно организовывать лагерь с комфортом в любых метеорологических условиях, с соблюдением необходимых экологических норм;
- научить самостоятельно, подготавливаться к походу, определять его степень сложности, объем необходимого снаряжения и рассчитывать по

походному «меню» необходимый объем продуктов, собирать краеведческую информацию в походе;

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечения выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

в области физической подготовки:

- физическое совершенствование школьников - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов то туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы и формы работы**:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т.д.).
- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

1.7. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 5 часов в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

1.8. Форма обучения

Форма обучения – очная, дистанционная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- проведение открытых занятий;
- общая и специальная физическая и техническая подготовка;
- походы;
- медицинский контроль.

Организационно-педагогические основы обучения, формы работы:

- развитие способностей творческого мышления обучающихся достигается факультативными и индивидуальными занятиями;
- семинары повышают эффективность коллективной работы;
- с целью углубления знаний обучающихся проводятся консультации;
- экскурсии углубляют, закрепляют и конкретизируют теоретические знания, способствуют расширению информационного поля личности;
- практикумы и зачетные занятия формируют у учащихся навыки и умения выполнять практические операции, связанные с непосредственным приложением приобретенных знаний;
- неформальное личное общение педагога с обучающимися.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастные группы обучающихся.

Теоретическая подготовка предусматривает лекционные занятия и семинары, а это в свою очередь значительно ущемляет практическую сторону подготовки, то есть ту самую специализированную физическую работу, которая впоследствии и определяет уровень мастерства туристов - как спортсменов, готовых к прохождению категорийных походов. Поэтому уже с первого года обучения, необходимо, основной багаж теоретических знаний преподносить не столько на семинарах и лекциях, сколько в практической работе с последующим конспектированием необходимой информации.

Игровая и соревновательная форма занятий значительно повысит интерес обучающихся к объединению, что послужит развитию специальных

способностей, расширению знаний, совершенствованию умений и навыков, формируя у них наряду с физическими показателями и специализированными навыками те духовные качества, которые определяют личность ребенка, его индивидуальность в положительном их проявлении.

Программа предназначена для ознакомления обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность.

Программа включает теоретические занятия, практические занятия в помещении, на местности, на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов, а так же походы выходного дня, многодневные спортивные походы, участие в экскурсиях, экспедициях и соревнованиях разного уровня.

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

1.10. Содержание программы
1.10.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 1):

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.					
1.1	Чем полезны и интересны турпоходы и путешествия. Вводные занятия.	1	1		беседа
1.2	История развития туризма. Виды туризма.	1	1		беседа
1.3	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Этика и психология походной жизни. Экология.	2	2		беседа
1.5	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
1.6	Основы гигиены туристов. Профилактика заболеваний.	1	1		беседа
Всего по модулю		**20**	**11**	**9**	
Модуль 2. Основы туристской подготовки.					
2.1	Погода в походе.	6	3	3	беседа
2.2	Питьевой режим на туристской прогулке.	3	3		беседа
2.3	Организация туристского путешествия. Тактика и техника. Правила движения в походе (учебно-тренировочный выход).	19	3	16	педагогическое наблюдение, диагностика
2.4	Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.	19	3	16	педагогическое наблюдение, диагностика
2.5	Туристический быт. Походное меню.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.6	Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.	6	3	3	беседа
2.7	Подготовка к походу.	3	3		беседа
2.8	Проведение выходов и походов.	32		32	педагогическое наблюдение, диагностика
2.9	Подведение итогов.	4	4		педагогическое наблюдение, диагностика
2.10	Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки.	3	3		беседа
2.11	Климат и рельеф России, Краснодарского края. Причуды климата.	3	3		беседа
2.12	Природа. Растительный и животный мир Кубани.	3	3		беседа
2.13	Радетели Земли Кубанской: о выдающихся людях	3	3		беседа

	Кубани.				
2.14	Родная Кубань. Страницы истории.	3	3		беседа
2.15	Выживание в природной среде.	14	2	12	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**127**	**42**	**85**	
Модуль 3. Спортивное ориентирование.					
3.1	Спортивное ориентирование как вид спорта.	1	1		беседа
3.2	Топографическая подготовка.	18	2	16	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**19**	**3**	**16**	
Модуль 4. Скалолазание.					
4.1	Скалолазание как вид спорта. Виды соревнований в скалолазании.	1	1		беседа
4.2	Краткая характеристика техники лазанья. Основы страховки.	4	1	3	педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Техническая и тактическая подготовка	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**14**	**5**	**9**	
Итого по программе		**180**	**61**	**119**	

1.11. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения:

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Вводное занятие.

Теоретические занятия: походные истории, приключения. Ведение походного дневника. Беседы с участниками категорийных походов. Утверждение списков. Анкетирование.

1.2. История развития туризма. Виды туризма.

Теоретические занятия: основные вехи развития туризма в стране. Виды туризма, их отличие и особенности (пешеходный, горный, водный, парусный, авто-мото, велосипедный, спелео, комбинированный, конный и др.).

1.3. Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Теоретические занятия: техника безопасности на занятиях, в природной среде, улицах и дорога. Опасности в туристских походах: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого снаряжения.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода, коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

1.4. Этика и психология походной жизни. Экология.

Теоретические занятия: досуг в походе. Туристские законы, кодекс, традиции. Утилизация мусора. Спортивные и подвижные игры в походе. Интеллектуальные туристские конкурсы. Бардовские песни.

Подвижные спортивные игры в походе: «Крокодил», «Есть контакт» и др. Утилизация мусора.

1.5. Личное и групповое снаряжение.

Теоретические занятия: Личное снаряжение туриста (личное и специальное личное), групповое снаряжение (бивуачное, групповое специальное). Хранение и уход за ним. Контроль. Ответственность при работе со снаряжением. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака. Личное и групповое снаряжение. Эксплуатация. Ремонт. Распределение нагрузки.

Практические занятия: рассмотрение личного и группового снаряжения, укладка рюкзак. Ремонт снаряжения. Распределение нагрузки.

1.7. Основы гигиены туристов. Профилактика заболеваний.

Теоретические занятия: правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание

организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Причины теплового и солнечного удара. Закаливающие процедуры.

Модуль 2. Основы туристской подготовки.

2.1. Погода в походе.

Теоретические занятия: кратковременный и долгосрочный прогноз. Прогноз погоды на сегодня, на ближайшие дни.

Практические занятия: прогноз погоды на сегодня, завтра.

2.2. . Питьевой режим на туристской прогулке

Теоретические занятия: питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии).

2.3. Организация туристского путешествия. Тактика и техника. Правила движения в походе (учебно-тренировочный выход).

Теоретические занятия: распределение обязанностей в группе. Нормы переходов. Разработка планов маршрута. Сложность походов. Разработка проекта маршрута. Подготовка к переходу. Должностные обязанности. Требования. Распределение в группе. Спортивная классификация походов. Проектирование маршрута. Нормы переходов. Техника безопасности.

Особенности передвижения по пересеченной местности и преодоления локальных препятствий (отрабатывается в походе выходного дня).

Практические занятия: разработка планов и проекта маршрута. Проведение похода выходного дня (учебно-тренировочный выход).

2.4. Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.

Теоретические занятия: узлы (проводник восьмерка, восьмерка одним концом, встречный, стремя, прямой, булинь, шкотовый, брамшкотовый, бахмана, штык). Страховка. Самостраховка. Сопровождение. Страховочные перила. Классификация дистанций туристского многоборья. Предназначение узлов. Самостраховка альпенштоком, на перилах. Особенности дистанции 1 класса.

Практические занятия: установка и сбор палатки. разведение костра. Работа с альпенштоком. Движение по перилам. Зачет по физической подготовке. Отработка на практике технических приемов преодоления естественных препятствий на мастер-классах, учебно-тренировочных выходах или на соревнованиях.

2.5. Туристский быт. Походное меню.

Теоретические занятия: безопасный бивак. Гигиенические требования к биваку. Порядок в палатках. Бивак с комфортом. Особенности выбора продуктов для питания в походе. Стандартное меню туриста. Обязанности дежурного.

Практические занятия: благоустройство бивака. Походное меню. Дежурство у костра.

Выбор места бивака, обустройство места для костра, организация укрытия от дождя, установка и снятие палатки. Распределение должностей во время совершения похода выходного дня.

2.6. Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.

Теоретические занятия: раны. Виды кровотечений. Вывихи, переломы. Ожоги. Профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечении, ожоге, вывихе.

Практические занятия: обработка раны при различных видах кровотечений, при ожоге, фиксация сустава при вывихе.

2.7. Подготовка к походу.

Теоретические занятия: комплектование группы. Количественный состав. Распределение должностных обязанностей в походе. Подбор снаряжения. Продукты. Хронологический дневник похода. Техника безопасности в дороге на маршруте.

2.8. Проведение выходов и походов.

Практические занятия: выполнение должностных обязанностей в походе. Ответственность за безопасность похода, ведение хронологического дневника похода. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи походов (выходов). Краткая информация по району. Походы, экскурсии, участие в соревнованиях, тренировочные выходы.

2.9. Подведение итогов.

Теоретические занятия: отчет похода. Оценка отчета. Заполнение дневника похода, анкеты. Критерии оценки отчета по походу. Дневник похода. Анкетирование. Оформление отчета похода.

2.10. Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки.

Теоретические занятия: виды веревок. Маркировка веревки, ее хранение и перенос.

2.11. Климат и рельеф России, Краснодарского края. Причуды климата.

Теоретические занятия: особенности климата России, Краснодарского края. Особенности различных местностей, их своеобразие в различные периоды календаря.

Климатические карты. Средние температуры года, количество и распределение по территории края осадков, господствующие ветры, атмосферное давление.

2.12. Природа. Растительный и животный мир Кубани.

Теоретические занятия: природные особенности Краснодарского края. Растительный и животный мир Кубани. Факторы природной среды и их значения для человека.

Условия необходимые для здорового образа жизни человека.

2.13. Радетели Земли Кубанской: о выдающихся людях Кубани.

Теоретические занятия: понятие «выдающийся человек». Известные люди Кубани. Аудиозаписи песен: сборник « Песни кубанских и терских казаков»,песни « Матерям , потерявших своих детей посвящается», « Баллада о матери» « Когда вы песни на земле поете».

2.14. Родная Кубань. Страницы истории.

Теоретические занятия: историческое прошлое Кубани - нашей малой родины. Кубань известна не только щедрой, уникальной природой. Она славится своими людьми, которые осваивали и защищали эту прекрасную землю и сегодня делают все, чтобы она по праву называлась жемчужиной России.

2.15. Выживание в природной среде.

Теоретические занятия: ориентирование в природной среде по местным признакам. Ориентирование в условиях ЧС. Как соорудить укрытие от дождя. Как развести костер. Виды костров. Обустройство жилища в дикой природе в условиях ЧС.

Способы транспортировки пострадавшего. Вязка носилок и правила. Переноски пострадавшего на носилках.

Практические занятия: добывание и обеззараживание воды, сооружения укрытия от дождя, разведение костра, вязка носилок, изготовление витаминных салатов и чаев.

Модуль 3. Спортивное ориентирование.

3.1. Спортивное ориентирование как вид спорта.

Теоретические занятия: определение «спортивное ориентирование». Виды ориентирования: бегом (спортивное ориентирование бегом), на лыжах (спортивное ориентирование на лыжах), на велосипедах (спортивное ориентирование на велосипедах), пешком и на колясках (спортивное ориентирование по тропам — соревнования для спортсменов инвалидов).

Виды соревнований: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование по тропам, ориентирование на маркированной трассе, рогейн.

Соревнования по другим критериям: времени суток (дневные, ночные); по взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные); по способу организации старта (раздельный, гандикап, общий).

3.2. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия: топографические и спортивные карты. Компас. Определение расстояний. Условные обозначения различных карт. Рельеф местности и его изображение на карте. Чтение карты. Приемы ориентирования. Определение точки стояния. Составление абриса. Топография и спортивные

карты. Как пользоваться компасом? Определение азимута. Движение по азимуту. Чтение карты. Определение расстояния на предмет движения по нитке. Абрисная съемка.

Практические занятия: топографические и спортивные карты. Компас. Градусные меры. Стороны света. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту. «Грубое» азимутальное движение. Определение расстояния на предмет. Условные обозначения. Рельеф на местности. чтение рельефа на карте. Ориентирование по карте. Определение места положения. Движение по «нитке». Абрисная съемка. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Модуль 4. Скалолазание.

4.1. Скалолазание как вид спорта. Виды соревнований по скалолазанию.

Теоретические занятия: Спортивное скалолазание - разновидность скалолазания, суть которого состоит в организации и проведении соревнований по определённым правилам. Проведение соревнований по дисциплинам: лазание на трудность, лазание на скорость, боулдеринг, многоборье (согласно современным международным правилам проведения соревнований по спортивному скалолазанию).

4.2. Краткая характеристика техники лазания. Основы страховки.

Теоретические занятия: виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Виды и правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Виды страховок.

Практические занятия: отработка на тренажере способов страховки.

4.3. Техническая и тактическая подготовка.

Теоретические занятия: техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Практические занятия: содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук: Скрестные движения рук, смена рук, хваты руками: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка.

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Способы передвижения по скальному рельефу: Передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание по скалам.

1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки

Ожидаемые результаты.

Должны знать:

-правила техники безопасности в походе и на занятиях туризмом;

- основное групповое и личное снаряжение, основные требования к нему, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака;
- профилактику опасностей и травм в походе;
- способы хранения продуктов в походе;
- правила питьевого режима в походе, туристкой прогулке;
- правила забора воды в природной среде
- климат и рельеф Краснодарского края;
- растительный и животный мир Краснодарского края;
- выдающихся людей Кубани;
- обустройство жилища в дикой природе в условиях ЧС;
- способы транспортировки пострадавшего;
- виды ориентирования. Виды соревнований;
- условные обозначения различных карт;
- рельеф местности и его изображение на карте;
- виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование;
- основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений по скалолазанию.

Должны уметь:

- подбирать личное и групповое снаряжение для однодневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников туристского похода;
- выполнять физические упражнения на развитие физических способностей, выполнять разминку и заминку;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- готовить пищу в походных условиях;
- вычислить необходимое количество воды для похода, туристкой прогулки, транспортировать ее;

- добывание и обеззараживание воды, сооружения укрытия от дождя, разведение костра, вязка носилок;
- определять азимут. Двигаться по азимуту. Читать карты;
- определять расстояние на предмет движения по нитке;
- передвигаться по скальному рельефу.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы. Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся.

1. Зачет «Костер».
2. Установка палатки командой.
3. Ориентирование на местности (парковая зона). Определение расстояния по карте.
4. Вязка туристских узлов (шесть).
5. Медицинская подготовка (по опроснику).
6. Вопросы по краеведению.
7. Прохождение дистанции I класса (лично) по турмногоборью.
8. Поход I категории сложности.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровней.

Учебный год начинается 15 сентября.
Количество учебных недель – 36.
Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.
Календарный учебный график представлен в таблице 2:

Таблица 2.

№ п/п	Модуль, тема занятия	Кол. час.	Количество часов в месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.		**20**									
1.1	Чем полезны и интересны турпоходы и путешествия. Вводные занятия.	1									
1.2	История развития туризма. Виды туризма.	1									
1.3	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9									
1.4	Этика и психология походной жизни. Экология.	2									
1.5	Личное и групповое снаряжение.	6									
1.6	Основы гигиены туристов. Профилактика заболеваемости.	1									
Модуль 2. Основы туристской подготовки.		**127**									
2.1	Погода в походе.	6									
2.2	Питьевой режим на туристской прогулке.	3									
2.3	Организация туристского путешествия. Тактика и техника. Правила движения в походе (учебно-тренировочный выход).	19									
2.4	Физическая подготовка. Преодоление препятствий в походе.	19									
2.5	Туристический быт. Походное меню.	6									
2.6	Медицинская подготовка. Первая доврачебная помощь.	6									
2.7	Подготовка к походу.	3									
2.8	Проведение выходов и походов.	32									
2.9	Подведение итогов.	4									
2.10	Веревка. Правила применения,	3									

	хранения, переноски и маркировки.										
2.11	Климат и рельеф России, Краснодарского края. Причуды климата.	3									
2.12	Природа. Растительный и животный мир Кубани.	3									
2.13	Радетели Земли Кубанской: о выдающихся людях Кубани.	3									
2.14	Родная Кубань. Страницы истории.	3									
2.15	Выживание в природной среде.	14									
2.1	Погода в походе.	6									
Модуль 3. Спортивное ориентирование.		**19**									
3.1	Спортивное ориентирование как вид спорта.	1									
3.2	Топографическая подготовка.	18									
Модуль 4. Скалолазание.		**14**									
4.1	Скалолазание как вид спорта. Виды соревнований в скалолазании.	1									
4.2	Краткая характеристика техники лазанья. Основы страховки.	4									
4.3	Техническая и тактическая подготовка	9									
Итого час:		**180**									

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, совершением походов. В основном это осуществляется на практических занятиях. На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого воспитанника и команды (педагог занимает наблюдательную и совещательную позицию).

Педагогам необходимо вести в объединении обязательный учет спортивных, туристских и краеведческих достижений каждого обучающихся.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по пешеходному туризму, руководитель должен ставить цели на каждом занятии обучающимся. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года, обучения.

Программа построена так, что на занятиях в помещении ребята изучают и рассматривают различные теоретические способы преодоления препятствий по различным видам спортивного туризма (теория). На местности идет повторение материала и его закрепление (практическая безопасная организация преодоления препятствий). Занятия по физической подготовке проводятся как в помещении, так и одновременно с выходами на местность. Обязательны теоретические и практические занятия, предупреждающие травматизм, при отработке практических этапов. Занятия носят групповой характер с элементами индивидуальной работы.

Руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в

результате работы кружка. Вопросы техники безопасности рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятии на конкретном материале правильных и неправильных действиях юных туристов.

Формы занятий. Теоретические занятия в будние дни и практические занятия или выходы на местности в выходные, праздничные и каникулярные дни.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, походы различной трудности и протяженности, экскурсии, соревнования, конкурсы, встречи с интересными людьми. Изучение родного края тесно сочетается с туризмом, с походами и путешествиями по его просторам. Дети овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам.

2.3. Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет и спортзал;
- Личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, и т.п.).
- Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компаса.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Карты (спортивные, топографические, физические).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Ноутбук.
- Мультимедийный проектор.
- Программное обеспечение.

2.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности <u>перед проведением</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Требования безопасности <u>во время проведения</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 – 4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов 30 дней.
3. Во время привалов без надобности не разводить костры. Разводя костер соблюдать все правила противопожарной безопасности.
4. Не пробовать на вкус неизвестные растения плоды и грибы.
5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Принять душ и вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в случае, если вы заблудились в лесу.

Надо немедленно остановиться и присесть. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь.

Для этого:

1. Вспомнить последнюю примету на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» - вниз по течению. Ручей выведет к реке, а река к людям.
3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.
4. Выйти к людям помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу – пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть в какую сторону они улетают, и вслед за ними идти.

Помните! *Прежде чем войти в лес, надо посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не более 5 минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Очень полезно время от времени ориентироваться на местности – смотрите на это как на тренировку внимания.*

Требования безопасности во время некоторых стихийных бедствий.

Наводнения:

— Постараться собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства.

— Спасать людей, отсеченных стихией от остальных, оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

— Если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощь следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды.

— Наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые пластмассовые бутылки и т.д.).

— Использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности.

— Прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаясь сохранять спокойствие.

— Прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

Сели и оползни:

— Покинуть опасную зону.

— Сообщить властям о наличии признаков приближения сели.

— В местах повышенной опасности передвигаться с большим вниманием.

— Принять меры предосторожности, бросив предварительно несколько камешков в опасную скалу, чтобы убедиться, есть ли уже первые признаки надвигающегося селя.

— Узнать о существовании специальных планов по защите людей, для того чтобы быть готовым участвовать в их претворении.

1. Лавины:

Лавины обычно сходят со склонов гор, покрытых снегом, и могут угрожать жизни и деятельности людей. Существует три типа лавин. Лавина из свежевыпавшего снега (образуются во время снегопада и после него); лавина, связанная с ломкой пластов снежного покрова; лавина, возникшая из-за таяния снега.

Необходимо помнить следующее:

— Никогда не подвергайте себя риску в горах, сразу после сильного снегопада, не передвигайтесь по склонам с наклоном свыше 30 градусов.

— Преодолевайте склоны на возможно большей высоте.

— Перемещайтесь рано утром и с большой осторожностью.

— Носите с собой электронные поисковые приборы.

— Получайте информацию о лавинах из специальных бюллетеней.

— При приближении лавины немедленно избавьтесь от всех вещей и, стараясь принять горизонтальное положение, удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость ниже.

— Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулак руками защищать лицо от снежной массы. Это поможет, чтобы не забились рот и нос, и у лица создалось небольшое воздушное пространство, которое потом даст возможность дышать.

— Когда лавина остановилась, попробуйте сначала расширить пространство перед лицом и грудью. Затем надо определить, где верх, а где низ. Если, заблудившиеся под водой, используют для этого пузырьки воздуха, то здесь необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения слюна укажет, где низ, и вам следует двигаться в прямо противоположном направлении.

— Двигаться вверх нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только воруют у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно и кричать: снег полностью поглощает все звуки.

— Ни в коем случае не давайте себе спать. Терпеливо пробирайтесь вверх.

Требования безопасности при купании в походе.

1. Купание в туристском походе, экспедиции, экскурсии является одним из наиболее ответственных моментов и требует от руководителя повышенного внимания.

В походе, экспедиции, экскурсии купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели!

2. Купание в населенных пунктах или вблизи них проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель лично обязан проверить глубину, скорость течения и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, песчаное или галечное дно, отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.

3. При отсутствии спец. оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне мест спуска канализационных вод, ливневых стоков и др. источников загрязнения вод, мест водопоя животных, особенно лошадей.

4. Места для купания в руках следует выбирать выше места спуска сточных вод, участков, использующихся для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.

5. Категорически запрещается купание в водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов и дамб; в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого снабжения.
6. Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,3 м/с должны быть не более 1,2 м.
7. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением вдоль берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания нужно показать всем купающимся. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 С.
8. Если туристская группа имеет свои лодки, то они должны патрулировать участок, отведенный для купания.
9. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя, для наблюдения и своевременного оказания помощи руководитель и его заместитель должны находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует их привлечь к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купания.
10. Одновременно может купаться не более 8 человек. И не более 10 минут.
11. Во время купания не допускается криков. Объяснить участникам, что крик есть сигнал о помощи.
12. **Категорически запрещается:**

а) купание с лодки, ныряние с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время;
б) купание после приема пищи в течение 45-50 минут.

Требования безопасности при организации бивака.

При выборе места бивака необходимо учитывать следующие требования:
1. Не следует устраивать бивак в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара.
2. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут упасть на палатки.
3. Бивак располагается на возвышенном месте, исключающем затопление водой во время дождя.
4. Если на месте много комаров, то бивак устраивают на высоком открытом месте, продуваемом ветром.
5. Не допустимо разведение костра под ветвями деревьев и на корнях, на торфяниках, вблизи построек.
6. Костер не должен располагаться ближе чем 5 м от палаток.
7. Топоры, пилы, ножи должны находиться в определенных местах в положении, исключающем случайное ранение.
8. При приготовлении пищи у костра необходимо иметь закрывающую тело одежду, брезентовые рукавицы.

Требования безопасности при организации страховки.

1. Страховка и самостраховка обязательны, когда существует опасность падения, получения травмы и когда отсутствует возможность для самозадержания.

2. Выбирать наиболее эффективные способы страховки с учетом специфики месторасположения группы.
3. Положение тела и страховочной веревки должно обеспечивать устойчивость.
4. Страхующий для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске, рукавицах.
5. Страхующий не должен стоять под лезущим вверх.
6. Страхующий внимательно следит за действиями партнера и своевременно отдает или выбирает веревку.
7. Страховку и самостраховку выполнять с использованием различных опор.
8. Страховка осуществляется двумя руками через хорошо забитый крюк, дерево или предварительно обработанный скальный выступ.
9. При страховке не допускать большого провисания веревки – это увеличивает силу динамического удара.
10. При падении страхующий должен потратить веревку согласно нормативам, что уменьшает силу динамического удара.
11. Во избежание травм не держать руки близко к карабину и скальному выступу.
12. Повторяем, быстрота передвижения не должна достигаться за счет уменьшения безопасности.
13. В каждом конкретном случае выбирать наиболее подходящий и быстро организуемый способ страховки.
14. Турист, не подготовленный к организации надежной страховки и самостраховки в различных условиях, не должен допускаться к восхождению.
15. Не прекращать страховку, пока страхуемый не преодолеет трудного участка и не организует самостраховку.
16. Непрерывно следить за состоянием звеньев, составляющих цепочку: крюк (ледоруб) – карабин – веревка – турист.
17. При попеременной страховке один из туристов должен стоять на самостраховке на одном месте и быть готовым удержать на веревке сорвавшегося товарища. На сложных и опасных участках одновременное движение всей связки не допускается. На маршрутах, требующих попеременной страховки, связка должна состоять не более чем из 3 человек.
18. Одновременная страховка допускается лишь в относительно легких случаях при движении:

- По пологим склонам с большим количеством скальных выступов;
- По несложным хребтам и гребням;
- По снежным и ледовым склонам, когда отсутствует серьезная опасность падения;
- По закрытым ледникам.

19. При одновременной (взаимной) страховке всем туристам в связке двигается одновременно, организуя страховку в процессе движения.
20. Не допускается одновременной страховки при движении по несложным, но опасным маршрутам. На сложных участках попеременную страховку не заменять одновременной.

2.5. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог дополнительного образования:

1. **Требования к квалификации.** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2. Педагог дополнительного образования должен иметь практический опыт организации и проведения многодневных походов различных категорий.

2.6. Учебно-методическое обеспечение

Таблица 3.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	**Оборудование:** ковер **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	**Методы:** Соревновательно -	**Оборудование:** Мячи, кегли,	Обсуждение.

			игровой, словесный **Приемы:** Объяснение, демонстрация.	кубики, инвентарь для подвижных игр. **Методические материалы:** карточки.	
	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	**Методы:** соревновательно-игровой, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	**Оборудование:** гимнастические маты, скамейки, мячи м/б **Методические материалы:** Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);
- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Многодневные походы – за каждый первый день 8 часов, за каждый последующий 12 часов, но не более 35 часов в неделю;
- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;
- Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.

2. Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу» (приложение 1).

3. Беседа на тему: «Питание в походе» (приложение 2).

2.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

2.8. Формы контроля и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик

индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП» приложение 3).

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Тематический контроль** проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. **Итоговая аттестация** обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

2.9. Список литературы.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
3. Комплект плакатов по топографии.
4. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
6. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
7. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г
8. Справочник спасателя. МЧС России, 1997.
9. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М:, 2002 г.
10. Условные знаки топографических карт.
11. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973 г.
4. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Изд. Гидрометеоиздат, 2001.
5. Биржаков М.Б., Введение в туризм,/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000.
6. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
7. Борисов В. Реки Кубани / В. Борисов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2005.
8. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008.
9. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2008.
10. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998г.
11. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 2003.
12. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

13. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы. Новосибирск, 2003.
14. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов,ч.1, 2; М., 2003 г.
15. Иванова А.В., Ширинян А.А. Техника ориентирования, 2004
16. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
17. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
18. Красная книга Краснодарского края: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных. – Краснодар : Книжное издательство, 1994.
19. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
20. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
21. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011.
22. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования,/ М.: «Просвещение» 2010.
23. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста,/ М.: Профиздат, 2009.
25. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МОРФ, 1997.
26. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации, 2004.
27. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
28. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма,/ Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003.
29. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2003 г.
30. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.
31. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.
32. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ “Турист”, 1976.
33. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
34. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год

35. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.

36. Рекомендациями учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, 2003.

37. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г.

38. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012.

39. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003.

40. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

41. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М:, 2002 г.

42. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

43. Условные знаки топографических карт.

44. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

45. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.

46. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009.

47. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М: ЦРИБ «Турист», 1989.

48. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

49. Школа альпинизма. М., “Физкультура и Спорт”, 1989.

50. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 2000.

51. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научно-технический журнал «Родина» 2011, № 1-2, стр.50-76.

52. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во»

Интернет-ресурсы:

1. Виды узлов, практическое назначение. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://multiurok.ru/files/vidy-uzlov-praktichieskoie-naznachieniie.html

2. Климат Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://karatu.ru/klimat-krasnodarskogo-kraya/

3. Основы техники спортивного ориентирования. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.luganskorient.narod.ru/orient/OsnTexOr.htm

4. Соколов И.А. Топографическая карта и местность [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://militera.lib/ru/manuals/sokolov_ia01/index.html

5. Топография в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie_karty/.

6. Топографическая карта в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/topograficheskaya-karta.html

7. Туризм и спортивное ориентирование походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm.

8. Туристское снаряжение на занятиях и в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.pandia.ru .

9. Чтение топографических карт. Источник: походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792429

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса: RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.

Раздел III. Методическое сопровождение.

Приложение 1.

Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу»

Друзья! Мы собрались в пеший поход. Если вы впервые отважились принять участие в таком мероприятии и поэтому ещё плохо представляете, что вас ждёт впереди и как лучше подготовиться к предстоящему испытанию, то я постараюсь помочь.

1. Обязательно получите ответы на все интересующие вас вопросы у руководителя похода задолго до отъезда к месту сбора группы, так как потом, на маршруте, все те неясности вырастут в серьёзные проблемы не только для вас лично, но и для всей группы. Не стесняйтесь, задавайте вопросы в любое время, используя любое удобное для вас средство связи. Не поняли – переспросите! Не поняли опять – переспросите ещё и ещё раз! И так до победного конца!

2. Правильно оцените свою физическую подготовку и состояние здоровья. Пешие походы рассчитаны на ЗДОРОВЫХ людей: физически и психически. Как точно удостовериться в том, что вы находитесь в подходящей физической форме для предстоящих испытаний? Очень просто. Для начала мы с вами устроим самим себе небольшой зачёт по физкультуре:

- пробежать три километра трусцой (хоть как-нибудь, но пробежать!);

- сделать 20 приседаний;

- пройти по бревну среднего диаметра (в крайнем случае, по бордюру), не упав и ни за что не держась.

Если по всем трём пунктам зачёты, то вы без проблем прорвётесь через любые джунгли, тайгу и ледяные перевалы. Если не сдали, то не отчаивайтесь, а лучше потренируйтесь, ибо будет трудно, как никогда. И как всегда: любые сомнения обязательно нужно озвучить руководителю похода задолго до начала путешествия, дабы он их рассеял или наметил пути выхода из сложившейся ситуации. Важным мероприятиям при подготовке к походу посещение врача и проверка состояния вашего здоровья.

3. О вещах необходимых в походе. Давайте обсудим этот вопрос какие у кого будут предположения?

- Паспорт, свидетельство о рождении. Обязательно необходимо каждому иметь при себе документ удостоверяющий его личность Для этих и других документов и денег настоятельно рекомендую предусмотреть средства по их герметизации, чтобы не промокли, так как вероятность того, что вас зальёт по самые уши или ваш рюкзак окажется в воде, весьма велика.

- Две пары обуви. Две пары для того, чтобы если одна пара выйдет из строя по дороге, что часто случается, вы не ходили босиком по траве и камушкам. Выбор обуви зависит от ваших личных предпочтений. Основные требования к обуви:

а) Обувь должна быть удобной, не трущей вам ноги, чтобы без мозолей, чтобы не хромать, а идти. Обувь необходимо разносить до начала путешествия! Обе пары необходимо разносить! Чтобы не тёрло, чтобы нога себя чувствовала комфортно! Обе пары должны быть надёжными, то есть не брать про запас кроссовки, которые вот-вот развалятся! Ни в коем случае!

б) Подошва не должна быть гладкой, хоть какое-то рифление должно присутствовать, чтобы вы не скользили по скалам, траве, льду, снегу и брёвнам над ревущими потоками, как фигурист, а шествовали твёрдым шагом, как первооткрыватель новых земель.

в) Обувь должны быть закрытая, чтобы вам в неё не навалилось всяких камушков, песка, щепочек, способных поранить ваши ноги, а также всякие паукообразные – клещи! – не зацепились за ваши аппетитные конечности.

д) Выбирая подходящий размер обуви, необходимо иметь в виду толщину носок. Не меряйте обувь на голую ногу. Сначала купите носки, в которых вы пойдёте в поход, а потом по ним прикидывайте размер ваших походных кроссовок, ботинок, берц и т. п.

- Три-четыре пары махровых носок и несколько пар обычных. Основная задача носок предохранить вас от мозолей, ибо мозоли - страшная проблема для начинающего пешего туриста. Появление оных зависит от того, насколько удачно вы подобрали сочетание носок и обуви. Пока вы приобретете, навык по предотвращению появления мозолей, пройдёт время. Наиболее эффективным, с точки зрения соотношения цена/эффективность, средством, предохраняющим от мозолей, является махровый носок. Но сейчас часто за махровые носки выдают не то! Нам нужен настоящий махровый носок! Желательно иметь две пары таких носочков, но можно и больше. В данном случае запасы поощряются: ноги промокнут - есть сухая запаска, вам не понадобятся - поделитесь с вымокшим до костей товарищем. Ещё можно прихватить несколько синтетических носочков, чтобы натянуть их сверху махровых - отличный ход против мозолей! Вниз махровый, сверху - синтетический! Некоторые

пользуются противомозольными носками - результат неплохой. Запомните: чем больше носков, тем лучше!

- **Двое штанов.** Штаны удобные для ходьбы, такой длинны, чтобы их можно было заправить в носки, и тем надёжно защитить ваши ноги от всех повреждений.

- **Две футболки.** Желательно из хлопка или иного материала, через который ваше тело будет нормально дышать. Футболка обязательно должна закрывать плечи, дабы вы не натёрли их лямками рюкзака и не спалили на солнце

- **Тёплая кофта.** Хорошая тёплая кофта! Не кофточка для красоты, а тёплая кофта, в которой можно идти, спать, сидеть у костра, собирать дрова, которую можно дать товарищу, если он уже совсем синий.

- **Куртка.** Да, да, именно тёплая осенняя куртка, способная вас согреть при температуре до минус 10 градусов Цельсия. Я бы даже порекомендовал взять зимнюю куртку, но тащить её на себе весь маршрут тяжеловато. Весьма вероятны сильные метели, снегопады и прочая не характерная для лета погода, заставляющая отчаянных путешественников синеть от холода без тёплой одежды.

- **Кепка или панама.** Обязательно! С непокрытой головой никому ходить не разрешат, так как от солнечного удара никто не застрахован - особенно высоко в горах. Чтобы не обгорал нос, - рекомендую кепку, чтобы не обгорали нос и уши, - рекомендую панаму. Чем больше у панамы поля, тем ваша защита от сильных солнечных лучей надёжней.

- **Нижнее бельё.** Повторяю: не набирайте лишнего – только самое необходимое! Требование: нижнее бельё должно быть удобным и нигде не натирать

- **Дождевик.** Обязательно случится хотя бы один проливной дождь, который при отсутствии дождевика, вымочит вас до костей. Выбирайте в диапазоне от простой тонкой целлофановой накидки с капюшоном (хватит на один два раза, так как весьма скоро она разорвётся ветками на тропе) до хорошего прочного плаща с капюшоном, который послужит вам долгие годы, а также очень хорошо зарекомендовали себя влагозащитные костюмы: куртка и штаны.

- **Рюкзак (объёмом не менее 100 литров).** В рюкзак объёмом менее 100 литров проблематично засунуть все вещи из этого списка плюс групповые продукты, которые понесут на своих крепких спинах и плечах все добрые молодцы и красные девицы, а ещё палатки! Вес рюкзаков у мужчин на старте может достигать 25 кг, у девушек - 20 кг (зависит от похода). Чтоб вам не стало дурно от такой нагрузки, ваш рюкзак должен обязательно иметь поясной ремень! Выбирая рюкзак, обязательно перемерьте в магазине все имеющиеся в наличии модели, заставьте продавца-консультанта возле вас плясать, выведайте у него все тайны, но выберете тот рюкзачок, который вам покажется наиболее удобным и подходящим по цене. Если такого не обнаружится - бегом в другой магазин, пока вам тут не продали что попало.

- **Спальный мешок.** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников, рыбаков и прочих любителей ночевать на свежем воздухе. При выборе спального мешка главное соблюсти соотношение между весом мешка и его холодоустойчивостью (насколько он тёплый). Чем мешок тяжелей, тем он теплей. Температура комфорта (это такая характеристика спального мешка) должна составлять от -5 до 0 градусов Цельсия, а температура экстрима от -25 до -15 градусов Цельсия, так как порой налетают летом лютые метели, да и тихие заморозки не редкость.

- **Туристический коврик (коврик пенополиуретановый, каримат, пенка).** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников и рыбаков. Заходите в магазин и говорите: "Дайте мне туристический коврик!" Продавец вас сразу поймёт и предложит вам то, что нужно. Коврик должен быть как минимум двухслойный, максимум зависит от вашей холодоустойчивости и сил. Учтите, спать придётся на голой земле!

- **Крем от загара.** Если у вас чувствительная кожа, то вы точно обгорите, особенно в походах, проходящих в горах. Крема брать, исходя из потребностей кожи. У каждого своя мера.

- **Походная посуда (чашка, кружка, ложка, ножик).** Чашка - одна! Кружка - одна! Ложка - одна! Ножик - один! Потеряете - сами виноваты! Чашка и кружка должны быть объёмом не больше 0,5 литра: больше каши всё равно никому не наложат, а чая долить всегда можно! Ножик не должен походить на секиру или меч крестоносцев. Для ножа должны иметься ножны. Ложка - ложка столовая, а не чайная. Материалы, из которых изготовлены перечисленные выше инструменты, выбирайте на свой вкус и бюджет.

- **Фляжка для воды.** Фляжку можно купить в магазинах, где торгуют снаряжением для туризма, охоты и спорта. Можно поступить проще и дешевле: использовать пустую полтора-, одно- или пол-литровую пластиковую бутылку, которую вы потом удобно засунете между ремней или в карман

рюкзака. Объём тары зависит от вашей личной нормы потребления воды. В описании каждого похода указывается какова ситуация с водопоями на маршруте.

- **Полотенце.** ОДНО полотенце надо брать! Только не надо брать банное, которым вы вытираетесь после ванны и душа! Размер полотенца должен быть сопоставим с размером обычного полотенца для вытирания рук! Я понимаю, что после бани и прочих купаний неудобно вытираться, а как вы хотели?!

- **Мыло (в мыльнице!).** Берём самый обычный (один!) кусок мыла массой 90-200 грамм, масса зависит от того, насколько часто вы планируете мылиться, стираться и ходить в баню! Мыло помещаем в герметичную мыльницу, чтобы оно не собрало на себе весь мусор и прочее, не намылило вам рюкзак и ваше имущество в нём.

- **Зубная щётка (в футляре!).** Зубная щётка обязательно должна храниться в герметичном футляре. Зараза везде есть! А вашей зубной щётке придётся побывать в самых непредсказуемых местах!

- **Зубная паста.** Обычного тюбика массой 100 грамм одному походнику достаточно, если он, конечно, не ест её ночами в палатке с голоду. Мало того этих самых 100 грамм хватит на десятидневный поход двоим бойцам или отважным воительницам, таким образом, если вы отправились на поиски приключений изначально вдвоём, то берите один тюбик на двоих!

- **Туалетная бумага.** Не надо брать с собой тридцать три рулона по три километра каждый! Как показывает практика, одного обыкновенного рулона одному парню на десятидневный поход достаточно (ещё и товарищам можно щедро отмотать!). Рекомендую вашу драгоценную "бумажку" упаковать в целлофановый мешочек, чтобы в результате дождей и прочих воздействий влаги, она не превратилась в кашу.

- **Фонарик.** Ни в палатках, ни в лагере, ни по ходу движения по маршруту электрического освещения нет - темнеет, когда Солнце уходит за горизонт. Чтобы не спотыкаться обо всё подряд и не искать в палатке и рюкзаке по три часа свои вещи, берём с собой фонарик. Фонарик может выполнять и сигнальную функцию, в случае чрезвычайной ситуации.

- **Упаковка мешков для мусора.** Для защиты от влаги ваших вещей.

- **Индивидуальная аптечка.** Аптечка со все необходимым у руководителя похода будет с собой, но представьте, что вся группа из 12 человек чего-нибудь съела не то (тьфу-тьфу-тьфу!). Это ж сколько надо активированного угля! Поэтому каждый возьмёт с собой следующие медикаменты:

- активированный уголь,
- парацетамол,
- анальгин,
- перекись водорода,
- зелёнка,
- йод,
- бинт медицинский широкий и средний,
- вата,
- смекта,
- противозагарный крем,
- противомозольные пластыри,
- йодоантипирин (или препарат аналогичный ему, в разных регионах - разные варианты).

- **Иголка, катушка швейных ниток.**

- **Коробок спичек и зажигалка, герметично завёрнутые в полиэтиленовый мешочек.**

- **Перчатки хлопчатобумажные или кожаные.** Для защиты рук от повреждения во время движения, а также от холода.

- **Хоба (пендель, поджопник).** Маленький коврик, который фиксируется на тазу резинкой, предназначенный для сидения на любой поверхности, независимо от её сырости, холодности, неровности, шероховатости. Очень удобная штука! Прекрасной половине человечества настоятельно рекомендую приобрести такое простое и чрезвычайно полезное изобретение в личное пользование! Мужчины, если не видят потребности в пенделе, могут не покупать его.

- **Чехол для рюкзака.** Чехол, который одевается на рюкзак, с целью защитить его от дождя, пыли и прочих нежелательных воздействий. Продаётся там же, где и рюкзаки. Часто прилагается в комплекте к рюкзаку.

- **В зависимости от похода, могут понадобиться и другие вещи. Об этом упомянуто в описании конкретного маршрута.**

4. А теперь рассмотрим список вещей, которые БРАТЬ НЕ НУЖНО!

- **Дорогие мобильные телефоны, КПК, смартфоны, коммуникаторы**. Велика вероятность, что вы их разобьете, вымочите, утопите, раздавите, потеряете.

- **Драгоценности**. Как потеряете, даже не заметите, а поиски не дадут результатов. Оставьте эту красоту дома!

- **Большие суммы денег**. Зачем они вам? Сувениры, питание по дороге не требуют много финансов.

- **Средства от комаров и прочих летающих насекомых**, если на их необходимость не указал вам руководитель похода!

- **Гитару, баян, гармонь, балалайку, варганы, дудки** и тому подобное, если на них играть не умеете.

5. Если вы берете с собой фото- или видеокамеру, следует позаботиться о непромокаемой упаковке.

6. Если есть возможность, поставьте прививку от клещевого энцефалита, но это требование является не обязательным не для всех походов.

7. Теперь давайте обсудим вопрос с палаткой. Палатки могут быть разных видов: одно-, двух-, трёх- и четырёхместные, и размещается в них столько человек, сколько. Но если вас такой расклад не устраивает (например, вы - пара: мальчик и девочка), то можете прихватить свою личную палатку.

8. Обязательно сообщите руководителю похода, если вы вегетарианец, веган или придерживаетесь по тем или иным причинам какой-то диеты. Организовать питание для людей, не кушающих мяса, а также вообще пищи животного происхождения, не составляет труда, поэтому за это волноваться не стоит.

9. Уточните у руководителя, сколько брать с собой денег. Без учёта стоимости билетов и вашего взноса на проведение похода, рекомендую, чтобы ваша заначка составляла не менее 4000 рублей.

10. До отъезда обязательно узнайте у вашего оператора мобильной связи (МТС, МегаФон, БиЛайн, ТЕЛЕ2 и т. д.) подключен ли у вас роуминг для того региона. Если нет, то необходимо подключить!

11. Однозначно усвойте где и когда встречается группа. Запомните как выглядит руководитель похода!

12. Постарайтесь каким-либо образом перед походом поразминать своё тело. Длительные пешие прогулки, пробежки, велосипед, плавание, танцы - любая двигательная активность подойдёт. Такой подход облегчит вашу адаптацию ко всем тяготам походной жизни.

Общее правило №1. Все вещи должны быть не яркими, не надушенными духами и дезодорантами.

Общее правило №2. Все вещи должно быть не жалко потерять, прожечь, сжечь, замарать, порвать, вымочить, облить жирным или сладким, подарить товарищу.

Общее правило №3. Все вещи надо упаковать герметично, например, в целлофановые мешки для мусора. В походе всё отсыревает, промокает, падает в воду, вечно после стирки не успевает высохнуть.

Общее правило №4. Не берите ни одного лишнего грамма, ибо из граммов складываются килограммы, которые потянут вас или лошадку исключительно к земле, а не в небо. Без многих вещей, используемых в повседневности, можно легко обойтись. Человеку так мало надо для счастья: горсть гречки, шепотку соли, стакан воды, костёр, верные друзья и распахнутый на встречу беспредельно прекрасный Мир!

Приложение 2.

Беседа по теме: «Питание в походе»

1. Человеку необходимо:

1.1. Калорийность

Запас у каждого здорового человека ~70000 ккал. Им можно воспользоваться без патологических изменений организма. Суточные затраты:

Вид деятельности	Затраты в ккал
Дышать	700
Туалет	60
Привалы	250
Пережевывание пищи	120
Бивачные работы	500
Снятие бивака	150
Прочее	220
Итого:	2000

т.е. 2000 ккал/сутки только существование (их называют базовыми).

Кроме этого еще для каждой категории сложности добавляются следующие затраты:

К.С.	Добавка ккал
1	1100
2	1400
3	1700
4	2100
5	2500
6	3000

Примечание: детям добавлять до 15%. Также учитывается коэффициент по видам туризма:

Вид туризма	Коэффициент
Пеший	1,0
Водный	0,8-0,9
Лыжный	1,2
Горный	1,3

Распределение ккал по приемам пищи:

Завтрак	30%
Перекус	25-30%
Ужин	25%
Карманное питание	15-20%

1.2. Корректный баланс Б:Ж:У

Для летних походов по средней полосе Б:Ж:У = 1:1:4.

Для жарких условий (Б:Ж:У = 1:0,5:7):

• уменьшение жиров,

• увеличение углеводов,

• соли до 5г в сутки больше, чем обычно (особенно в горах из-за употребления талой воды),

• более острая и пряная пища,

• увеличение витаминов В (злаки, гречка, рис).

Для холодных условий (Б:Ж:У = 1:2:3):

• повышение ккал на 10-15% за счет увеличения жиров,

• уменьшение углеводов для регулировки общего веса,

• увеличение витаминов В1 (грецкий орех, фундук, сливочное масло), С (лук, чеснок, лимон, таблетки “Аскорбинки”), D3 (сливочное и подсолнечное масло, яичный порошок, сухие сливки и молоко).

Содержание ккал в 1 грамме:

Белка	4,1 ккал
Жира	9,3 ккал
Углевода	4,1 ккал

1.3. Вес

Чем меньше несешь, тем быстрее идешь.

Чем меньше несешь, тем меньше ешь.

Чем меньше ешь, тем медленнее идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем быстрее (лучше) идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем больше несешь.

Чем больше несешь, тем медленнее идешь.

Необходима золотая середина!

1.4. Объем

Кроме калорийности пища должна иметь объем, так, например, питание калорийными таблетками не приводит к ощущению сытости. Иногда, при «голодной» раскладке, недостаток пищи компенсируют водой (чай, отвар и т.д.).

1.5. Балансные вещества

Балансные вещества это такие вещества, которые позволяют улучшить процесс вывода неусвоенной организмом пищи.

Наиболее распространенными продуктами, доступными в походе, являются сухое картофельное пюре, сыр, косточковые жиры.

1.6. Витамины и минеральные вещества

Подбираются с учетом специфики:

• района похода,

• времени года,

• вида похода,

• индивидуальной особенности каждого участника

Лучше использовать мультивитамины, т.к. они сбалансированы, например, VITRUM.

Витамины могут быть как общественными, так и индивидуальными.

1.7. Вкус

Также пища должна быть съедобной и по возможности эстетичной:

• использование нескольких приправ на выбор,

• масло лучше не замешивать в каше, а выдавать куском,

• в каши можно класть сухофрукты, ванильный сахар, корицу и т.д.,

• томатная паста, горчица, лимонная кислота,

• максимальный учет гастрономических приверженностей каждого участника,

• лимон тертый с сахаром, шоколадная колбаса, неучтенка-сюрпризы,— все это с восторгом принимается и съедается.

Это не блаж. Съедобная и эстетичная пища лучше усваивается организмом, а, следовательно, при том же весе ее становится как бы больше.

Существует 2 крайности:

1) в походе должно быть не менее 50 (60, 70) наименований продуктов. В пределе — поход под девизом «РАСКЛАДКА БЕЗ ПОВТОРОВ»;

2) В походе должно быть одно блюдо на утро и вечер, и оно же каждый день.

Необходима золотая середина! Около 30 (максимум 40) наименований, чтобы вызвать привыкание к имеющемуся рациону питания. Хорошо, когда на завтрак, обед (если готовится) и ужин блюда были разные.

1.8. Питьевой режим

Нормы потребления воды:

• в день человек потребляет около 2800 г воды,

• необходимо и достаточно — 800 г,

• минимум — 550-600 г; причем, в первый день, от воды вообще воздерживаются,

• если воды ограничено, рекомендуется употреблять ее порциями по 150-200 г за один прием - меньше не напьешься, а больше не рационально, т.к. часть выпитой воды уйдет на усвоение другой части,

• следует помнить, что чувство утоление жажды наступает через 10-15 мин. после приема жидкости.

Утоление жажды:

• на больших (обеденных или перекусных) привалах,

• на малых (10-15 минут) привалах пить не следует; можно прополоскать рот (лучше подкисленной водой), съесть кислую или мятную конфетку, можно также съесть немного чернослива или кураги,

• хорошо утоляют жажду зеленый чай, айран, минеральная вода - если маршрут в соответствующем районе,

• снежную или ледниковую воду, перед употреблением, рекомендуется немного подсолить.

Вододобыча:

• открытые источники (реки, озера и т.д.),

• растаянный снег или лед (в солнечный день несколько горстей снега положить на камень, имеющий южную экспозицию, на расстоянии 10 см друг от друга, ниже камня подставить тару),

• сбор дождевой воды, используя тент.

Обеззараживание воды:

• пантоцид,

• марганцовка,

• фильтр естественный и искусственный.

2. Режим питания:

2.1. Количество приемов пищи в день

Существуют разные подходы:

• 2 раза — завтрак, ужин,

• 2,5 раза — завтрак, перекус, ужин,

• 3 раза — завтрак, обед, ужин,

• 3,5 раза — завтрак, обед, перекус, ужин.

2.2. Принцип распределения продуктов

1. Контейнерный (по дням)- в одном мешке продукты на целый день, его несет один человек или пара дежурных.

минусы: неравномерная разгрузка участников, более сложное увеличение (при необходимости) количества варок, более долгий подготовительный период, сложность при разгрузке (если устал) участника.

плюсы: удобство при распределении продуктов, удобство при приготовлении пищи, автономность дежурных, уменьшение забот завпита.

2. Контейнерный (по варкам) - в одном мешке продукты на одну полную варку, его несет один человек.

позволяет немного уменьшить неравномерность плановой и разовой разгрузки участников.

3. По наименованию продуктов - один участник несет один или несколько видов продуктов.

минусы: распределение продуктов на одну варку по нескольким участникам, увеличение забот завпита (точно помнить у кого какой продукт), если участник отстал, а он несет продукт, который необходимо готовить, то задержка в приготовлении.

плюсы: равномерное уменьшение продуктов, отсутствие проблем при разгрузке (если участник устал), несложное деление объема продукта на любое количество варок.

2.3. Учет специфики маршрута

Обычно поход можно разбить на несколько периодов:

• участки подхода,
• акклиматизационный период,
• штурмовые дни,
• радиальные выходы,
• дневки и дни реабилитации.

Необходимо учесть:

• время на приготовление пищи,
• рацион и калорийность на данный участок маршрута,
• способы термообработки пищи (сухое питание, варить, печь, жарить, необходим кипяток или достаточно просто теплой или горячей воды),
• вид используемого топлива (примечание: бензин или газ учитывают при распределении веса как продукт),
• варочная посуда: кан или автоклав.

2.4. Весовые нормы продуктов

Вес дневного рациона на 1 человека зависит:

• необходимость ккал на данном маршруте,
• режим передвижения,
• наличие заброcок,
• физические возможности группы,
• разнообразие рациона,
• климатогеографические условия,
• другие походные условия.

И составляет от 500 до 1200 г/сутки, реально — 650-750г/сутки.

2.5. Составление раскладки

Определяется:

• вкусовые предпочтения,
• наличие вегетарианцев,
• мясо с утра или вечером,
• использование термосов.

Первый способ:

1) считается количество завтраков, обедов, перекусов и ужинов на всем маршруте;

2) подбирается соответствующее количество гарниров, мясных добавок, молочных наполнителей, сладкого и т.д.;

3) подразумевается многовариантность раскладки;

4) продукты распределяются, как правило, по наименованиям.

Второй способ:

1) составляются пары (тройки) дежурных;

2) каждая смена всегда готовит одинаковую еду, она же ее и несет;

3) количество дней маршрута делится на количество смен дежурных;

4) полученный результат показывает, сколько раз будет дежурить каждая смена и, соответственно, через сколько дней будет полный повтор раскладки;

5) продукты распределяются контейнерным способом по дням.

Третий способ:

1) закладывается необходимое соотношение Б:Ж:У для данного похода;

2) устанавливается весовой лимит;

3) подбираются продукты, которыми группа планирует пользоваться на маршруте;

4) количество каждого наименования продуктов, определяется исходя из Б:Ж:У.

Любой из способов, при достаточной добросовестности завпита, может учесть неравномерность использования продуктов, т.е. на периоде акклиматизации поменьше, в штурмовые дни побольше и т.д.

Использование гастрономических сюрпризов на маршруте не только скрашивает суровые будни, но и позволяет сделать корректировку раскладки в зависимости от ситуации.

Использование термосов для организации перекуса позволяет сильно уменьшить время на его организацию. В термосе можно брать горячий чай, бульон, заранее приготовленный во время завтрака. Вес продукта при этом считается в половину, т.е. если содержимое весит 1 кг, то считают, что 0,5 кг, т.к. несется этот вес полдня. Вес термоса учтен при распределении снаряжения.

Использование консервов на маршруте имеет свои плюсы и минусы:

• иочень часто на маршруте хочется чего-то рыбного, — это или консервы, или вобла;

• инести железки хочется не каждому, и еще вопрос экологии;

• итщательная проверка консервных банок на герметичность и пригодность (вздутости, ржавчина и т.д.);

• ина маршруте банка может вздуться из-за высоты (т.е. перепад давления) или из-за воздействия низких температур.

3. Упаковка продуктов:

3.1. Требования к упаковке

• аккуратность,

• компактность,

• герметичность,

• отдельно от бензина, лучше газа тоже,

• удобно при доставании.

3.2. Виды упаковок

• пластиковые бутылки (крупы и рожки, сухари кубиками, подсолнечное масло, сушки, баранки, соя, сублимат и т.д.),

• колбы пластиковые из-под химических реактивов, таблеток, витаминов и т.д. (соль, приправы и т.п.),

• банки пластмассовая (топленое масло, сухофрукты),

• пакеты из-под сока и молока (сухари квадратами, печенье, вафли, баранки, сушки и т.д.),

• фольга (колбаса, ее предварительно протирают подсолнечным маслом),

• мешочки капроновые (для дублирования полиэтиленовых пакетов),

• мешочки х/б (сыр, сало, грудинка, корейка),

• калька (сыр, сало, грудинка, корейка),

• пленка в рулоне (сыр, сало, грудинка, корейка),

• чулки капроновые (супы, сухари, сушки, баранки, печенье и т.д.),

• герметичка — большой мешок из непромокаемого материала, в который сложены все упакованные продукты, после чего мешок герметично завязывается.

Если есть возможность, использовать заводскую упаковку (при необходимости ее можно продублировать).

Подбирать упаковку продукта следует под необходимый вес на одну или несколько варок.

4. Организация приготовления пищи:

4.1. Организация дежурств

• дежурят чаще всего по двое, иногда по одному или по трое,

• если дежурных двое, то один из дежурных занимается приготовлением пищи, а второй — следит за костром; при этом группа обеспечивает дровами. При необходимости, рытье ямы в снегу для костра тоже обязанность дежурных,

• утренний подъем дежурных происходит не для того, чтобы подать товарищам кофе в спальник (или чашку), а чтобы выиграть время для личных сборов,

• передача дежурств более удобна после завтрака или после обеда (перекуса).

4.2. Приготовление пищи

• объем варочной посуды рассчитывается из соображений, что на одного человека нужно 0,5-0,7 л воды,

• гречку и рис можно и нужно засыпать в холодную воду и не мешать,

• горох, пшено, чечевицу, фасоль кладут в холодную воду; солять, когда почти готово,

• манку засыпают в кипяток и постоянно помешивают,

• в мясные каши вместо или вместе с солью можно добавлять бульонные кубики,

• сою и сублимат можно готовить отдельно от каши,

• рожки, супы (но не все) засыпают в горячую воду или кипяток,

• при готовке в автоклаве все забрасывают в холодную воду кроме манки,

• для приготовления сухого картофельного пюре и китайской вермишели нужен только кипяток,

• раздаточные продукты (сладкое, сыр, масло, колбаса, сухари и т.д.) лучше разложить по кучкам — одна кучка одному человеку,

• приготовить рис на высоте более 3500 м — задача для человека со стальными нервами, ангельским терпением и неограниченным запасом по времени,

• тушенка по мискам или в кан:

а) зачем оставлять ккал кану,

б) люблю когда мяса поровну,

в) а я люблю горячее,

г) между прочим жирное моется тяжелее

• тушенка, сублимат или соя:

а) тушенка вкуснее, но тяжелее в 2 раза сублимата и сои; усваивается на 33%; упаковка не из легких,

б) сублимат надо варить; дороже сои и тушенки в 4-5 раз; после приготовления достаточно вкусно; усваивается на 95%,

в) соя стоит столько же, сколько и тушенка; чтобы была съедобной нужно грамотно сварить; усваивается на 95%; по сваренному объему 25 г сои = 2* 50 г тушенки; больше возни; устраивает вегетарианцев,

• карманное питание раздается с утра, сразу после завтрака,

• сухое молоко или сливки разводят водой в отдельной посуде теплой водой, и добавляют в кашу, когда она почти готова - иначе может подгореть,

• в молочную кашу, приготовленную на сухом молоке, нужно добавлять сахар из расчета 2-3 кусочка на человека (1 кусочек сахара — 5,55г, т.е. в пачке 1 кг 180 кусочков).

5. Список наиболее часто употребляемых продуктов

Список наиболее часто употребляемых продуктов с указанием их калорийности, усвояемости, содержания белков, жиров и углеводов, а так же нормы на человека в день приведен в статье

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Таблица 4.

Баллы	Бег 30м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Челночный бег 3х10 м (с)
	6,6	650	120	1	8	3	1	10,4
	6,4	750	130	2	10	4	2	10,2
	6,2	850	140	4	12	6	3	10
	6,0	900	150	6	16	8	4	9,8
	5,8	950	160	8	20	10	5	9,6
	5,7	1000	170	10	24	12	6	9,4
	5,6	1050	180	12	28	14	8	9,2
	5,5	1100	190	14	32	16	10	9
	5,4	1150	200	16	36	18	12	8,8
0	5,3	1200	210	18	40	20	15	8,6
1	5,2	1250	215	20	44	23	18	8,4
2	5,1	1300	220	22	48	26	21	8,2
3	5,0	1350	225	24	52	29	24	8
4	4,9	1400	230	26	56	32	27	7,8
5	4,8	1450	235	28	60	35	30	7,7
6	4,7	1500	240	30	64	38	33	7,6
7	4,6	1550	245	32	68	41	36	7,5
8	4,5	1600	250	33	72	44	39	7,4
9	4,4	1650	255	34	76	47	42	7,3
0	4,3	1700	260	35	80	50	45	7,2

Минимальная сумма баллов – 20 для мальчиков, и 10 для девочек.