***Методические рекомендации по спортивному туризму по организации и подготовке походов для учителей ФК, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей ОБЖ.***

ТЕМА: Контрольно - комбинированный маршрут, как основная форма похода.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ: Приобретение слушателями начальных навыков группового похода.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: Практические занятия в спортивном комплексе на открытой местности.

**I. Вводная часть:**

- общие теоретические сведения по подготовке к туристическому походу, что такое туризм, способы передвижения, правила и инструкции по технике безопасности, правила заполнения маршрутного листа

КП-1 Распределение туристических обязанностей.

КП -2 Туристическое снаряжение индивидуальное и групповое

КП – 3 Укладка рюкзака по специальностям;

КП - 4 Топография и ориентирование;

КП - 5 Расположение бивака , установка палатки, формы костров. Яма отходов

КП - 6 Узлы и их применение,

**II. Основная(практическая) часть:**

1 - КП. Распределение среди участников туристического похода должностных обязанностей:

1 Командир группы,

2.Командир отделения палаток.

3.Заместитель командира по питанию

4. Заместитель командира по имуществу

5. Ремонтный мастер.

6. Санитар.

7.Затейник.

8. Костровой,

9. Физорг.

10. Краевед по теме.

11.Казначей.

12. Ответственный за воду.

13.Фотограф.

14.Метеоролог.

15. Летописец.

16. Повар.

2 КП. ТУРИСТИЧЕСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ (индивидуальное и групповое ) Групповое: снаряжение необходимое для выполнения общих задач, ночлег питание.

Индивидуальное: снаряжение необходимое для выполнения задач согласно туристических обязанностей и личных нужд туриста.

принципы формирования снаряжения:

 - каждый участник похода должен иметь должность или свой участок работы;

 - работа в должности должна проводит постоянно до похода и в течении похода;

 - реализовывать одновременно как туристские так и краеведческие обязанности, направление на развитие познавательных интересов личности.

3 КП УКЛАДКА РЮКЗАКА ПО СПЕЦИАЛНОСТЯМ

Правила укладки рюкзака, последовательность укладки, минимально необходимый набор.

- по карточкам на скорость

 - с полным объяснением туристических предметов по специальности.

4КП ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

 - работа с компасом,

- работа с картой,

- определение знаков по легенде.

Ориентирование на местности.

Определение азимута.

5 КП РАСПОЛОЖЕНИЕ БИВАКА

- установка палатки:

разновидности палаток

назначение палаток

- Классификация костров:

Для приготовления пищи (Шалаш, колодец, звездный)

Для сушки одежды и снаряжения (Нодья, таежный)

-яма для отходов

6КП Узлы и их применение:

Узлы для связывания веревок(шкотовый, прямой, академический и т.д.)

Узлы для закрепления веревки (Проводник, булинь, удавка ит.д.)

Узлы для страховки (схватывающий, двойной булинь и т.д.)

**III. Заключительная часть:**

Тестирование на результат.