***Приложение 21***

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ**

**"ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ**

**СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ"**

Цель работы: практическая отработка и закрепление навыков по разработке маршрута туристского похода; итоговая аттестация по практическим курсам: "Питание", "Организация и проведение ТСП", "Снаряжение", "Топография".

Содержание работы.

1. Разработать маршрут похода заданной категории сложности по заданному району.
2. Составить список группового снаряжения и рекомендации по личному снаряжению.
3. Составить продуктовую раскладку для данного похода и данной группы.
4. На отдельном листе формата А4 вычертить любой участок местности в масштабе 1:25 000. (Не сканировать и не копировать). Оценивается чистота, точность, аккуратность.

Состав группы 12 человек.

Рекомендации к выполнению работы:

Работа выполняется в тетради 12-18 листов.

1-я страница — титульный лист (заголовок и фамилии разработчиков)

2-я страница — условие задания

3-я страница — нитка маршрута, пути подъезда и отъезда, запасные и аварийные варианты, смета похода

4-я страница — схема района похода и нитка маршрута (М 1:200 000)

5-я страница — план-график похода

6-я страница — список группы с указанием обязанностей

7-я страница — список личного снаряжения и рекомендации

8-я страница — список группового снаряжения и распределение веса среди участников (расчет веса рюкзаков)

9-… страницы — продуктовая раскладка и меню.

Последняя страница — интересные краеведческие объекты на маршруте.

Список личного снаряжения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Вес единицы | Кол-во на 1 человека | Суммарный вес на 1 чел. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Список группового снаряжения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Вес единицы | Кол-во на группу | Суммарный вес на группу. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Расчет веса рюкзака.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Вес на группу | Участник 1 | Участник 2 | … | Участник 12 |
|  | Личное снаряжение |  |  |  |  |  |
|  | Групповое снаряжение |  |  |  |  |  |
|  | Питание |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  |  |  |  |  |

Продуктовая раскладка (упрощенный вариант).

Меню

День 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Продукт | Норма на человека | Количество на группу |
| Завтрак (каша … с …) | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| … |  |  |  |
| Обед (перекус) (суп …) | | | |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| … |  |  |  |
| Ужин (каша … с …) | | | |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| … |  |  |  |

Раскладка продуктов:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Продукт | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Кол-во | Цена | Сто-имость |
|  |  | 100 г | Всего | 100 г | Всего | 100 г | Всего | 100 г | Всего |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Б:Ж:У | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |