

Планы практических занятий по предмету «Основы техники туризма»

(выполняются в полевых условиях)

Тема 2. Привалы и биваки

- 1) Организация бивачных работ в походе
- 2) Техника бивачных работ
- 3) Охрана природы при организации бивака

Тема 3. Техника туризма и тактика туризма

- 1) Основы техники горно-пешеходного туризма (организация страховки и самостраховки, подъем с использованием жумара и пантина, спуск с использованием спускового устройства, движение по горизонтальной навесной переправе, спуск по наклонной навесной переправе)
- 2) Узлы. Их назначение и применение

Тема 3. Ориентирование на маршруте

- 1) Способы ориентирования на местности
- 2) Чтение туристских карт. Условные знаки
- 3) Ориентирование по Солнцу и другим природным объектам
- 4) Особенности ориентирования в других видах туризма
- 5) Спортивное ориентирование. Виды и сущность

Тема 4. Питание в походе и безопасность в походе

- 1) Особенности питания в туристских походах. Составление походного меню
- 2) Раскладка продуктов в туристском походе
- 3) Водно-солевой режим.
- 4) Безопасность питания в туристском походе
- 5) Несчастные случаи и травматизм в походах. Факторы их возникновения
- 6) Туристское снаряжение как один из видов опасности в походах
- 7) Требования к участникам похода. Физическое и психологическое состояние
- 8) Гигиена туриста. Оказание доврачебной помощи в походах Аптечка