

A scenic landscape at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over a lake and distant mountains. In the foreground, a tent is pitched on a rocky outcrop. The tent is a dome-style tent with a brown and white color scheme. The sky is filled with soft, golden clouds. The overall mood is peaceful and serene.

*Туристский поход, как средство изучения
и познания родного края.*

*Разработано: Буриева О.Г.
Зав. Отделом туризма и краеведения*

Мичуринск 2018

Личное снаряжение для похода :

- Рюкзак
- Спортивный костюм
- Трусы
- Майка с длинным рукавом
- Свитер лёгкий
- Носки
- Дождевик
- Полотенце и туалетные принадлежности
- Ботинки
- Тапочки
- Миска, ложка, кружка
- Спальный мешок или одеяло
- Складной нож
- Компас
- Кусок плёнки 1*1
- Головной убор




Групповое снаряжение

- Палатки
- Тенты полиэтиленовые
- Аптечка
- Ремонтный набор
- Часы
- Костровое оборудование
- Хозяйственное оборудование
- Фонарь
- Фото и видеоаппаратура
- Фляги(или заменяющие их ёмкости) для воды
- Спички в непромокаемой упаковке
- Маршрутные документы и картографический материал



В ПОХОД НА ОДИН ДЕНЬ МОЖНО ВЗЯТЬ ТАКОЙ СПИСОК ЕДЫ:

- Сухари — 200 гр.
 - Крупы (чечевица, рис, гречка, перловка или горох) — 140 гр.
 - Овсянка — 50 гр.
 - Курага + изюм (чернослив) — 40 гр.
 - Орехи — 10 гр.
 - Сушёные овощи для супа (концентраты) без мяса — 30-40 гр.
 - Мясо — 60-80 гр.
 - Сыр — 40 гр.
 - Сухое молоко — 40 гр.
 - Сахар — 100 гр.
 - Шоколад (конфеты) — 50 гр.
 - Соль — 40 гр.
- 

Тест для оценки межличностных отношений в коллективе

1. Как Вы оцениваете свою принадлежность к группе?

- а) Чувствую себя членом группы
- б) Участвую в делах группы
- в) Не чувствую себя членом группы
- г) Предпочитаю работать отдельно от других членов группы

2. Удовлетворены ли Вы отношением к Вам участников группы?

- а) Полностью удовлетворён(на)
- б) Удовлетворён(на)
- в) Недостаточно удовлетворен(на)
- г) Совершенно неудовлетворен(на)


3. Если бы Вам представилась возможность, вы пошли бы с другой группой?

- а) Однозначно нет
- б) Скорее всего, остался (сь) бы с этой группой
- в) Скорее, пошёл (ла) бы, чем остался (сь)
- г) Охотно пошёл (ла) бы с другой группой

4. Какие взаимоотношения сложились в вашей группе?


- а) Лучше, чем в большинстве других групп, как мне кажется
- б) Вероятно, такие же, как и в большинстве других групп
- в) Хуже, чем в других группах
- г) Считаю, что значительно хуже, чем в большинстве других групп

5. Как Вы считаете, могут ли сложиться в Вашей группе традиции взаимной поддержки, взаимовыручки?

- а) Однозначно да
 - б) Скорее да, чем нет
 - в) Скорее нет, чем да
 - г) Однозначно нет
- 

Обработка данных.

Каждый ответ по варианту «а» оценивается в 4 балла, «Б» - 3, «в» - 2, «г» - 1 балл. Подсчитайте сумму баллов по выбранным вариантам ответов. Возможный диапазон тестового балла от 5 до 20. Высший показатель может свидетельствовать о хороших взаимоотношениях в группе и высоком индексе групповой сплочённости, и наоборот.



Походы - это не только
чистый спорт. В них вы
совершаете
путешествие, получаете
навыки, находите друзей
и просто отдыхаете.



Спасибо за внимание!

