

Программа курса

Базовый курс "ПУСТЫНЯ"

День первый

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов
06.00 – 07.00	Выход в Пустыню. Начало курса.
07.00 - 07.30	Распределение группового снаряжения и питания <ul style="list-style-type: none">- правильность укладки рюкзаков- подгонка снаряжения- изучение местности по карте
07.30 – 12.00	Движение и техника передвижения в пустыне <ul style="list-style-type: none">- передвижение по барханам и каменистым поверхностям- организация передвижения группы в пустыне
12.00 – 13.00	Выбор места и разбивка лагеря
13.00 – 14.00	Легкий обед <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса под руководством инструктора- особенности приготовления пищи в пустыни- дневной рацион питания
14.00 – 15.00	Отдых
15.00 – 17.00	Огонь <ul style="list-style-type: none">- способы добычи огня в пустыне при помощи подручных средств- способы сохранения огня- виды очагов и костров в пустыне
17.00 – 19.00	Движение по пустыни. Выбор места для ночлега.
19.00 – 20.00	Ужин <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса под руководством инструктора- организация быта в лагере
20.00 – 20.30	Обеспечение безопасности группы в ночное время <ul style="list-style-type: none">-распределение времени ночного дежурства
20.30	Отбой

День второй

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов
5.00 – 6.00	Подъем <ul style="list-style-type: none">- утренний туалет- физическая зарядка
6.00 – 07.00	Завтрак <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса- подведение итогов, разбор первого дня- правила обращения с верблюдами, укладка снаряжения на верблюдов
07.00 – 12.00	Движение караваном. Вода <ul style="list-style-type: none">- способы отыскания воды в пустыне по местным признакам, колодцы- фильтрация и обеззараживание воды- пополнение запасов воды- особенности движения в составе каравана
12.00 – 13.00	Выбор места для дневки. Временное укрытие <ul style="list-style-type: none">- выбор места для укрытия от жары- обустройство временного укрытия
13.00- 14.00	Легкий обед <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса под руководством инструктора
14.00 – 17.00	Повышение живучести в пустыне <ul style="list-style-type: none">- погода в пустыне и ее прогнозирование- песчаные бури и укрытия- акклиматизация
17.00 – 19.00	Ориентирование в пустыне днем <ul style="list-style-type: none">- особенности ориентирования в пустыне, движение по азимуту- ориентирование во времени- определение времени по компасу и солнцу
19.00 – 20.00	Ужин <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса под руководством инструктора- отдых, беседа у костра с инструкторами
20.30	Отбой

День третий

Время проведения Описание мероприятий и учебных вопросов

5.00 – 6.00

Подъем

- утренний туалет
- физическая зарядка

6.00 – 7.00

Завтрак

- готовится участниками курса
- подведение итогов, разбор предыдущего дня

7.00 – 12.00

Вода

- питьевой режим
- водно-солевой баланс
- запас и распределение воды
- добыча воды в пустыне

12.00 – 13.00

Легкий обед

- готовится участниками курса под руководством инструктора

13.00 – 14.00

Отдых

14.00 – 17.00

Питание

- режим питания и приготовление пищи в условиях сильной жары
- способы сохранения продуктов в пустыне
- индивидуальный и групповой рацион выживания в пустыне

17.00 – 18.00

Ужин

- готовится участниками курса под руководством инструктора

18.00 – 19.00

Беседа с инструктором у костра

20.00

Отбой

День четвертый

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов
5.00 – 6.00	Подъем <ul style="list-style-type: none">- утренний туалет- физическая зарядка
6.00 – 7.00	Завтрак <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса- подведение итогов, разбор предыдущего дня
7.00 – 13.00	Оказание первой медицинской помощи пострадавшему <ul style="list-style-type: none">- тепловой удар (солнечный)- организация и проведение транспортировки пострадавшего при помощи подручных средств силами малой группы- первая помощь при отравлениях
13.00 – 14.30	Легкий обед <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса под руководством инструктора
14.30 – 18.00	Отдых <ul style="list-style-type: none">- сон пред ночными занятиями
18.00 – 19.30 19.00 – 20.00	Ужин <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса под руководством инструктора
21.00 – 01.00 пятого дня.	Ночное ориентирование <ul style="list-style-type: none">- особенности ориентирования в пустыне ночью- способы распознавания полярной звезды- определение времени по звездам- движение по азимуту ночью Особенности привалов и ночевки в горных условиях

День пятый

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов
5.00 – 6.00	Подъем <ul style="list-style-type: none">- утренний туалет- физическая зарядка
6.00 – 7.00	Завтрак <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса- подведение итогов, разбор предыдущего дня- сбор лагеря- маскировка мест пребывания группы
7.00 – 8.00	Сигналы бедствия, подаваемые в пустыне <ul style="list-style-type: none">- виды и способы подачи сигналов бедствия
8.00- 10.00	Растительная, съедобная и ядовитая пища в горах. Подножный корм <ul style="list-style-type: none">- основные растения, пригодные в пищу- несъедобные – ядовитые растения- основное правило определения ядовитых растений в пустыне
10.00 – 13.00	Движение по пустыне в составе каравана <ul style="list-style-type: none">-определение расстояний в пустыне- миражи
13.00 – 14.00	Обед <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса под руководством инструктора
14.00 – 18.00	Опасности в пустыне <ul style="list-style-type: none">- зыбучие пески- пески пльвуны- ядовитые насекомые, змеи
18.00 – 19.00	Выход к месту окончания курса (населенный пункт Мерзуга)