

Управление по образованию и науке администрации муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г.Сочи

**Муниципальная инновационная площадка
«Создание предметно-практического полигона «Южный берег»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Организационно-методические основы проведения походов
выходного дня и спортивных походов с подростками»**

Автор-составитель:

Кукава Яна Александровна,
заместитель директора по УВР, методист
Нибо Халид Айдамирович,
педагог дополнительного образования

г. Сочи, 2023

Авторы-составители:

*Кукава Яна Александровна, заместитель директора по УВР, методист
«Центра детского и юношеского туризма и экскурсий» г.Сочи,
Нибо Халид Айдамирович, педагог дополнительного образования «Центра
детского и юношеского туризма и экскурсий» г.Сочи.*

Настоящая методическая разработка- это Трансляция опыта по организации досуговых мероприятий с применением Edutainment-технологий в образовательном процессе, в рамках реализации муниципальной инновационной площадки «Создание предметно-практического полигона «Южный берег».

В методической разработке представлен алгоритм подготовки и организации похода выходного дня и спортивного пешеходного похода с подростками.

Представленная методическая разработка обладает практической значимостью и может быть рекомендована к использованию педагогам дополнительного образования, учителям, работающим по программам внеурочной деятельности по туристско-краеведческой направленности.

Методическая разработка имеет положительную рецензию заведующей кафедры педагогического и психолого-педагогического образования СПФ ФГБОУ ВО СГУ, кандидата педагогических наук, доцента И.А.Мушкиной.

Пояснительная записка

Представленная методическая разработка - это попытка помочь педагогическим работникам в организации и проведении спортивного похода и похода выходного дня.

Любой правильно спланированный поход- это большой педагогический труд, направленный на процессы воспитания и обучения, поскольку во время таких походов осуществляется всестороннее развитие личности обучающихся.

В методическую разработку включён цикл методических рекомендаций по сбору сведений о маршруте, даны рекомендации по подбору группы и распределению обязанностей внутри группы, даны четкие и обоснованные методические рекомендации по особенностям питания в туристском походе, подборе личного и группового снаряжения, а так же описан четкий план подготовки педагога-руководителя к походу с обучающимися.

Ценность данной методической разработки в том, что материал в ней излагается в простой, доступной форме, на основе личного, многолетнего опыта авторов.

Педагогическая целесообразность методической разработки заключается в том, что в ней авторами определены воспитательные возможности самого похода, раскрыты формы и методы по исследовательской и проектной краеведческой деятельности обучающихся в природной среде.

Цель: Обеспечить педагогам работающим по общеобразовательным общеразвивающим программам спроектированным в рамках реализации муниципальной инновационной площадки «Создание предметно-практического полигона «Южный берег» и осуществляющих педагогическую деятельность на площадках молодежного туристского фестиваля «Южный берег» методическую поддержку и помощь в подготовке к походу с подростками.

Задачи:

- Описать полный алгоритм подготовки и организации пешеходного похода с детьми и подростками;
- Поделиться собственным опытом методики проведения подобных мероприятий.
- Раскрыть формы и методы по исследовательской и проектной краеведческой деятельности обучающихся в природной среде.

Ожидаемым результатом от использования данных методических рекомендаций в системе дополнительного образования детей является ознакомление с опытом подготовки к походам, которая может существенно

облегчить процесс проведения подобных мероприятий по разным видам туризма.

Поэтому в данной методической разработке педагоги дополнительного образования найдут ответы на вопросы:

Как правильно организовать поход.

Какие педагогические технологии применить при распределении обязанностей.

Какие методы и формы работы применить для того, чтобы полнее раскрыть потенциал обучающихся.

Что такое психологический климат в туристской группе и как его поддерживать в течение всего педагогически правильно спланированного похода?

Основное содержание

I. Воспитательная роль туризма.

Туризм, являясь прежде всего средством физического воспитания и оздоровления. Туризм непосредственно содействует умственному развитию, так как обогащает новыми знаниями в области географии, биологии, истории, геологии, экономики и т. д.

Постоянное и многообразное соприкосновение туристов с героическим прошлым не только расширяет кругозор, но и служит воспитанию чувства патриотизма, уважения и толерантного отношения к народами нашей страны. Именно здесь проходят проверку и закалку такие важные морально-волевые качества, как честность, организованность, смелость, решительность, ответственность, взаимопомощь и товарищество.

В процессе туристской деятельности формируются трудовые навыки. Туристам приходится в течение всего похода нести груз, в пути преодолевать препятствия, наводить переправы, расчищать завалы, оборудовать места ночевки и стоянок, заготавливать топливо для костра, готовить пищу, убирать лагерь, приводить в порядок одежду и обувь.

Большинство туристских маршрутов проходит в горах, в лесистой местности с прекрасным ландшафтом, богатой разнообразной растительностью. Меняющиеся пейзажи создают повышенное эмоциональное состояние.

Велико значение туризма как формы активного отдыха для укрепления здоровья, закаливания организма.

II. Личное и групповое туристское снаряжение.

Совершение туристского похода, как и любой другой вид деятельности, требует необходимого, в данном случае туристского, снаряжения. Его условно можно разделить на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение — это все то, что необходимо лично каждому туристу. Групповое снаряжение используется всей группой. Специальное снаряжение требуется для выполнения краеведческих, экспедиционных заданий (геологических, археологических, ботанических и т.д.). К специальному снаряжению относятся также предметы (личные и групповые), связанные со спецификой того или иного похода (веревки, карабина, репшнуры, жумары, каски, ледорубы, гидрокостюмы и т.д.).

Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

В первую очередь используемое снаряжение, различные приспособления должны обеспечивать безопасность туристов. Этому требованию, как мы уже отмечали, придается особое значение. Так как зачастую речь идет о сохранении жизни и здоровья, иногда необходимо отказаться от вещей легких, но непрочных. Надо помнить одну простую истину — в походе нет возможности заменить испортившуюся вещь, ограничены возможности ее отремонтировать. Поэтому и одежда и снаряжение должны быть прочными.

Учитывая тот факт, что в пешем походе все снаряжение туристы несут на себе, вес снаряжения должен быть минимальным.

Любое снаряжение к тому же должно быть простым в использовании (вряд ли вы возьмете в поход палатку, установка которой требует многих дополнительных деталей и времени).

Снаряжение должно обеспечивать максимально возможный комфорт как во время движения, так и во время отдыха туристов.

Одежда туриста должна быть гигиеничной, обеспечивающей нормальное функционирование организма при повышенных и длительных физических нагрузках и различных погодных условиях.

Ну и, конечно, используемое снаряжение должно быть эстетичным, радующим глаз, поднимающим настроение. Как правило, это относится к внешнему виду вещей, их цвету.

III. Подготовка к походу

1. Выбор маршрута
2. Изучение района путешествия (онлайн, книги, путеводители, отчеты, карты)

Информации о месте, куда вы направляетесь, не может быть слишком много. Свяжитесь с теми, кто его уже знает, читайте книги, изучайте карты — и обязательно берите с собой надежные и современные карты. Узнайте о местном населении. Будут ли они настроены дружелюбно или относятся к пришельцам с подозрением? Есть ли какие местные обычаи и табу? Местные способы строительства убежищ и жилищ, добывания огня, пищи,

лекарственных трав и воды в дикой природе базируются на глубоком понимании окружающей среды.

Внимательно изучите карты и узнайте как можно больше об этих местах: направление и скорость течения рек, водопады, стремнины и опасные течения. Как высоки местные горы, что за склоны на них, покрыты ли они снегом? В каком направлении проходят хребты? С какой растительностью вы можете там встретиться, какие виды деревьев там растут и где? Каков там температурный режим, какова разница между дневными и ночными температурами? В какое время солнце встает и садится? В какой фазе луна, время и высота приливов, преобладающее направление ветров и какова их сила? Каков прогноз погоды? Сколько потребуется пищи на этот период и надо ли иметь при себе воду? Соответствует ли одежда климату/погоде и достаточно ли ее? Хватит ли одной пары обуви или из-за характера грунта следует иметь запасную пару? Какое специальное снаряжение понадобится в этом районе? Что и сколько должно быть в аптечке?

3. Уточнение собственной нитки маршрута
4. Составление графика движения
5. Определение количественного состава группы (общие интересы, близкий возрастной состав, физическое состояние)

Ваше физическое состояние должно соответствовать тому, что вы планируете делать. Чем лучше ваша форма, тем легче и приятнее будет ваша деятельность. Если, например, вы собираетесь в поход по пересеченной местности, заранее потренируйтесь и привыкните к своей походной обуви. Ходите на работу и обратно с рюкзаком, заполненным песком, и натренируйте свои мышцы. Психологическое состояние — еще один вопрос. Уверены ли вы в своей способности выполнить задачу, в адекватной подготовке к ней, и есть ли у вас достаточное для этого снаряжение? Всегда продумывайте план действий в чрезвычайных обстоятельствах. Редко бывает так, что все идет, как задумано.

6. Распределение обязанностей
7. Определение группового и личного снаряжения
8. Составление меню-раскладки
9. Закупка продуктов
10. Комплектование медицинской аптечки
11. Подготовка документов: маршрутные листы или книжки, медицинские допуски, страховки от несчастного случая, ксерокопии документов, пропуска в Заповедник и национальный парк, приказ от учреждения.
12. Пропуски в Заповедник и Национальный парк.

IV. Питание в туристском походе

Термины, которые надо понимать:

РАЦИОН- порция на определенное время, например на день;

МЕНЮ- набор продуктов или блюд;

РЕЖИМ ПИТАНИЯ- распорядок приема пищи.

В суточном рационе туриста должно содержаться не менее 1—1,5 г белка на каждый килограмм веса тела, столько же жиров и в 5 раз больше углеводов, т. е. при весе 70 кг турист должен потреблять в сутки 70—100 г белка, 70—100 г жира и 500—800 г углеводов. Из белковых продуктов в рацион туриста должны включаться ценные для организма молочные белки (сухое или сгущенное молоко и сыр), из жиров — подсолнечное, соевое и сливочное масло. При напряженных походах и в зимнее время рацион должен содержать по 150 г белка, 150 г жира, 600 г углеводов, что дает около 4500 калорий.

Пища должна также обеспечивать организм туриста витаминами (витамин С- содержится в лимоне, в шиповнике, аскорбиновой кислоте, хвое и способствует окислению пищи (т.е. до углекислого газа и воды) и минеральными солями.

Разнообразный набор продуктов обеспечивает организм необходимыми минеральными солями. Некоторое количество их содержится в питьевой воде.

Отдельно стоит вопрос о поваренной соли. Пищевой рацион в основном удовлетворяет потребность в ней (очень много ее в хлебе: в 100 г ржаного хлеба— 1,5 г соли, а в 100 г белого—,0,8 г), но в связи с укоренившимися привычками в пищу добавляют дополнительно 12—15 г в день. В походе в жаркое время года и при повышенном потении в условиях большой физической нагрузки человек теряет с потом много соли. Если предстоит путешествие в этих условиях, то суточная норма соли на человека должна составлять 30—35 г.

Исключительное значение в походе имеет питьевая вода. Все процессы жизнедеятельности организма протекают при участии воды. Недосток в ней быстрее и сильнее истощает организм, чем недостаток в пище. На одного туриста в походе требуется воды примерно 3 л в день (включая расход на приготовление пищи, при котором часть воды испаряется).

Распорядок дня должен предусматривать двух-трехразовое горячее питание в день. Питаться всухомятку нельзя: это может привести к нарушению пищеварения и заболеванию желудка.

На завтрак рекомендуется 30-35% калорийности суточного рациона.

Утренние блюда:

1. должны легко усваиваться (на первую половину дня обычно планируют самые сложные участки пути, и следовательно переваривание пищи будет затруднено);
2. быть приятными на вкус;
3. небольшие по объему;
4. Нельзя пить кофе или какао (они поднимают артериальное давление).

Карманное питание, - должно составлять от 10% до 15% калорийности дневного рациона (углеводные продукты: сухарики, сахар, конфетки сосательные) .

Дневные перекусы или обед- 35- 40% калорийности суточного рациона.

1. Высоко калорийная пища
2. Жирная пища
3. Сладкая пища.
4. Легко усваиваемые углеводные продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, щербет) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва).

Такое сочетание продуктов позволит быстро восстановиться (за счет углеводов), не испытывать голода до ужина (за счет жиров).

Ужин- 25% калорийности суточного рациона.

Ужин должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню.

1. Блюда богатые белками и углеводами (супы, белые каши, мясо, макароны, сыр)
2. Много чая и вкусняшки.

Дневка- это праздник. На дневку оставляют свежие овощи и фрукты, варенье, можно сделать торт из печенья и сгущенки.

Какие должны быть продукты для похода???? Требования к продуктам:

1. Легкость и калорийность.
2. Быстрота и несложность приготовления.
3. Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.

Особенности заготовки продуктов следующие. Хлеб сушится сухарями по 1/24 буханки (буханка разрезается пополам вдоль, затем на 12 гренков каждая половинка), упаковывается в бумагу и ткань. Тушенка в суп берется говяжья, в макароны и кашу свиная. Масло сливочное перетапливается дважды

(топленому в магазине не доверять), каждый раз удаляется пена сверху и молоко снизу, во второй раз чуть-чуть подсолить (3 гр соли на 1 кг масла) и залить в жестяную тару с широкой крышкой. Сало непременно доводится до кондиции, чтобы даже в жару на двадцатый день шло без скрипа. Чеснока не жалеть. Сладкие каши являются единственным комплексным источником углеводов, поглощаемых почти полностью, поэтому необходимы. Сахар брать только в виде песка.

После наполнения маршрутной нитки продуктами необходимо предусмотреть еще 1...2 дополнительных дня питания с пониженной калорийностью, куда заложить продукты, не подверженные порче, и побольше сухарей. Группе об этом сообщать не обязательно.

Раскладка в походе обычно является плавающей, то есть, в зависимости от желания и наличия продуктов, можно перемещать блюда с одного дня на другой, если только не принято решение фасовать их по дням

V. Должности в туристской группе

1. Руководитель

1. Требуется наличие опыта участия в походе не ниже планируемой к.с. и руководства походом на 1 к.с. ниже (кроме руководителей походов 1 к.с.).
2. Формирует группу. Определяет цели и задачи похода. Разрабатывает заброс, маршрут, выброс и запасные варианты. Составляет заявку на поход и регистрирует ее в МКК, КСС и прочих необходимых местах. Распределяет обязанности в группе. Составляет график дежурства. Контролирует подготовку материального обеспечения (продукты, снаряжение, аптечка, документы, деньги и пр.). Контролирует распределение груза (по массе), продуктов и снаряжения (по ассортименту) по участникам. Контролирует финансовые вложения в поход и их растрату.
3. Осуществляет общее руководство походом, то есть всеми его участниками. Определяет цель, продолжительность и скорость переходов, места обедов, ночлегов и дневок. Назначает отсидки. Принимает решения, связанные с изменениями планового графика. Несет ответственность за прохождение маршрута в целом, здоровье и жизнь участников. Составляет отчет о походе и защищает его в МКК, если сможет.

2. Штурман

1. Требуется умение работать с разнообразным картографическим материалом, пользоваться компасом, навигатором, ориентироваться на местности, выдерживать заданное направление движения.
2. Подбирает картографический и прочий описательный материал (абрисы, фотографии, немасштабные схемы) для указанного руководителем маршрута, а лучше – всего района путешествия (на 2 дня хода в стороны от нитки и аварийных выходов). Комплекдует набор штурманского оборудования (навигатор, компас, курвиметр, линейка, угломер, планшет, часы).
3. Осуществляет проводку группы по указанному руководителем маршруту, корректируя его на местности в зависимости от локальных препятствий. Выдерживает направление группы в необходимую точку, темп и продолжительность движения. Определяет положение на местности.

3. Завхоз

1. Требуется знание основ правильного питания применительно к походам.
2. Составляет раскладку на поход (в виде списка рационов, карточек дневного питания, сводной ведомости и других необходимых форм). Руководит закупкой продуктов. Распределяет продукты для переноски участниками.
3. Указывает, что готовить. Должен иметь информацию на любой момент о состоянии и местонахождении продуктового запаса.

4. Завснар

1. Требуется знание необходимого снаряжения для похода.
1. Составляет список снаряжения, необходимого в походе. Руководит его подбором или закупкой. Проверяет его пригодность к эксплуатации. Контролирует подбор и комплектацию ремнабора. Распределяет снаряжение для переноски участниками.
2. Должен иметь информацию на любой момент о местонахождении снаряжения. Несет ответственность за его сохранность во время похода.

5. Медик

1. Требуется наличие хотя бы минимальных медицинских знаний из области оказания первой помощи, фармакологии, общей терапии.
2. Составляет список медикаментов, инструментов и расходных материалов для аптечки. Руководит их подбором или закупкой. Как правило, несет аптечку.

6. Ремонтник

1. Составляет список необходимого для ремонтного набора. Комплекдует ремнабор.
2. Как правило, несет ремнабор. Производит ремонт снаряжения, одежды, обуви, выдает необходимое для оборудования бивака.

7. Хронометрист

1. Требуется умение писать в сложных условиях, желательно, грамотно и быстро.
2. Покупает записную книжку и ручки.
3. Ведет хронометраж, а лучше – дневник похода. Хронометраж должен содержать сведения обо всех переходах с указанием времени начала, направления движения, содержания перехода, времени окончания, а также сведения о дне в целом. Дневник, кроме того, содержит описательную часть, возможно, обширную.

8. Необязательные должности

Обычно разделяются между участниками:

8.1 Повар

8.2 Летописец

8.3 Кино-фото оператор

8.4 Казначей

VI. Медицинская аптечка

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ			
1	Бинт стерильный	3 шт.	
2	Бинт не стерильный	3 шт.	

3	Эл. Бинт	1 шт.	
4	Вата	1 шт.	
5	Бинт-сетка	1 шт.	
6	Жгут	1 шт.	
7	Клей БФ-6	1 шт.	
8	Лейкопластырь ленточный	1 шт.	
9	Лейкопластырь бактериц.	20 шт.	
АНТИСЕПТИКИ			
1	Эплан	1 шт.	
2	Зеленка (карандаш)	1 шт.	
3	Йод (карандаш)	1 шт.	
4	Перекись водорода	1 шт.	
5	Мазь спасатель	1 шт.	
СЕРДЕЧНЫЕ/УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ			
1	Корвалол	1 шт.	
3	Валидол в таблетках	1 шт.	
4	Валериана	1 шт.	
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ			
1	Левомецетин	1 шт.	
2	Сенаде	1 шт.	
3	Уголь активированный	10 шт.	
БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ			
1	Цитрамон	3 шт.	
2	Анальгин	3 шт.	
4	Кетанов	1 шт.	

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ			
1	Аспирин	1 шт.	
2	Колдрекс	10 шт.	
ПРИ ГОРНОЙ БОЛЕЗНИ			
1	Ацетилсал. кислота	4шт	
ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ			
1	Сульфадиметоксин	1 шт.	
ИЛИ			
2	Ремантадин	1 уп.	
АНТИБИОТИКИ			
1	Ципролет	2 шт.	
2	Хемомицин	3 шт.	
АНТИГИСТАМИННЫЕ			
1	Диазоллин	1 шт.	
2	Супрастин	1 шт.	
ОТ КАШЛЯ			
1	Бромгексин	1 шт.	
2	Таблетки от кашля	1 шт.	
СОГРЕВАЮЩИЕ			
1	Мазь: камфорная, скипидарная	4 шт.	
2	Никотиновая кислота	1 шт.	
ПОНИЖ. ДАВЛЕНИЕ			
1	Папаверин	1 шт.	
+	НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ, ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ , КАПЛИ В		

VII. Обязанности руководителей, заместителей (помощников) руководителей походов

- 7.1. Руководитель и заместитель (помощник) руководителя обязаны знать настоящую Инструкцию.
- 7.2. Руководитель и его заместитель несут полную ответственность за жизнь, здоровье детей и безопасное проведение походов, экспедиций и экскурсий, за выполнение плана мероприятия, содержание воспитательной и познавательной работы, за выполнение правил пожарной безопасности в лесу и населенных пунктах.
- 7.3. Руководитель до начала похода, экспедиции, экскурсии обязан:
 - 7.3.1. Рассмотреть и утвердить у администрации предусмотренные годовым планом основные характеристики предстоящего туристского похода, экспедиции, экскурсии: их цели, задачи, тему и район проведения, контингент участников, сроки проведения, продолжительность, сложность (степень, категория), меры безопасности, стоимость мероприятия и источники покрытия расходов.
 - 7.3.2. Проверить принципиальную возможность похода, экскурсии, экспедиции по выбранному маршруту в планируемые сроки путем консультации у специалистов туристских учреждений.
 - 7.3.3. Подобрать группу учащихся соответствующего возраста, туристской квалификации, и специальной подготовки, проработать с ней и с родителями основные вопросы похода, экспедиции, экскурсии (цели, задачи, район, смету расходов и т. д.), составить план подготовки и распределить среди участников виды работы по этому плану, определить формы общественно полезной работы и распределить обязанности среди участников.
 - 7.3.4. Разработать маршрут похода, экспедиции, экскурсии с учетом поставленных целей, краеведческой темы или экспедиционного задания и других видов общественно полезной работы с учетом норм, нагрузок и требований настоящей Инструкции. Разработать календарный план прохождения маршрута похода, разработать запасной вариант маршрута. Наметить контрольные пункты, сроки их прохождения. Обеспечить проведение похода, экспедиции, экскурсии необходимым картографическим справочным материалом.
 - 7.3.5. Организовать всестороннюю подготовку участников к походу,

экспедиции, экскурсии, ознакомить учащихся с настоящей Инструкцией.

Организовать занятия врача (медицинского работника) с участниками похода, экспедиции, экскурсии по соблюдению ими правил личной гигиены, научить участников самоконтролю, оказанию первой доврачебной медицинской помощи, пользованию аптечкой.

Ознакомить участников похода со способами передвижения в труднопроходимых местах в зависимости от избранного вида туризма: пеший, лыжный, горный, водный, вело-, спелеотуризм.

Ознакомить участников походов, экспедиций, экскурсий с правилами дорожного движения и транспортных перевозок на автомобильных, железных дорогах, на водных и воздушных трассах, с требованиями по соблюдению природоохранных мер, а также пожарной безопасности в лесу и других местах.

- 7.3.6. Спланировать воспитательную, общественно полезную, оздоровительную и познавательную работу на маршруте. Предусмотреть различные экскурсии, наблюдения, встречи, беседы, сбор образцов, фотографирование, ведение записей и другую работу по выполнению экспедиционных заданий, увязывая их со школьной программой, вопросами охраны природы.

Предусмотреть также специальные мероприятия по физической подготовке, гигиене участников, их культурному досугу, практические занятия и тренировки по совершенствованию туристско-краеведческих умений и навыков.

- 7.3.7. Организовать медицинский осмотр участников (при подготовке многодневных походов, экспедиций, экскурсий осмотр должен быть проведен дважды: первый раз — при комплектовании группы, отряда; второй — перед началом похода, экспедиции, экскурсии) и получить на каждого из них справку о состоянии здоровья, заверенную печатью медицинского учреждения.
- 7.3.8. Установить контакт с родителями участников предстоящего похода, экспедиции, экскурсии: провести родительское собрание, привлечь родителей к подготовке похода, экспедиции, экскурсии.
- 7.3.9. Подобрать и представить на утверждение администрации кандидатуру заместителя руководителя (помощника — для походов продолжительностью до 4 дней включительно), заранее привлечь его к конкретной работе по подготовке похода, экспедиции, экскурсии, участию в местных экскурсиях, походах, экспедициях.
- 7.3.10. Подать в МКК ОНО заявочные документы на планируемый поход, экспедицию, экскурсию в двух экземплярах в сроки не позднее чем: на

походы 2—3-й степени сложности, на дальние многодневные экскурсии и экспедиции — за 2 недели до начала; на походы I—III категории сложности — за месяц до начала.

Заявочными документами являются:

- для походов определенной категории сложности — заявочная книжка;
- для обычных походов, экспедиций и многодневных экскурсий — заявка с указанием фамилии, инициалов руководителя и заместителя руководителя, подписанная директором учреждения; календарный план-маршрут мероприятия, подписанный руководителем; список группы, отряда (указать год рождения; класс, в котором учится участник; туристский или экскурсионный опыт; обязанность в группе, отряде; домашний адрес), подписанный руководителем; схема маршрута.

Пройти собеседование в МКК ОНО, а при необходимости и практическую проверку готовности участников к походу, экспедиции, экскурсии.

После положительного заключения и отметки МКК ОНО на заявочных документах оформить у администрации, проводящей поход, экспедицию, экскурсию, разрешение на их проведение: приказ, маршрутную документацию, командировочные удостоверения.

Маршрутными документами являются:

- для походов I—III категории сложности — маршрутная книжка;
- для обычных походов — маршрутный лист;
- для туристских экспедиций — маршрутный лист или маршрутная книжка;
- для экскурсий — путевка или маршрутный лист, а также удостоверение экспедиционного отряда.

7.3.11. Подготовить финансовое, продовольственное и материальное обеспечение похода, экспедиции, экскурсии: совместно с активом разработать и утвердить приходно-расходную смету, собрать по ведомости взносы родителей, получить в бухгалтерии аванс и инструктаж по финансовому отчету; произвести расчет питания, закупку, расфасовку, раскладку и при необходимости заброску продуктов на маршрут; подготовить списки и обеспечить наличие группового, специального и личного снаряжения участников, а также походной медаптечки и снаряжения для краеведческой и экспедиционной работы; оформить и приобрести проездные билеты.

7.3.12. В случае, когда планом самодеятельного похода, экспедиции,

экскурсии предусматривается остановка в городах и крупных населенных пунктах, заранее направить в местные органы народного образования или другие местные организации запрос и получить официальное письменное или телеграфное подтверждение об обеспечении группы, отряда в намеченные сроки помещением для размещения и ночлегом. При подаче заявки в МКК ОНО одновременно представить и указанное подтверждение о приеме группы, отряда.

При проведении туристских походов 2—3-й степени и I— III категории сложности не позднее чем за десять дней до выезда отправить в соответствующее подразделение контрольно-спасательной службы (КСС) советов по туризму и экскурсиям сообщение по установленной форме.

7.3.13. При проведении самостоятельных многодневных походов, экспедиций, экскурсий провести до выезда общий контрольный сбор группы, отряда для окончательной практической проверки коллективной и личной подготовки участников к началу похода, экспедиции, экскурсии.

7.4. Руководитель во время похода, экспедиции, экскурсии обязан:

7.4.1. Строго придерживаться утвержденного календарного плана и маршрута похода, экспедиции, экскурсии. В случае необходимости изменения контрольных сроков похода, экспедиции, экскурсии или использования запасного варианта маршрута немедленно сообщать об этом администрации организации, проводящей поход, экскурсию, экспедицию, подразделению КОС, зарегистрировавшему выход группы, отряда на маршрут.

7.4.2. Обратить особое внимание на воспитание дружбы и товарищества, на сплочение коллектива учащихся, на привитие им навыков культурного поведения в общественных местах, в быту, на уважение к людям и местным национальным обычаям, на привитие трудовых навыков, на строгое соблюдение норм коммунистической морали, правил и требований дисциплины; обеспечивать выполнение участниками положений об охране и использовании памятников истории и культуры, воспитание чувства высокой ответственности за сохранение и приумножение природных богатств, бережное их использование, а также соблюдение мер противопожарной безопасности при следовании по маршруту и во время привалов, ночлегов в населенных пунктах или полевых условиях.

7.4.3. Всемерно способствовать интенсивной и познавательной деятельности участников похода, экспедиции, экскурсии: проводить наблюдения, встречи, беседы; путем организации викторин, диспутов, ведения каждым туристом записей наблюдений пробуждать их любознательность, пытлив-

вость мысли, приучать их анализировать и обобщать увиденное.

В самодеятельных походах обеспечивать для всех участников практику самостоятельного ведения группы по участкам маршрута; организации бивуачных работ разного профиля; обучение кулинарным навыкам: умению самостоятельно приготовить вкусную пищу, экономно расходовать продукты питания, бережно относиться к хлебу, использовать для приготовления блюд съедобные ягоды, травы, грибы, орехи, рыбу и т. д.

7.4.4. Организовать планомерную работу по выполнению взятого на себя экспедиционного задания, а также участие в других видах общественно полезной деятельности в пути сбор материалов для изготовления учебно-наглядных пособий, коллекций для школы; проведение встреч и бесед с населением, выступлений с концертами и по обмену опытом туристско-краеведческой работы с местными школьниками; оказание практической помощи колхозам, совхозам и лесничествам; работа по подготовке письменного отчета, выставки, кино- и диафильмов о своем походе, экспедиции, экскурсии.

7.4.5. Организовать физическую подготовку, закаливание участников похода, экспедиции, экскурсии: соблюдение режима дня и движения по маршруту, проведение ежедневной, гимнастики, подвижных игр, преодоление естественных препятствий, использование основных факторов природы — воздуха, солнца, воды. Не допускать физической, интеллектуальной и эмоциональной перегрузки учащихся.

7.4.6. Строить жизнь и труд коллектива на основе принципов самоуправления в условиях похода, экспедиции, экскурсии — питание, отдых, ночлег, санитарно-гигиенические мероприятия и т. д., а также их культурный досуг — чтение газет, книг, проведение викторин, конкурсов, игр, выпуск походных газет, посещение театров, кинотеатров, выставок, написание писем родным, поздравления участников с их днем рождения, проведение торжественных линеек, костров, бесед по случаю всенародных праздников, участие в местных мероприятиях, праздниках, субботниках и т. п.

7.4.7. Строго соблюдать правила предупреждения несчастных случаев, принимать все необходимые меры по оказанию доврачебной помощи, в кратчайший срок обращаться в ближайшее медицинское учреждение.

Сообщать о случившемся организации, проводящей поход, экспедицию, экскурсию, местной КСС. При обнаружении взрывоопасных предметов и оружия принять все меры предосторожности. Не трогать, об их нахождении сообщать местным органам власти.

7.4.8. Предупреждать дежурных по посадке, водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов (при поездке учащихся в городском транспорте, поездах, теплоходах, самолетах) о посадке и высадке учащихся.

Перевозку детей осуществлять только на рейсовых или соответственно оборудованных для перевозки людей видах транспорта с привлечением водителей I и II класса. Использование прочего транспорта категорически воспрещается.

7.4.9. При прохождении трудных и опасных мест строго соблюдать меры безопасности.

7.4.10. Соблюдать санитарно-эпидемиологические правила: не разрешать пить некипяченую воду (за исключением чистых горных ручьев, проверенных колодцев и родников), проверять качество употребляемых в пищу продуктов (мясо, рыба, консервы, ягоды, грибы и т. д.), не допускать приготовления пищи в оцинкованной и полиэтиленовой посуде (ведра, бачки и т. д. без надписи «Для пищевых продуктов»), предупреждать случаи солнечных ожогов, солнечных и тепловых ударов, обморожений, переохлаждений, переутомлений и других травм и заболеваний.

7.4.11. Не допускать разделения группы, отставания от группы, самовольных отлучек, а также индивидуальных или групповых временных отъездов без сопровождения руководителя или его заместителя.

7.4.12. В установленные контрольные сроки телеграммой уведомлять организацию, проводящую поход, экспедицию, подразделение КСС, о районе, которой проходит поход, экспедиция, о прохождении маршрута и состоянии здоровья участников.

7.5. Руководитель по возвращении из похода, экспедиции, экскурсии обязан:

7.5.1. Организовать обработку материалов по итогам выполнения экспедиционного, краеведческого задания и сдачу их в организацию, от которой было получено задание, и организацию, проводящую мероприятие; подготовить и сдать в МКК ОНО отчет о совершенном походе, экспедиции, экскурсии.

7.5.2. Подготовить выступление участников похода, экспедиции, экскурсии на ученических собраниях, вечерах, пионерских сборах, иллюстрируя их фотографиями, собранными научными материалами, показом кино- или диафильма, магнитофонными записями. Дать материал об итогах похода, экспедиции, экскурсии в школьную газету, использовать средства массовой информации.

7.5.3. По окончании многодневного похода, экспедиции, экскурсии провести

итоговый вечер участников.

7.6. Руководитель имеет право:

7.6.1. Изменить маршрут в сторону упрощения или прекратить поход, экспедицию, экскурсию в связи с возникшими опасными для жизни и здоровья участников природными явлениями и другими обстоятельствами.

7.6.2. Передавать в случае необходимости руководство своему заместителю, имеющему соответствующую подготовку.

VIII. Права и обязанности участников похода, экспедиции, экскурсии

8.1. Участник туристского похода, экспедиции, экскурсии имеет право:

- подготовки и проведения похода, экспедиции, экскурсии, распределения обязанностей, заданий по видам работ и т. д.;
- участвовать в обсуждении итогов по возвращении из похода, экспедиции, экскурсии;
- пользоваться туристским снаряжением и инвентарем организации, проводящей поход, экспедицию, экскурсию, бесплатно.

8.2. Участник туристского похода, экспедиции, экскурсии обязан:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не допускать самовольных отлучек;
- до начала мероприятия пройти соответствующую подготовку, инструктаж по вопросам соблюдения правопорядка, охраны памятников истории, культуры и природы, пожарной безопасности, предупреждения пожаров и способов их тушения, правил дорожного движения, безопасности на воде, предупреждения травматизма и заболеваний, постоянно совершенствовать свои туристские и краеведческие знания, умения и навыки;
- пройти медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья; соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы, отряда или его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмах; заниматься физической подготовкой, обучиться плаванию, способам спасения утопающих и оказанию первой доврачебной помощи;
- принимать активное участие в организационной, краеведческой, общественно полезной, спортивной, культурной и хозяйственной работе группы, отряда в период его подготовки, во время проведения похода, экспедиции, экскурсии и после их окончания;
- уважать местные традиции и обычаи; бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому снаряжению. При

обнаружении лесного пожара немедленно принять меры к его тушению, а при невозможности потушить пожар своими силами, сообщить о нем работникам лесного хозяйства, органам милиции или местным органам Советской власти;

- при обнаружении взрывоопасных предметов и оружия не трогать их, о месте нахождения срочно сообщать руководителю или заместителю руководителя (помощнику) группы, отряда;

- добросовестно выполнять возложенные на него общественные обязанности и отдельные поручения.

8.3. За нарушение Инструкции к участникам могут быть применены (в зависимости от степени и характера нарушения) следующие меры воздействия: незачет участия в данном походе, экспедиции, экскурсии; аннулирование зачета ранее пройденных походов с соответствующим понижением в спортивном разряде.

Нельзя думать, что спортивность в школьном туризме, предполагая только физические нагрузки, исключает обучение и развитие участников похода. Безопасное прохождение сложного маршрута, с преодолением естественных препятствий невозможно без знания всеми участниками группы природы, экономики и населения района путешествия. Туристу—спортсмену жизненно важно знать прикладные элементы метеорологии, гидрологии, геологии, биологии, экономической географии, топонимики, этнографии и т.п. Умение прогнозировать явления природы (погода, паводок, камнепад, лавины), и налаживать взаимоотношение с людьми (как внутри группы, так и с местным населением) является залогом безаварийности похода. Необходимость составления «Отчета о походе» требует умения работать с документами, картами, анализировать полученную информацию, грамотно и доступно изложить ее письменно, на схемах и рисунках.

Примером органично вписанного в спортивный поход выполнения краеведческого исследования может быть изучение вопросов топонимики на маршруте, где в первую очередь рассматривается связь информации, заложенной в географическом названии, с характеристикой естественного препятствия. Другим примером может служить изучение лекарственных, съедобных и опасных растений в условиях путешествия, а не полное ботаническое описание района.

IX. Педагогические требования к организации краеведческих исследований в туристском походе

Краеведческую деятельность со школьниками необходимо строить, прежде всего, как перспективу педагогическую, акцентируя внимание на учебно-воспитательные задачи краеведения, на задачи всего комплекса туристско-краеведческой деятельности, и прежде всего, обеспечения безопасности и здоровья детей. При этом общественное значение краеведческих исследований в работе с детьми необходимо искать не в научности, а в формировании и становлении личности человека через смену сфер деятельности, в сотрудничестве педагога и подростка.

Наиболее осмысленно краеведческий раздел «Отчета о походе» выполняется при условии четкой перспективы его дальнейшего использования — накопления краеведческой информации по районам путешествий.

Краеведческие исследования, отвечающие указанным условиям и принципам, удобно представить в туристском «Отчете о походе».

Тема исследования может быть связана: а) с посещением экскурсионных объектов, б) с изучением района похода, в) с проведением исследований в каких-либо областях знания для получения краеведческой информации.

Необходимо при выборе темы краеведческого исследования учесть возможное его значение для последующего безопасного прохождения маршрута другими группами, расширения педагогического, познавательного и рекреационного потенциала района путешествия.

Такая логика построения краеведческого отчета связана с тем, что этот материал станет естественным дополнением к техническому описанию маршрута, пополнит библиотеку МКК (Маршрутно-квалификационной комиссии), тем самым поможет следующим группам более полно представить особенности района путешествия. Кроме того, содержание краеведческого раздела может представить методику работы группы и руководителя по сбору материалов в условиях похода со школьниками, что может послужить руководством для руководителей и краеведов других групп. Помимо библиотеки МКК, как основной формы использования краеведческих исследований, возможно участие в краеведческих чтениях, конференциях и слетах, проведение тематических школьных уроков с использованием походных материалов, создание экспозиций и передача собранного в музей.

Формы краеведческих исследований в спортивном походе.

Мы предлагаем в спортивных туристских походах в зависимости от его сложности, возраста и подготовки участников следующие формы краеведческих исследований:

1. урок на местности (обучение краеведческим навыкам);
2. техническое описание маршрута;
3. краеведческое исследование (пополнение базы данных о районе путешествия).

Каждая из этих форм может стать полноценной краеведческой составляющей спортивного туристского похода.

Темы краеведческих исследований на маршрутах спортивных походов могут быть самые разные в зависимости от интересов группы, исследовательских традиций, педагогических задач и т.п. Но в основе хотелось бы видеть темы, так или иначе направленные на безопасность походов, а также пополнение данных о туристско-экскурсионных и краеведческих объектах в районах, имеющих познавательный интерес для возможного использования их в работе с обучающимися.

В ходе подготовки к спортивному походу, на тренировочных выходах, а также во время самого путешествия можно провести обучение детей конкретным краеведческим исследовательским навыкам по следующим темам:

1. Определение расстояний, высоты, угла склона и т.п. на местности, реальные способы ориентирования по местным признакам.
2. Тропа как элемент природы; (изучение элементарных закономерностей образования тропы и их использование людьми), направление и характер следов человека; троп, просек, следы гужевого и автомобильного транспорта; с целью определения местонахождения ближайших населенных пунктов.
3. Возраст и состояние древостоя, подрост, подлесок сравнительные возможности для организации укрытия, приготовления пищи, с целью возможности установки обеспечения безопасности туристского лагеря на данном участке леса и т.п.
4. Возраст и состояние травостоя, грибы, ягоды, съедобные дикорастущие растения, сравнительные возможности для организации укрытия, возможность прогноза погоды, приготовления пищи, с целью возможности безопасной установки туристского лагеря на данном участке леса и т.п.
5. Земноводные и пресмыкающиеся, способы предотвращения укусов, возможность прогноза погоды, возможность использования в пищу.
6. Рыба в водоемах (виды рыб, возможность промысла, правила ловли, снасти).
7. Животные в природе и следы их жизнедеятельности как элемента

биогеоценоза, предотвращение нежелательных контактов, возможность промыслов.

8. Горные породы, виды их залегания, типы почвы, грунта (валуны, галька, гравий, песок, глина, ил), их связь с характером растительности и сельскохозяйственных посевов, влияние на безопасность переходов и устройство стоянок.

9. Действия в условиях похода ночью (установка лагеря, организация привала, ориентирование по звездам и Луне).

10. Определение температуры воды и воздуха, силы ветра, типов облаков, знание местных признаков состояния погоды с целью метеорологического прогноза.

11. Гидрологические элементы местности и их влияние на безопасность переходов и стоянок; строение речной долины, типы болот; определение скорости течения и глубины реки для выбора безопасных мест забора воды, переправы вброд.

12. Возможные источники питьевой воды, использование родников, колодцев; способы проверки качества воды и ее очистки в условиях похода.

13. Основные типы строений в сельской местности (жилой дом, садовый дом, усадьба, ферма, храмовое сооружение, санаторий, транспортный узел, магазин, почта и т.п.); определение формы собственности сельскохозяйственных и лесных угодий, выделенных территорий и участков для возможности получения информации или помощи, с целью безопасного проведения похода.

14. Местные названия географических объектов (поселки, реки и т.п.), форма и стиль общения с местными жителями разного возраста, профессий с целью получения информации для безопасного проведения похода.

17. Определение мест, потенциально интересных для археологических, этнографических и др. исследований, элементарная классификация изделий народных промыслов, составление справки о находках в заинтересованные организации с целью получения информации о экскурсионно-краеведческом объекте и др.

Классификация основных направлений исследовательской работы в походе.

В зависимости от исследуемых объектов, краеведческие исследования можно разделить на основные группы. На какие группы они разделяются, мы видим из следующей таблицы.

Краеведческая работа в походе		
Классификация краеведческих исследований	Формы и методы сбора краеведческого материала в походе	Специальное снаряжение, приборы и оборудование для исследований
<ul style="list-style-type: none"> • топографические (маршрутная схема) • геоморфологические (участки рельефа) • геологические (геологические карты, коллекции минералов) • гидрологические (изучение родников, рек, озер) • метеорологические (изучение погодных явлений) • ботанические (изучение флоры) • зоологические (изучение фауны) • археологические (изучение дольменов, курганов) • топонимические (происхождение названий объектов) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ изучение литературных и интернетисточников ▪ визуальный осмотр ▪ наблюдение ▪ опрос местного населения, беседа ▪ фотографирование ▪ видеосъемка ▪ зарисовка ▪ топографическая глазомерная съемка ▪ составление маршрутной схемы ▪ описание, составление паспортов объектов ▪ сбор коллекции материала ▪ сбор гербарий ▪ измерения с помощью технических средств, спец. снаряжения 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Блокнот, альбом ✓ планшет ✓ ручка, карандаши ✓ фотоаппарат ✓ видеокамера ✓ компас ✓ курвиметр ✓ рулетка ✓ бинокль ✓ лупа ✓ термометры ✓ анемометр динамический ✓ гигрометр ✓ секундомер ✓ барометр ✓ высотомер (альтиметр) ✓ саперная лопатка ✓ геологический молоток ✓ тонкая веревка ✓ ботаническая папка ✓ GPS - навигатор

Примерный план краеведческой исследовательской работы:

1. Вступление по теме работы с указанием её педагогических и познавательных целей;
2. Описание методики работы;
3. Содержание проделанной работы;
4. Выявленные особенности в краеведческой характеристике района, познавательное значение выполненной работы;
5. Использование на маршруте собранной информации;
6. Выводы и практические рекомендации, в т.ч. для руководителей походов в данном районе;
7. Список литературы;
8. Иллюстративный материал (рисунки, фото, карты и т.п.).

Литература

1. Маслов А.Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: учебно-методические пособие. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.- 297с.
2. Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание / – М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 216 с.
3. Озерова Л. В. Полевая практика по геоботанике с основами экологии / – М.: ЦДЮТур, 1998. – С. 53-78.
4. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие / - М.: АРКТИ, 200.- 345с.
5. Савенков А. И. Исследовательская практика: организация и методика// Одарённый ребёнок. – 2005. - № 1. – С. 30-33.
6. Сиротин В. И. Самостоятельные и практические работы по географии: пособие для учителя / – М.: Просвещение, 1991. – С. 61-73.
7. Тлиф В. А. Виды исследований школьников // Одарённый ребёнок. – 2005. – № 2. – С. 84-106.
8. Юньев И. С. Краеведение и туризм /– М.:Знание, 1990г.