

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»
Центр туризма, краеведения и спорта

Учебно-тренировочные походы (маршруты) с обучающимися: правила организации и проведения



Хабаровск
2016

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

Центр туризма, краеведения и спорта

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОХОДЫ
(МАРШРУТЫ) С ОБУЧАЮЩИМИСЯ:
ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Хабаровск
2016

Печатается по решению
методического совета
КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ
№ 4 от 18.12.2015 г.

Методические рекомендации по организации походов (маршрутов) с обучающимися / Сост. В.В. Плюснин. – Хабаровск: КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2016. – 24 с.

Ответственный редактор: Г.А. Бровка
Ответственный за выпуск: М.В. Кацупий
Компьютерная верстка: В.А. Тирская

Данные рекомендации разработаны в помощь организаторам туристско-краеведческой деятельности, педагогам дополнительного образования, реализующим программы туристско-краеведческой направленности, руководителям походов с обучающимися.

Методические рекомендации составлены с использованием учебной литературы по детско-юношескому туризму, а также на основе практического опыта сотрудников центра туризма, краеведения и спорта КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ.

© КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2016

Содержание

Нормативные документы (методические рекомендации) по организации и проведению походов с обучающимися.....	6
Рекомендации по разработке маршрута похода с учащимися.....	7
Особенности организации и проведения походов с учащимися.....	10
Обязанности руководителя и участников туристского похода	20
Список литературы.....	24

Нормативные документы (методические рекомендации) по организации и проведению походов с обучающимися

Детско-юношеский туризм в России является уникальным массовым движением учащихся. Долгие годы складывались лучшие традиции, формировалась система организации и проведения туристско-краеведческих мероприятий, в том числе походов и экспедиций учащихся.

Научно доказано, что в туристском походе одновременно решаются следующие педагогические задачи: обучение, воспитание, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация детей.

Поход заключается в активном передвижении по маршруту: пешком, на лыжах, на велосипедах, на водных судах (катамаранах, рафтах и т.п.).

Основу массового туризма составляют одно-, двух- и трехдневные походы. По целевым приоритетам все туристские походы условно можно разделить на пять групп:

1. Походы спортивные, главной целью которых является выполнение спортивно-туристских нормативов на значки и разряды.

2. Походы краеведческие (познавательные), в которых акцент делается на ознакомление с крупными краеведческими объектами. Но и такие походы проводятся при обязательном условии спортивного прохождения несколько укороченного маршрута.

3. Учебно-тренировочные походы школьников, занимающихся туризмом в объединениях системы дополнительного образования детей. Главная их цель – изучение основ туризма, совершенствование туристских навыков, техники туризма, ориентирования.

4. Походы со сдвоенной целью: одновременного выполнения общественно полезной работы (задания) и спортивно-туристского норматива.

5. Походы контрольные: во время прохождения маршрута группа должна на деле показать свои туристские способности.

Знание нормативных документов и инструкций – одно из важнейших условий проведения безопасного туристского похода. Подготовка и проведение походов должны проводиться в строгом соответствии с нормативными документами (методическими рекомендациями), действующими на территории РФ и Хабаровского края:

1. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.

Общие положения определяют порядок проведения туристских походов (экспедиций) с обучающимися на территории Российской Федерации и за ее пределами и разъясняют основные понятия, используемые в рекомендациях: туристский поход (маршрут), практическое занятие на местности, туристская прогулка, категорийный туристский поход, некатегорийный туристский

поход, поход выходного дня, степенной поход, экспедиция и маршрутно-квалификационная комиссия.

В рекомендациях описаны действия по организации походов с обучающимися, определен перечень документов, необходимых для организации походов, актуализированы требования к руководителям (заместителям руководителей) и участникам походов, а также перечислены их права и обязанности.

2. *Методические рекомендации по подготовке и проведению степенных и категорийных туристских маршрутов (походов), экспедиций (путешествий) с обучающимися.* – Министерство образования и науки Хабаровского края, 2014.

В рекомендациях прописан алгоритм действий по подготовке и организации походов и экспедиций в Хабаровском крае, указаны адреса и телефоны организаций, оказывающих консультативную помощь и проводящих процедуры регистрации организованных туристских групп обучающихся.

Рекомендации по разработке маршрута похода с учащимися

Маршрут похода, а точнее его прохождение активными способами передвижения, то есть с помощью своей мускульной силы (пешком, на лыжах, на велосипеде, на веслах), является главным признаком похода, отличающим его от других форм туристско-краеведческой деятельности.

Прохождение намеченного маршрута является абсолютно обязательным, главным свойством всякого туристского похода, его доминантой.

Туристский поход предполагает прохождение нового (заранее разработанного) либо известного маршрута с определенными целями: познавательными (знакомство с интересными местами и памятниками), оздоровительными, спортивными (пройти определенный маршрут), исследовательскими (сбор краеведческих материалов), учебно-тренировочными, агитационно-пропагандистскими и др.

Определение целей похода является не формальным требованием, а условием создания психологического комфорта группы, когда общие задачи не противоречат интересам каждого участника.

Любой маршрут похода имеет первый обязательный объективный параметр – длину в километрах. Но в туристском походе с учащимися абстрактные километры – это не главное. Во время похода каждый его участник открывает для себя что-то новое, испытывает физическое и эстетическое наслаждение, знакомится с многообразием родной природы, историческим прошлым и настоящим, открывает неизведанные тайны. Походы вырабатывают силу воли, выносливость, способствуют закаливанию, расширяют кругозор. Походы при правильной их организации являются одним из эффективных средств укрепления здоровья детей и подростков. Русский писатель Н.Г. Чернышевский писал: «Никакие школьные занятия и

никакие работы над кандидатскими ли, магистерскими ли, или докторскими диссертациями не дают молодому человеку столько пользы, как путешествия».

Если рассматривать спортивный туризм в целом, то можно утверждать, что фактически любой поход от 1-й до 6-й категории сложности является для его участников в той или иной степени учебным. Действительно, каждый новый пройденный поход уникален с точки зрения преодолеваемых препятствий, примененной на маршруте техники, условий жизнеобеспечения и т.д. Следовательно, с каждым новым пройденным маршрутом туристы приобретают новый опыт участника либо руководителя похода. Но все-таки некорректно определять спортивные походы как учебно-тренировочные (учебно-туристские).

Спортивные походы не планируются изначально как учебные. Их основная цель иная: пройти маршрут эффективно и безопасно, выполнить необходимые нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий. В рамках осуществления спортивного похода нет места целенаправленному учебному процессу (сжатые сроки похода и напряженный график движения не позволяют его осуществлять). Квалификация руководителя похода и его участников (сумма их туристских знаний, умений и навыков) должна изначально (до выхода на маршрут) отвечать сложности заявленного для преодоления маршрута.

Учебно-тренировочный поход – это важнейшее мероприятие подготовки юных туристов, в котором процесс обучения туризму планируется и осуществляется непосредственно в походных условиях. Цель туристского обучения участников (формирование у них специальных знаний, умений и навыков в технике и тактике туризма, проведении краеведческой работы) в данном случае не менее важна, чем собственно преодоление маршрута похода. Данная цель и задачи диктуют особенности организации и проведения учебного похода.

При разработке маршрута учебно-тренировочного похода выполняется следующая работа с топографической картой и иными информационными материалами:

- Определяется необходимая протяженность маршрута и продолжительность похода (с учетом состава группы, намеченных целей похода).
- Из всех присутствующих в районе похода объектов посещения выбираются конкретные целевые познавательные объекты.
- Определяются конкретные, удобные для достижения намеченных познавательных объектов посещения пункты приезда (пункты начала маршрута) и пункты отъезда группы с маршрута.
- Определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а также выполнению экскурсионно-познавательных задач.

- Определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения).

- Определяются пути достижения намеченных главных познавательных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (трасса движения группы).

- Маршрут вследствие вышеуказанных действий разбивается на отдельные, усиленные для участников дневные переходы определенной протяженности.

- На дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).

Критерии выбора района учебно-спортивного похода с учащимися следующие:

- соответствие района в целом (по технической, физической сложности возможных маршрутов, климатогеографическим характеристикам, степени автономности) этапу туристской подготовки учащихся;

- адекватная спортивно-техническая характеристика района похода (наличие характерных для данного вида туризма классифицированных участков, максимально соответствующих целям обучения и определяющих необходимую техническую сложность похода);

- высокая степень освоенности района с точки зрения спортивного туризма и полнота информации о районе похода (в распоряжении педагога-руководителя похода должна иметься максимально полная информация о районе похода: о его климатогеографических, спортивно-технических особенностях, в том числе должен иметься картографический материал необходимого качества);

- наличие в образовательной организации необходимого для похода в данном районе снаряжения и финансового обеспечения.

Маршрут учебно-тренировочного похода имеет определенную специфику и в общем отличается от маршрута спортивного похода. Чем более уникален спортивный маршрут (чем он менее «исхожен» туристами), тем он ценнее со спортивной точки зрения (первопрохождение целого маршрута или отдельных классифицированных участков маршрута, освоение нового туристского района особо оценивается в спортивном туризме). Маршрут учебного похода может повторяться из года в год. Главное, чтобы он соответствовал целям и задачам обучения туризму.

Требования, предъявляемые к маршруту учебно-тренировочного похода:

1. Количественные показатели (протяженность всего маршрута и отдельных дневных переходов, продолжительность похода) должны позволить выполнить намеченную образовательную программу. То есть протяженность маршрута учебно-тренировочного похода данной категории сложности сокращается по сравнению со спортивным походом, а продолжительность учебного похода может быть увеличена.

2. Маршрут учебно-тренировочного похода должен включать характерные для данного вида туризма естественные препятствия,

максимально соответствующие целям обучения, сложность которых адекватна уровню туристской подготовки учащихся. На маршруте должны быть определены классифицированные участки – места проведения учебных занятий по технике и тактике туризма.

3. Выбранная тактическая схема маршрута учебно-тренировочного похода (линейный, кольцевой или комбинированный маршрут) должна быть оптимальной для выполнения как спортивной, так и образовательной программы. Ряд классифицированных участков в таком походе может преодолеваться радиально (налегке) одновременно с проведением учебных занятий.

Особенности организации и проведения походов с учащимися

Кроме обычного плана-графика движения по маршруту, в учебном походе руководитель должен разработать план-график учебной работы на маршруте. В нем указываются конкретные учебные задачи, содержание учебной работы на маршруте, место и время ее проведения.

Например, в лыжном походе:

– обучение технике преодоления склонов на лыжах (спуски со склона с применением торможения плугом, полуплугом; повороты на спуске, подъемы на склон) проводится на всем протяжении маршрута, могут указываться конкретные участки маршрута с ярко выраженным рельефом;

– обучение технике преодоления снежного склона с наведением страховочных перил (в период дневки);

– обучение технике и тактике преодоления труднопроходимого леса на лыжах (техника движения по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов), указываются конкретные участки маршрута;

– обучение технике ориентирования на местности и определения точки стояния (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода);

– обучение технике организации ночлега и технике приготовления горячего питания в зимних полевых условиях (на протяжении всего похода).

В движении по маршруту, на заранее определенных участках маршрута можно выполнять с учащимися упражнения по технике и тактике передвижения по естественным препятствиям, по технике движения по азимуту и движения с чтением карты (при этом осуществляют смену «ориентировщика-лидера», ведущего группу по маршруту на отдельных переходах). На биваке целесообразно проводить учебные занятия по технике бивачных работ, по оказанию первой помощи пострадавшим, преодолению локальных препятствий и др.

Режим движения в учебно-тренировочном походе подчинен учебно-спортивным целям и задачам похода. Как и в «обычном» спортивном походе, режим движения учитывает требования постепенности возрастания физической нагрузки на участников похода и технической сложности. Кроме

того, количество и продолжительность дневных переходов определяются конкретной учебной задачей данного дня и общей образовательной программой похода.

Принятый походный график движения спортивного похода, в котором после 6–7 ходовых дней обычно следует день отдыха (дневка), в принципе может не соблюдаться в учебном походе. В учебно-тренировочном походе планом предусматриваются отдельные дни (полдня) на проведение учебных занятий (без обычного передвижения по маршруту). Причем учебные «дневки» могут осуществляться вне зависимости от количества минувших дней активного движения, в соответствии с планом похода в подходящих местах для обучения туристской технике (в местах расположения характерных препятствий).

Снаряжение. Условия и характер туристских путешествий предъявляют к снаряжению целый ряд требований. Оно должно быть легким, прочным, надежным, отличаться простотой в употреблении, небольшими габаритами, возможностью использования в условиях холода, жары и повышенной влажности.

Общий перечень личного снаряжения для похода можно представить в таблице (из этого перечня снаряжение необходимо брать в соответствии с сезоном проведения похода и климатическими условиями региона, по которому проложена нитка маршрута).

Наименование	Количество (штук или пар) в путешествиях			
	пеших	горных	водных	лыжных
Рюкзак большой с непромокаемым вкладышем	1	1	1	1
Спальный мешок	1	1	1	1
Туристский коврик	1	1	1	1
Обувь основная	1	1	1	1
Кеды, кроссовки	1	1	1	–
Чулки меховые (меховые тапочки, чуни)	–	–	–	1
Костюм штормовой	1	1	1	1
Костюм тренировочный	1	1	1	1
Куртка пуховая, меховая	–	–	–	1
Плащ-накидка	1	1	1	–
Свитер шерстяной	1	2	1	2
Брюки	1	1	1	1
Шорты	1	1	1	–
Рейтузы (лосины) шерстяные	–	–	–	1
Рубашка (плотная ткань, длинные рукава)	1	1	1	1
Нижнее белье	2	2	2	2
Носки шерстяные	2–3	3–4	2–3	3–4

Носки х/б и капроновые	2–3	2–3	2–3	1–2
Головной убор теплый	–	1	–	1
Головной убор легкий	1	1	1	–
Плавки (купальник)	1	1	1	1
Рукавицы брезентовые	1*	1	1*	1
Варежки меховые, шерстяные	–	–	–	1–2
Перчатки	–	1*	1*	1
Полотенце	1	1	1	1
Платки носовые	2	2	2	2
Миска, кружка, ложка, нож	компл.	компл.	компл.	компл.
Мешочки (для посуды, белья, мелочей)	3–4	3–4	3–4	3–4
Полевой дневник, карандаш	компл.	компл.	компл.	компл.
Компас	1	1	1	1
Фонарь (налобный фонарь)	1	1	1	1
Часы с секундной стрелкой	1	1	1	1
Очки солнцезащитные в жестком футляре	1*	1	1	1
Туалетные принадлежности	компл.	компл.	компл.	компл.
Индивидуальный медицинский пакет	1	1	1	1
Спички в непромокаемой упаковке	1	1	1	1
Мешочек из пластика для документов	1	1	1	1
Ледоруб (альпеншток)	–	1	–	–

Репшнур	–	1	–	1
Моток шпагата	1	1	1	1
Карабин альпинистский (туристский)	–	1	–	–
Лыжи туристские	–	–	–	1
Крепления лыжные	–	–	–	1
Палки лыжные	–	–	–	1
Спасательный жилет	–	–	1	–
Шнур лавинный	–	1*	–	–
Каска	1*	1*	1*	1*
Бахилы	–	–	–	1
Сетка Павловского, накомарник	1*	–	1*	–
Стельки запасные	1	2	1	2

* Берется в зависимости от конкретных условий путешествия.

Личное снаряжение в походе:

1. Одежда. В пеший туристский поход нет необходимости брать большое количество одежды. Если это поход до четырех дней, то одежды надо брать с собою как можно меньше. Отправляясь в длительный поход, необходимо иметь несколько маек и несколько пар носков, которые можно стирать в походных условиях. Обязательно надо иметь не промокающую и не продуваемую одежду. В таком походе вы должны иметь также легкие быстросохнущие штаны, теплый свитер, теплые носки, шапку или кепку по сезону. Перечень необходимой одежды зависит также от климатической зоны и высоты. На случай непогоды обязателен плащ-накидка, который должен полностью укрывать от дождя туриста вместе с его рюкзаком.

2. Обувь. Одной из самых важных составляющих любого похода является обувь. К обуви предъявляются особые требования: она должна быть специализированная, не промокающая и, что самое важное, расхоженная. Наиболее удобны так называемые туристские ботинки на профилированной подошве типа «вибрам». Надо стараться выбирать такие, чтобы кожа ботинка не давила сверху на пальцы, и они могли свободно шевелиться. Ботинки

должны быть настолько просторны, чтобы в них можно было вложить дополнительную стельку и надеть на ногу толстый носок, а при затянутой шнуровке они бы плотно облегли голеностопный сустав. В качестве сменной (запасной) обуви рекомендуются кроссовки. Использование кедров допустимо, если они на размер больше обычной обуви, в них вложена двойная толстая стелька и они надеты на два (один – шерстяной) носка, в том числе и в жаркую погоду.

На несложных маршрутах можно носить и другую крепкую, но разношенную обувь на низком каблуке и рифленой подошве. В период весенней распутицы и осенних дождей туристы берут с собой резиновые сапоги. Для ходьбы по вечерам на привалах необходимо взять с собою сменную обувь. Это могут быть сандалии или шлепанцы, главное, чтобы они не занимали много места в рюкзаке.

3. Рюкзак. От обычного вещмешка туристский рюкзак отличается размерами и своей конструкцией. Главной особенностью туристского рюкзака является специальное крепление на пояс, которое дает возможность перенести основную нагрузку с плеч на ноги. А это, в свою очередь, значительно повышает выносливость и дает возможность свободно владеть руками, что очень важно в походе, не сковывает движения туловища. У туристского рюкзака есть регулировка спины по высоте, что позволяет подогнать размер рюкзака под рост его владельца. Желательно, чтобы рюкзак был оборудован накидкой от дождя. Иначе придется брать с собою еще и дождевик. Размер туристского рюкзака измеряется в литрах. Для непродолжительных походов, до четырех дней, больше всего подойдет рюкзак емкостью до 40 литров.

Из многочисленных разновидностей рюкзаков, выпускаемых сейчас промышленностью, предпочтение следует отдать рюкзакам анатомической конструкции, изготовленным из плотной крепкой ткани, имеющим вшитое дно прямоугольной или овальной формы, укрепленную спинку, надежно прикрепленные широкие заплечные ремни, емкие карманы и сравнительно небольшой вес.

4. Спальник. Главное требование к спальнику – он должен отвечать сезону, для которого он предназначен. Чаще всего производители указывают на спальниках три температуры: минимальную, максимальную и экстремальную. Ориентироваться следует на минимальную и максимальную. Экстремальная температура – это показатель для профессионалов. При такой температуре человек не совсем комфортно сможет проспать около шести часов и не замерзнет. По конструкции спальники бывают двух видов: одеяло и кокон. Для обычного туристского похода не имеет значения, какой спальник использовать. Здесь следует обратить свое внимание на температурный режим.

5. Туристский коврик (каримат). На таком коврике можно сидеть, спать и просто лежать на привале. Коврик защищает тело туриста от излишних потерь тепла.

6. Налобный фонарик. Такая вещь значительно упрощает передвижение в темное время суток и дает возможность намного быстрее сориентироваться на местности. На одну палатку надо чтобы был хотя бы один фонарик.

7. «Мелочи» личного снаряжения. В туалетные принадлежности полезно включить небольшую жесткую щетку для рук и одежды. В средства личной гигиены входят мыло, зубная паста и щетка, шампунь в пакетах, полотенце. Девушкам обязательно надо взять с собой запас средств личной гигиены, ведь при нагрузках в походе организм каждого по-разному будет реагировать.

Чтобы мелкие вещи не рассыпались в рюкзаке, можно сшить (купить) несколько мешочков разных размеров. Такие же чехлы пригодятся для белья и посуды. Беря с собой документы, деньги, картосхему, позаботьтесь об их герметичной упаковке. В походе необходимы аварийные спички во влагонепроницаемой упаковке. Из спичек наиболее удобны ветростойкие, известные в продаже как «охотничьи». Они горят даже в сильный ветер и дождь.

В качестве шнурков можно использовать тонкий капроновый шнур: он не рвется.

Не берите в поход алюминиевую посуду: она сильно нагревается, и из нее трудно есть в походных условиях горячую пищу.

Для путевых записей рекомендуется иметь записную книжку (полевой дневник) в твердом переплете и простой карандаш.

8. Индивидуальная аптечка. Должна быть у каждого участника похода и включать в себя:

- индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт;
- нестерильный бинт;
- пластырь бактерицидный;
- помаду губную гигиеническую;
- крем для кожи.

Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые по тем или иным причинам принимаются человеком во время похода. О приеме этих лекарств руководитель группы должен быть поставлен в известность.

Групповое снаряжение в походе:

1. Палатка. Туристская палатка должна быть непромокаемой, быстро устанавливаться и разбираться, защищать от комаров и мошки, обеспечивать максимум удобств при минимальных размерах. Самое большее распространение получили 2-х, 3-х и 4-хместные палатки. Довольно часто производители отмечают, что такая палатка может поместить 2+1 или 3+1 человека. Это говорит о том, что в 2-х или 3-хместной палатке с минимальным уровнем комфорта может поместиться 3 или 4 человека.

2. Котлы для приготовления пищи. Как минимум таких котлов должно быть два. Один для приготовления чая, а второй для приготовления других видов пищи. Котел должен быть достаточно легким и в тоже время прочным. У него должна быть металлическая дуга для подвешивания над костром.

Объем котла должен соответствовать следующим показателям: для приготовления пищи – 500 мг на человека и для чая – 300 мг на человека.

3. Топор, пила (обязательно в чехлах).

4. Костровые принадлежности (тросик для подвески котлов и крючья – желательно, но можно обойтись и без них).

5. Тент.

6. Хозяйственный набор (половники, разделочные доски, рукавицы костровые, тара для продуктов и т.д.).

7. Медицинская аптечка.

8. Ремонтный набор (для каждого вида похода (пешеходный, водный и т.д.) он свой). Но в таком наборе должны быть: небольшой моток проволоки, универсальный клей, набор ниток с иголками, где обязательно должна быть «цыганская» игла с большим ушком.

9. Топографические принадлежности (карты, компаса (лучше, если компас входит в обязательный набор личного снаряжения)).

10. Фотоаппарат и др.

В учебном походе снаряжение может быть избыточным с точки зрения преодоления маршрута как такового. Кроме необходимого для преодоления маршрута снаряжения, учебно-тренировочный поход должен быть обеспечен снаряжением, позволяющим выполнить учебные задачи. Например, для обучения технике переправ в походе может понадобиться дополнительное страховочное снаряжение (основные веревки, индивидуальные страховочные системы и т.д.), без которого туристы могли бы обойтись в обычном случае.

Техническое описание маршрута.

Завершающим этапом туристского похода в первую очередь является составление отчета о походе и передача его в маршрутно-квалификационную комиссию. Причем краеведческие сведения в отчет входят почти во все его разделы. Для написания этих разделов отчета важно перед походом организовать сбор необходимой информации (литературные источники, отчеты в библиотеке МКК, консультации у членов МКК, и т.п.), а в самом походе организовать проведение необходимых наблюдений, фиксацию пути движения, корректировку карты, описание интересных объектов на маршруте и т. п.

Необходимо помнить, что техническое описание должно быть насыщенным, полностью отражать действительность, помогать следующим группам безаварийно пройти маршрут.

Содержание отчета туристского похода.

Описание маршрута туристского похода состоит из основных разделов: титульный лист, содержание, паспорт маршрута, техническое описание, картографический материал, краеведческое описание, рекомендации, библиографический список. По усмотрению автора описание может содержать дополнительные разделы, которые более детально раскрывают особенности маршрута.

Подробно рассмотрим содержание основных разделов маршрута туристского похода.

1. Титульный лист.

На титульном листе должны быть указаны: полное наименование организации, предоставляющей материалы, вид похода (однодневный поход выходного дня, многодневный поход выходного дня, многодневный туристский поход), фамилия, имя, отчество автора (авторского коллектива), должность, город, год.

2. Содержание.

В содержании указываются разделы предоставляемого материала и номера страниц.

3. Паспорт маршрута.

В данном разделе должны быть кратко указаны справочные сведения о маршруте.

- Наименование организации, разработавшей маршрут.

- Автор маршрута.

- Название туристского маршрута.

- Общие сведения о маршруте:

вид туризма

вид похода (поход выходного дня, многодневный поход)

продолжительность (кол-во дней)

степень (категория) сложности

протяжённость (в км)

возраст учащихся.

- Район похода.

- Подробная нитка маршрута.

- Варианты подъезда и отъезда.

- Аварийные выходы с маршрута.

- График движения: дни пути, участок пути, протяженность (в км), ходовое время (в часах), способ передвижения.

4. Техническое описание.

Техническое описание маршрута – основной раздел, в котором в хронологическом порядке даётся описание прохождения маршрута туристской группой: ориентиры и расстояния между ними, направления движения, наличие и характеристика троп, дорог, растительности, рельефа, рек, населенных пунктов, мест купания, наличие источников питьевой воды, мест ночлега.

При описании маршрута нужно указать характер пути (тропы, бездорожья, леса, болота, переправы), время движения между заметными ориентирами (до следующего притока, поляны, изгиба реки). Здесь же описываются способы прохождения сложных участков, меры безопасности, обозначаются интересные объекты и ориентиры. Участки с однозначным ориентированием без естественных препятствий (движение по тропе и т.п.)

можно описывать схематично, с указанием основных характеристик, достаточных для понимания пути.

Техническое описание должно подтверждаться фотографиями или другим иллюстративным материалом.

В начале описания ходового дня необходимо указать день пути, участок дневного перехода, километраж, чистое ходовое время.

Техническое описание представляется не более 1,5 страницы на день похода.

5. Картографический материал.

Маршрут туристского похода необходимо изобразить на крупномасштабной карте, указать подробную нитку маршрута, направления движения и пути возможной эвакуации. Также на карте отмечают места ночевки, дневки с указанием их порядковых номеров и дат. Карта может дополняться эскизами или крупномасштабными схемами сложных участков с указаниями линии движения, ориентиров и точек.

6. Краеведческое описание.

В данном разделе приводится краеведческое описание маршрута, которое должно сопровождаться фотографиями или другим иллюстративным материалом. В начале краеведческого описания даётся перечень объектов культурного, духовного, исторического наследия, памятников природы и достопримечательностей туристского маршрута.

Краеведческое описание маршрута должно быть связано с названием туристского маршрута.

Например, если название туристского маршрута «По местам боев 88-й гвардейской дивизии», то в краеведческом описании более подробно рассказывается о военных действиях периода Великой Отечественной войны района маршрута.

Объём данного раздела не должен превышать 15 страниц.

7. Рекомендации.

В разделе даются рекомендации по нестандартному снаряжению, нетрадиционному подбору продуктов питания, посещению интересных мест, сведения о дополнительных краеведческих возможностях маршрута, приводится информация о возможности пополнения продуктами, пунктах медицинской помощи, работе отделений связи, даётся транспортная характеристика района маршрута и т.д.

8. Библиографический список.

В данном разделе указываются материалы (литература, источники, отчёты туристских походов и т.д.), используемые при разработке туристского маршрута.

Требования к оформлению материалов.

Основные требования, предъявляемые к оформлению отчета туристского похода:

– материал должен иметь сквозную нумерацию страниц;

- техническое описание должно соответствовать картографическому и иллюстративному материалу;
- при оформлении необходимо следить за правильностью написания разделов, входящих в содержание предоставляемого материала;
- количество сокращений в тексте должно быть минимальным (принятые сокращения должны расшифровываться однозначно);
- фотографии и иллюстрации должны характеризовать сложные участки маршрута, ориентиры на местности, отображать природу и достопримечательности района;
- фотографии должны передавать краеведческое и техническое описание маршрута;
- фотографии должны иметь сквозную нумерацию и в обязательном порядке подписи, позволяющие опознать отображаемый объект без обращения к тексту;
- в тексте должны быть ссылки на фотографии и другой иллюстративный материал;
- материал должен быть оформлен аккуратно, красочно.

Обязанности руководителя и участников туристского похода

При подготовке к походу:

1. Укомплектовать группу, утвердить заместителя руководителя и приступить к подготовке похода. Каждый участник предстоящего похода должен пройти подготовку, соответствующую квалификации похода, медицинский осмотр и получить разрешение врача.
2. Тщательно подобрать личное и групповое снаряжение. Одежда должна быть легкой и гигроскопичной, обувь мягкой и удобной, головной убор должен соответствовать погодным условиям. Посуда легкая и небьющаяся. Помнить, что плохо подготовленный инструмент (топор, пила) или отсутствие рукавиц и тряпок при приготовлении пищи могут стать причиной травмы.
3. Уметь читать карту, ориентироваться по компасу, часам, солнцу, луне, звездам. Познакомиться с географией, метеорологическими особенностями, особенностями флоры и фауны, обычаями населения местности, по которой планируется проведение похода.
4. Знать и уметь пользоваться сигналами бедствия, которые подаются огнем, электрическим фонариком, зеркалом, свистком, сиреной или голосом.
5. Отремонтировать, подогнать и проверить снаряжение в условиях, близких к тем, которые ожидаются в походе.
6. Подготовить походную аптечку.
7. Составить продуктовую раскладку и закупить продукты питания.
8. Изучить опасности и причины, ведущие к несчастным случаям, научиться своевременно обнаруживать их и избегать; изучить правила техники безопасности в походе.

9. При разработке маршрута учесть трудность похода, рассчитать протяженность каждого дневного перехода. Она должна соответствовать уровню физической и технической подготовленности участников и длительности светового дня. На случай плохой погоды и возникших опасностей необходимо предусмотреть запасные маршруты. На трассе похода предусмотреть достаточное количество водных источников и топлива. Трассу маршрута следует планировать с учетом наличия населенных пунктов, где можно организовать ночевку в непогоду, оказать помощь пострадавшим, просушить одежду и обувь, пополнить запас продуктов питания.

10. Получить информацию, касающуюся эпидемических заболеваний и иной опасности в районе путешествия и при необходимости произвести соответствующие прививки участникам.

11. После необходимой подготовки утвердить маршрут, который должен соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников похода, и согласовать его в вышестоящей туристической организации. Оформить необходимую документацию.

Перед выходом в поход:

1. Тщательно изучить направление движения, характер рельефа местности, трудности и опасности, которые могут возникнуть, источники воды. Предусмотреть возможность схода с маршрута в случае необходимости. Маршрут выбирать с учетом конкретных условий, всегда предпочитая безопасный путь.

2. Разработать график и определить порядок движения группы.

3. Ознакомиться с прогнозом погоды на период движения по маршруту, при неблагоприятных условиях выход отложить.

4. Тщательно проверить экипировку, снаряжение, продукты питания и состояние здоровья участников похода. Избегать улучшения маневренности группы за счет облегчения экипировки и уменьшения количества бивачного снаряжения и продуктов.

5. Подогнать рюкзаки и другое снаряжение.

6. Сообщить всем необходимым организациям о начале и маршруте движения.

При движении:

1. Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас продуктов (при трехдневном походе запас продуктов брать на 5 дней, при пятидневном – на 8).

2. Соблюдать групповой способ передвижения, не допускать разделения группы, не обгонять направляющего и не отставать от замыкающего. Направляющий задает доступный темп движения и следит за направлением. Замыкающий следит, чтобы группа не растягивалась и постоянно находилась в пределах слышимости и видимости. Исключить всякие отлучки участников и нарушения дисциплины.

3. Темп движения и остановки должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников, условиям погоды и местности.

4. Соблюдать правильный режим нагрузок, отдыха, питания, питьевой режим, принимать меры, обеспечивающие хорошую терморегуляцию организма (в жаркую погоду своевременно снимать лишнюю одежду, при похолодании дополнительно одеваться).

5. Поддерживать в группе дисциплину, взаимопомощь и взаимоответственность.

6. Передвигаться только в светлое время дня. При наступлении темноты, в ненастье, туман, дождь, грозу движение прекратить.

7. Соблюдать санитарные нормы хранения продуктов. Не есть невымытые продукты, ягоды, овощи, фрукты. Грибы, лесные ягоды и травы употреблять в пищу только при полной уверенности в их съедобности. Следует проверять качество питьевой воды и в любых сомнительных случаях очищать ее хлорированием. Полностью исключать употребление в походе спиртных напитков.

8. Внимательно следить за сигналами, предупреждающими об опасности, быстро и точно выполнять команды и распоряжения руководителя похода.

9. Приняв сигнал бедствия, немедленно сообщить об этом спасательной службе, а участникам группы, имеющим достаточную квалификацию, прийти на помощь пострадавшим.

10. В незнакомой местности двигаться только по строго определенному маршруту, не сокращать пути за счет нарушения безопасности.

11. Не преодолевать сложных участков без достаточной уверенности в прочности опор и собственных сил.

12. При необходимости переправы через реку: выбрать место, способ и время переправы; определить порядок переправы с учетом опыта участников похода; определить вид страховки; организовать спасательные посты.

13. При грозе: спуститься с возвышенности; сложить железные предметы на расстоянии не менее 15 м от людей; идти не спеша, не бегать; рассредоточить группу; не останавливаться на опушке леса, под одинокими деревьями, столбами, на берегу водоема; не стоять вблизи линий связи и линий электропередач.

14. При сильной солнечной радиации защитить глаза и открытые части тела, на голову надеть светлый головной убор.

15. Избегать отступления от намеченного маршрута и тактики передвижений, кроме случаев усложнения обстановки с целью обеспечения безопасности участников.

16. Во время похода каждый участник обязан строго соблюдать установленные правила передвижения, выполнять возложенные на него поручения, быть дисциплинированным, беспрекословно выполнять указания руководителя похода.

17. Во время движения по лесу строго соблюдать противопожарную безопасность (не бросать горящие спички, тщательно тушить костры).

18. Не допускать дробления группы на части. Запрещается разведка местности в одиночку.

19. Руководитель находится на месте, откуда удобнее всего управлять группой. На сложных участках идет впереди, опасные места проверяет сам и не уходит с них, пока не пройдет вся группа.

20. Время перехода не должно превышать 40 минут, при подъемах необходимо делать более частые остановки, время которых должно составлять 10–15 минут.

21. Во время движения по маршруту воду пить нельзя, а во время отдыха необходимо.

При организации бивака:

1. Остановка на ночевку должна проводиться не позднее, чем за час до окончания светового дня.

2. Для ночевки и дневки выбирается сухое место, которое расположено выше по течению по отношению к селению. Участок водоема вблизи лагеря нужно тщательно обследовать, чтобы он соответствовал требованиям для купания.

3. Бивак нельзя располагать: у основания желобов, сыпучих скал, лавин (опасность камнепада и схода лавин); на затопленных речных отмелях, низменных местах, в руслах пересохших рек, на дне каньонов и узких ущелий (опасность затопления в результате ливней); на гребнях, вершинах гор и холмов (опасность во время грозы); вблизи подгнивших, подрубленных деревьев (опасность их падения на палатки во время ветра).

4. В ночное время на биваке должно быть организовано дежурство.

5. Не допускать самовольной отлучки туристов с бивака.

6. Отбой ко сну давать только после принятия всех мер защиты от холода, пожара, ветра и т.п.

7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, вилками, топорами, пилами, ожогов кипящей пищей. Не приближаться к огню в нейлоновой одежде, девушкам с распущенными волосами.

8. Во избежание отравлений употреблять в пищу лишь проверенные мясные продукты. Вздутые и вскрытые консервные банки выбрасывать. Готовить пищу в соответствующей посуде, ни в коем случае не в медной или оцинкованной.

9. При купании соблюдать все правила поведения на воде.

10. Перед отбоем руководитель должен обойти прибрежную полосу в зоне ночевки и убедиться, что на берегу никого нет, провести вечернюю поверку.

11. Оставляя стоянку, нужно проследить, чтобы все вещи, инвентарь и экипировка были упакованы, ничто не забыто. Место лагеря тщательно

убрать, костер залить водой, убедиться, что он погас, что под ним не горит торф.

12. И самое главное, никогда не оставляйте после себя мусор.

Список литературы

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М., 1973.
2. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. – Л.: Лениздат, 1988. – 144 с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216 с. (Туризм в школе).
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191 с.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., 2008.
6. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. – М., 2011.
7. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: методические рекомендации / А.А. Остапец. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.– 223 с.
9. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160 с.
10. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Авт.-сост, В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
11. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е изд. – М. 1983; Краткий справочник туриста. – 3-е изд. – М., 1985.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОХОДЫ
(МАРШРУТЫ) С ОБУЧАЮЩИМИСЯ:
ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 20.03.2016 г.
Тираж: 10 экз.

Методические рекомендации размещены на сайте КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ