

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №22 от 01.09.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДЮТиЭ  
М.Г. Шушаков  
Приказ № 22 от 01.09.2021г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ»**

Возраст детей: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год.

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: ознакомительный.

Автор программы:  
И.В. Михайлова, методист;  
О.Н. Потапова, заместитель  
директора по УВР

г.Канск, 2021г.

## Пояснительная записка.

Путешествовать в меру своих сил и свободного времени призывал писатель К. Г. Паустовский. Он не без основания утверждал, что каждое путешествие — проникновение в область значительного и прекрасного. Начинать это проникновение, приобщаться к путешествиям можно через походы выходного дня.

Поход выходного дня – простейшая форма активного туризма, которая особенно привлекательна для жителей больших и малых городов. Урбанизация, передвижение детей в пределах ограниченного пространства, зависимость от гаджетов, загруженность в школе, малоподвижный образ жизни, недостаток межличностного общения и непосредственного контакта с природной средой всё это ведет к замкнутости ребенка в собственном мире. Одним из возможных вариантов решения этой острейшей проблемы современности могут быть походы выходного дня, которые являются начальной ступенью туризма. Такие походы доступны детям любого возраста (начиная с 7 лет) с различной физической подготовкой и разными интересами, которые до этого не занимались туризмом.

Ходьба — наиболее естественный и простой вид передвижения. Пешеходные походы — наиболее распространенный и общедоступный вид туризма, не требующий специального снаряжения. Пешехода-туриста не ограничивают ни характер местности, ни сезонность, ни даже метеорологические условия. Недаром фигура пешехода с рюкзаком за плечами стала общепринятым символом нашего туризма. Турист-пешеход всегда близок к природе, он может сочетать передвижение с наблюдением за животными, растениями, ландшафтом местности, со сбором грибов и ягод или фотографированием. Для него почти не существует препятствий в пути, при соблюдении общепризнанных правил безопасности он не знает аварий. Походы позволяют сделать необходимую паузу в трудовых и учебных буднях, сбросить накопленную усталость, восстановить силы, улучшить эмоциональное состояние, закалить организм, настроить на позитивный лад, активизировать в труде, расширить кругозор, овладеть такими полезными навыками, как ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий, переправы через овраги и ручьи, разведение костра при любых погодных условиях, приготовление пищи на костре, установка палатки и т.д.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.01.2021 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 9 ноября 2018 г. г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г.);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298н «О профессиональном стандарте педагога дополнительного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами 3 организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- Приказ Минкультуры России от 31.10.2016 г. № 2386 «Об утверждении типовых форм договора о реализации туристского продукта, заключаемого между туроператором и туристом»;
- Приказ МЧС России от 30.01.2019 г. №42 «Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2019 г. № 2129-р «Об утверждении стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»;
- Постановление Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации» (раздел XXII) ;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.12.2015 г. № 09-3461 «Методические рекомендации по повышению квалификации специалистов в области детского туризма»;

- «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», 2015 год;

- Устав МБУ ДО ДДЮТиЭ.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Цель программы:** внедрение, популяризация и развитие новых форм организации детско-юношеского туризма среди обучающихся, пропаганда здорового образа жизни, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, самореализации, самоопределении средствами походов выходного дня, проводимых в форме учебно-тренировочных занятий.

**Задачи:**

*образовательные:*

- формирование полезных в естественных природных условиях умений и туристских навыков, необходимых для организации и проведения похода выходного дня;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- формирование основы ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;

*воспитательные:*

- воспитание лидерских и нравственных личностных качеств: воли, целеустремленности, выносливости, закалки, трудолюбия, ответственности, дружелюбия, взаимовыручки;
- привить навык гуманного и бережного отношения к природе;
- развитие самостоятельности, дисциплинированности;
- формирование навыков командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи;

*развивающие:*

- укрепление здоровья школьников;
- расширение кругозора.

Задачи данной программы определяют комплексный подход к воспитанию и обучению школьников, позволяя сочетать умственное, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание с туристским обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере.

**Педагогическая целесообразность программы.** Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития детей, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно при массовой сниженной двигательной активности школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта

общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, поиска себя.

Реализация программы «Поход выходного дня» позволяет обучающимся применить теоретические знания начального туристского уровня на практике в естественных природных условиях. Ребенку предоставляется возможность получить и развить разнообразные практические навыки: самоорганизации, самостоятельности, общественной социальной активности, преодоления естественных препятствий и обеспечения безопасности, что в конечном итоге и определяет потенциал туристско-краеведческой деятельности, как комплексного средства обучения и воспитания детей.

**Новизна программы.** Новизна программы заключается в том, что в ее основе лежит поход выходного дня, проводимый в форме учебно-тренировочного занятия, для детей 7-12 лет, не имеющих представление о походах и не занимающихся туризмом. Таким образом, обучающиеся имеют возможность получить начальные базовые туристские навыки, применить их на практике, путешествовать и получать от этого позитивный настрой, учиться ходить по пересеченной местности.

**Актуальность.** Первоочередная задача современного образования – это здоровое, воспитанное и образованное будущее поколение. С каждым годом растет численность правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних. Современный ребенок получает с экранов телевизоров и гаджетов виртуальный мир, не замечая настоящую жизнь за пределами своего обитания. Вследствие чего ухудшается здоровье ребенка, появляется слабая физическая активность, психологический стресс, девиантное поведение. Туризм позволяет активизировать познавательную деятельность детей, настроить детей морально и физически, решает основные задачи современного образования. В процессе коллективной деятельности похода выходного дня (далее – ПВД) формируются организаторские качества ребят. Этому содействует специфика туристской деятельности в походе: четкая организация работы, коллективный характер деятельности, наглядность результатов, необходимость принятия правильных решений в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них. Поход выходного дня — это массовый и доступный вид туристского похода, задачей которого является удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании мира, своего края, формирование навыков командного взаимодействия, воспитание воли и характера, формирование здорового образа жизни.

**Особенности программы.** Особенностью современных школьников является то, что они в большинстве своем не имеют понятия о туристско-краеведческой деятельности. Туристские походы, слеты представляются для многих ребят чем-то заманчивым, но недоступным. Обучение по данной программе позволит им устранить этот недостаток, дав хоть и начальные, но систематизированные знания, и позволит показать новые возможности в саморазвитии.

В ходе освоения данной дополнительной общеобразовательной программы обучающиеся участвуют в однодневных походах (походах выходного дня) в форме учебно-тренировочных занятий, знакомятся с азами туристской деятельности, проводят время на свежем воздухе, преодолевают небольшие пешие расстояния.

Программа предполагает интеграцию видов деятельности: игровой, познавательной, физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой.

Программа предназначена педагогам дополнительного образования для прохождения с детьми 7-12 лет курса начальной туристской подготовки в форме похода выходного дня с учебно-тренировочной, познавательной, оздоровительной, спортивной целью.

**Адресат программы.** Программа предусмотрена для обучающихся в возрасте 7-12 лет, не занимающихся туризмом. Желающие заниматься по программе должны иметь разрешение родителей (заявление родителей о приеме их ребенка в группу). Для участия в весенне-летних походах выходного дня все участники должны быть застрахованы по программе «Антиклещ».

**Формы организации учебного процесса.** Поход выходного дня проходит в форме учебно-тренировочного занятия в природных условиях с преодолением небольших пеших расстояний. Подготовка к походу может проходить как в очной, так и в дистанционной форме. Преимущественными технологиями реализации программы являются проблемообразующая беседа, развитие критического мышления, отработка на практике изученной темы, подвижные игры, здоровьесберегающие технологии.

**Режим занятий.**

Наполняемость группы – до 15 человек.

1 раз в 2 недели – подготовка к походу (очно либо дистанционно – 2 часа),

1 раз в 2 недели – однодневный поход (очно – 6 часов).

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа реализуется в очно-дистанционной форме и носит практико-ориентированный характер.

**Планируемые результаты.**

В ходе освоения программы обучающиеся получают и закрепляют на практике знания, умения и навыки, необходимые для дальнейших занятий туризмом.

**Личностные результаты:**

– проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;

– проявление навыков укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;

– проявление основ экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов, убеждения в области охраны природы.

**Метапредметные результаты:**

– демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;

– проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;

– проявление стремления представить коллективный результат работы;

– участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;

– проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации.

**Результаты по направленности программы:**

- знание правил и норм безопасности туристской деятельности;
- наличие знаний, умений и навыков начального туристского уровня: работа с картой, ориентирование на местности, организация бивака, разведение костра, приготовление пищи на костре, установка палатки, туристские обязанности в походе.

**Учебно-тематический план**

№ п\п	Тема	Количество часов
1	<b>1. Подготовка к походу:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Выбор нитки маршрута. Изучение карт, местности, составление маршрута движения.</li><li>– Распределение обязанностей в группе. Гигиена туриста. Подготовка необходимого группового и личного снаряжения.</li></ul>	<b>2 ч.</b>
2	<b>2. Поход выходного дня.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Инструктаж по технике безопасности, поведение туристов у костра. Выход на маршрут. Обустройство безопасного места для костра. Правила пилки и рубки дров. Заготовка дров. Оборудование безопасного места для костра. Разведение костра. Виды костров и их назначение. Гигиена туриста. Личное и групповое снаряжение. Инвентарь для приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре. Ориентирование на местности. Туристские обязанности участников похода. Установка палатки. Предупреждение травм. Полезные растения в походе. Организация подвижных игр. Выход с маршрута.</li><li>– Подведение итогов похода.</li></ul>	<b>6 ч.</b>
	<b>Итого:</b>	<b>8 ч.</b>
Итого за учебный год пройдет 18 походов выходного дня (144 часов в год)		

Поход проводится по выбранному группой маршруту и ставит целью практическую отработку навыков, полученных во время учебно-тренировочных занятий, знакомство с родным краем.

*Практика:*

- обучение движению по пересеченной местности;
- организация бивака и безопасного места для костра, сбор дров, разжигание костра, виды костров и их назначение;

- приготовление пищи на костре;
- наблюдения за растительным и животным миром;
- работа с картой местности и компасом;
- знакомство с легендами местности;
- туристская игротека (игры в дороге и на местности).

### **Содержание программы:**

#### **Тема 1. Выбор нитки маршрута. Изучение карт, местности, составление маршрута движения.**

*Образовательная форма: проблемообразующая беседа, образовательное событие.*

Определение цели похода выходного дня. Изучение правил организации и проведения туристских походов. Выбор района и маршрута похода.

*Основные понятия: спортивная карта, туристский маршрут, «нитка» маршрута, правила проведения похода.*

#### **Тема 2. Распределение обязанностей в группе. Подготовка необходимого группового и личного снаряжения. Гигиена туриста. Инструктаж по технике безопасности.**

*Образовательная форма: ролевая игра, решение ситуационных задач, беседа.*

Распределение обязанностей в группе. Изучение и обыгрывание мер предосторожности при преодолении естественных препятствий, при передвижении по пересеченной местности, при организации бивака и костра. Значение дисциплины в походе. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Гигиенические требования к одежде, обуви, личной посуде.

*Основные понятия: естественные препятствия, личное и групповое снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе.*

#### **Тема 3. Выход на маршрут. Обустройство бивака. Изучение теоретической части и отработка ее на практике. Организация подвижных игр. Выход с маршрута.**

*Образовательная форма: поход, беседа, опрос, отработка навыков, игра.*

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. Поход. Выполнение плана похода. Обустройство безопасного места для костра. Заготовка дров. Разведение костра. Изучение теоретической части и отработка ее на практике (темы: обустройство безопасного места для костра, техника безопасности при разведении костра, заготовка сухих дров, самостоятельное разведение костра, инвентарь для приготовления пищи, кипячение воды на костре, виды костров и их назначение, требования к месту бивака и его обустройство, личное и групповое снаряжение, гигиена туриста: гигиенические требования к одежде, обуви, личной посуде, требования к месту бивака, план-карта и местонахождение своего местоположения по плану-карте, карта и местонахождение своего местоположения по карте, ориентирование на местности, поиск КП (СТБ «Чайка»), ориентирование на местности, поиск КП (территория бывшего лагеря «Светлана»), Полезные растения в походе, туристские обязанности участников похода, установка палатки). Организация подвижных игр. Возвращение из похода.



*Основные понятия: правила поведения у костра, правила разведения костра, правила заготовки дров.*

*Пример практических заданий:*

Ориентирование на местности, поиск контрольных пунктов.

Самостоятельное разведение костра.

Разведение костра при помощи огнива.

Демонстрация видов костров.

Установка палатки на время.

Составление перечня личного и группового снаряжения.

Укладка рюкзака, подгонка рюкзака по фигуре туриста.

Игры на сплочение группы.

Игры по командам: «Подготовьте группу к походу» – на составление перечня снаряжения на конкретный поход.

Игры на правильную укладку рюкзака «У кого гремит рюкзак...».

**Тема 4. Подведение итогов похода.**

*Образовательная форма: рефлексия.*

Сбор информации по походу в единый отчет. Изучение мнений, впечатлений.

**Контрольно-оценочные средства**

*Карта наблюдения личностного развития, метапредметных результатов:*

*Способ оценивания – педагогическое наблюдение, результаты мероприятия туристско-краеведческой направленности.*

*Измеритель: трехбалльная шкала.*

Разработанная методика проведения мониторинга основывается на подходах к оценке уровня сформированности деятельности, обобщенных в работе российского психолога, ученого А.Г. Асмолова «Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли».

### **Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у учащихся**

Оцениваемые параметры	Уровень сформированности		
	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
<b>1. Личностное развитие</b>			
1.1. Проявление личностных качеств	стабильное проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии	проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии скорее проявляется, чем не проявляется, больше на уровнеубеждений	редкое проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии, чаще на уровне рассуждений

1.2. Проявление ценностного отношения к здоровью	регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности, не регулярное ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, отказот ведения дневника самоконтроля, наличие вредных привычек
1.3. Проявление экологического мышления	наличие в поступках бережного отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы	наличие в поступках бережного отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях от случая к случаю, проявление убеждений в области охраны природы, отсутствие предложений по сохранению и охране природы	равнодушие к вопросам бережного отношения к природе и ее охране, участие в этой деятельности только при поощрении, проявление нарушения правил поведения в лесу и т.д.

## 2. Сформированность метапредметных результатов

Оцениваемые параметры	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, сделанные ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия (ни самостоятельно, ни по просьбе педагога), не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, анализировать объекты, делать	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны педагога, находит необходимую информацию, совместно с педагогом может сделать	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, даже при значительной помощи со стороны педагога не может

выводы	по результатам работы	выводы по результатам работы	сделать выводы по результатам работы
2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений работать в паре и группе	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей

### **Карта формирования результатов по направленности программы:**

*Способ оценивания:* практические задания, результаты мероприятия туристско-краеведческой направленности.

*Критерии:* набор умений и навыков по направленности программы.

#### **Результаты:**

- демонстрация элементарного кругозора в природных особенностях родного края;
- соблюдение правил и норм безопасности туристской деятельности;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции обязанностей в походе, организации привала и стоянки.

*Измеритель:* трехбалльная школа.

**2 балла** – стабильное проявление системных знаний, применяет теорию на практике, отсутствуют ошибки и неточности при демонстрации туристских и физических навыков.

**1 балл** – знает теорию в недостаточном объеме, частично применяет на практике, при демонстрации туристских и физических навыков.

**0 баллов** – частично знает теорию, не может применить на практике, присутствуют ошибки иногда серьезные при демонстрации туристских и физических навыков.

**Формы аттестации.** Контроль образовательных результатов обучающихся по программе «Поход выходного дня» проводится в различных формах и видах и включает текущий контроль в ходе учебно-тренировочного занятия и итоговую аттестацию в конце учебного года.

Виды текущего контроля:

- устный опрос, обсуждение типовых ситуаций, самооценка воспитанника;
- наблюдение;
- контроль качества выполнения практических заданий, обязанностей в группе;
- подведение итогов участия в походах выходного дня.

Итоговая аттестация в конце учебного года включает в себя участие в летних пешеходных походах продолжительностью 2-3 дня, уровень сложности которых от общей готовности группы.

**Условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение программы:

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак – 15 шт.
2. Туристский коврик – 15 шт.
3. Спальник – 15 шт.
4. Рукавицы брезентовые – 5 пар.
5. Палатка – 2 шт.
6. Топор, котелки, пила, лопата, тростаган, стойки костровые.
7. Аптечка – 1 набор.
8. Компас жидкостный – 10 шт.
9. Призмы для контрольных пунктов – 8 шт.
10. Секундомер электронный – 1 шт.
11. Огниво – 3 шт.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Карты разной местности.
2. Учебные пособия для детей.
3. Раздаточный материал (карточки).
4. Видеоуроки.

**Календарный учебный график.** Продолжительность учебного года для объединения дополнительного образования составляет 36 учебных недель. Всего за учебный год пройдет 18 походов выходного дня.

Учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается согласно календарно-тематическим планам дополнительной общеобразовательной программы. Продолжительность похода выходного дня – 6 часов.

Походы выходного дня (ПВД) в форме учебно-тренировочного занятия с обучающимися могут проводиться в любой выходной день (суббота или воскресенье), включая каникулы в учебном году.

Летние каникулы устанавливаются 13 недель (с 01.06. по 31.08.)

## Список литературы и источников для педагога:

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М. Харвест, 2004.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Невский фонд, 2006.
3. Борисов П.С. Технология спортивного туризма— Кемерово: КузГТУ, 2012
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М. Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025672-8.
5. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.; ВЛАДОС, 2000.
8. Педагогика дополнительного образования. Выпуск 1. Методические рекомендации по разработке образовательной программы педагога дополнительного образования: сост. Н.Л. Орловская, М.М. Лобода, Т.П. Обухова; под общей редакцией А.М. Соломатина, И.Г. Артёмовой, О.А. Колядинцевой.
9. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2008
10. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
11. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИВ - Москва, 2012. - 104с.
12. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – Изд. десятое., дополненное. – М.: 2006. – 96 с., ил.
13. Бардин, К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп./ К.В. Бардин. - М.: «Просвещение», 1981. -205 с., ил.
14. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стереотип. / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с., ил.
15. Константинов, Ю.С., Митрахович, С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с., ил.
16. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание» и №2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание» / В.И. Курилова. – М.: «Просвещение», 1988. – 224 с.: ил.
17. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.
18. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Составители - Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.

19. Соловьев, С.С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. <http://минобрнауки.рф>
2. [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) 40. [http:// turcentrrf.ru/](http://turcentrrf.ru/)
3. 41. [http:// yunomsk.ru/](http://yunomsk.ru/) 42. [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru)

#### **Список литературы для обучающихся и их родителей:**

1. Журавлев М.П. – Омск: Наследие. Диалог-Сибирь, 2001.
2. Кочадамов В.И. Омск. Как рос и строился город. Изд. дом «Наука», 2014
3. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
4. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
5. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004.

## **Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов выходного дня со школьниками**

### **Введение**

Походы выходного дня (ПВД) – одна из наиболее массовых и доступных форм организации активного отдыха учащихся. Проведение походов выходного дня имеет очень глубокие воспитательные идеи: формирование у участников патриотизма и любви к Родине, привитие навыков гуманного, бережного отношения к природе и памятникам истории и культуры, развитие самостоятельности, коллективного взаимодействия и чувства команды, расширение кругозора.

Походы выходного дня – это начальная ступень туризма. Как правило, они невелики по продолжительности (от одного до трех дней) и протяженности. Маршруты таких походов предназначаются для отработки полезных в полевых условиях умений и навыков движения по маршруту, преодоления естественных препятствий, организации туристского лагеря-бивака, проведения наблюдений за природой и других краеведческих работ. При достаточно частом и регулярном проведении ПВД способствуют общему физическому развитию участников, их закалке, повышению самостоятельности, морально-волевой и физической выносливости и проверке групп на психологическую совместимость. Большое значение имеет неотъемлемый краеведческий элемент любого ПВД, ведь именно походы как нельзя лучше знакомят путешественников с родным краем, в первую очередь, с его характерными и живописными ландшафтами, флорой и фауной, с объектами природного и историко-культурного наследия.

Успех проведения похода во многом зависит от тщательности подготовки к нему. Основным документом, регламентирующим порядок подготовки и проведения походов любого уровня сложности, а также права и обязанности их руководителей и участников является «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации» (приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 13 июля 1992 г. №293).

### **Подготовка к проведению ПВД**

Подготовку к проведению похода рекомендуется осуществлять в соответствии с планом, включающим несколько пунктов.

*1. Постановка цели похода.* Руководителю следует продумывать назначение ПВД, поскольку цели определяют конкретные задачи и специфику походов в каждом конкретном случае. ПВД может иметь одну или несколько основных целей:

- учебно-тренировочную;

- спортивную;
- ознакомительную (познавательную);
- исследовательскую;
- оздоровительную и др.

2. *Разработка маршрута.* Маршрут для похода подбирают в зависимости от его цели. Так, учебно-тренировочный поход, в котором предполагается отработка и закрепление навыков бивачных работ (разведения огня и приготовления пищи на костре, установки палаток и пр.) может быть небольшим по протяженности, для этого бывает достаточно выхода группы в лесопарковую зону или окрестности населенного пункта. Спортивный поход проводят по маршруту на пересеченной местности, включающему определенные локальные и протяженные естественные препятствия, позволяющие тренировать навыки их преодоления для последующего применения в длительных походах. Маршрут ознакомительного похода может быть несложным в спортивном отношении, но прокладывается вблизи интересных мест и объектов, например, у памятников природы, истории и культуры, по экологической тропе, по местам боевой славы. Выбор маршрута осуществляется как самим руководителем похода, так и совместно с его участниками.

Следующий шаг на этом этапе – составление нитки маршрута. Нитка маршрута – это перечисление его основных топонимических пунктов, например, она может выглядеть как «г. Канск – оз. Соленое – г. Канск».

3. *Изучение района похода.* Руководитель обязан быть заранее осведомленным о том районе, в котором будет проложен маршрут. Лучше всего, если он организует поход по знакомому ему маршруту, на котором он бывал ранее. Если маршрут для него новый, то необходимо собрать максимальное количество полезной информации о выбранном районе, при этом рекомендуется подключить к работе участников похода. Источниками информации служат, в первую очередь, топографические карты крупного масштаба, а также публикации в местных краеведческих изданиях и на страницах специализированных туристских Интернет-ресурсов, рассказы, фотоальбомы и видеозаписи других людей, бывавших на данном маршруте.

Изучая намеченный маршрут, необходимо обратить внимание на характер местности: степень пересеченности рельефа, соотношение лесных и открытых ландшафтов, наличие рек, ручьев, озер, болот и других естественных препятствий и изучить способы их безопасного преодоления. Руководитель должен быть осведомлен о других возможных опасностях маршрута: о ядовитых растениях и грибах, хищных животных и т.д.

Необходимо предусмотреть прохождение маршрута вне заповедных и иных закрытых для посещения территорий, а также по возможности в стороне от населенных пунктов, установить наличие и возможность осмотра экскурсионных объектов на пути следования группы, быть готовым к тому, чтобы рассказать о них участникам на маршруте. Планируя непродолжительный ПВД, следует заранее ориентировочно наметить место и время большого привала, а для ПВД с ночевками – места для бивака. При проведении похода с общественно-полезной работой или выполнением краеведческого задания нужно заранее определить их характер, продолжительность и необходимое снаряжение, подготовить план работ.



4. *Подбор группы и распределение должностей.* Количество участников похода должно быть определено руководителем заранее. Набор туристов в ПВД может проводиться как среди учащихся, которые регулярно занимаются в туристско-краеведческих объединениях, так и среди всех желающих по объявлению, но только на добровольной основе. В объявлении должны содержаться необходимые сведения о тематике похода, его маршруте, протяженности, характере местности, способе передвижения (пешком, на лыжах и т.п.), о требованиях маршрута к физической подготовленности участников похода. Также должны быть указаны сумма расходов на оплату транспорта и питания, если ПВД проводится за счет собственных средств, и контактные данные руководителя и его помощников. Руководителю следует давать объявление заранее, чтобы можно было провести организационный сбор участников для знакомства и рассказа о маршруте. Все участники должны пройти инструктаж по технике безопасности туристских походов.

Минимальное количество участников для ПВД – 6 человек, оптимальная группа – 10-15 человек. В целях безопасности и эффективности проведения ПВД руководителю следует иметь хотя бы одного взрослого помощника (заместителя) на каждых 10 участников в однодневном маршруте, одного заместителя на 6 детей - в походах с ночевками. Им может являться сотрудник образовательного учреждения, от которого формируется группа, родитель кого-либо из участников, опытный турист или инструктор-проводник. Минимальный возраст участников ПВД – 7 лет, руководителю и его помощникам должно быть не менее 18 лет.

Руководитель должен быть осведомлен о здоровье, физических возможностях и психологических особенностях каждого члена туристской группы. Большое значение для обеспечения безопасности имеет соблюдение участниками дисциплины и субординации при подготовке и проведении похода.

Для выполнения этих же задач, особенно в ПВД продолжительностью более одного дня, рекомендуется распределить среди участников походные обязанности. Заранее необходимо составить график дежурств для костровых работ и приготовления пищи – это позволит избежать конфликтных ситуаций в походе и грамотно распорядиться временем на маршруте.

5. *Организация питания.* Вопросы питания в однодневном походе решаются обычно довольно просто, поскольку для него может потребоваться только один серьезный прием пищи (обед), а по пути следования группа устраивает 1-2 легких перекуса. Участники могут взять с собой из дома термосы с горячим питьем, бутерброды, консервированные продукты, выпечку, сладости и др.; руководитель организует приготовление горячего обеда и/или чая на большом привале. В непродолжительном ПВД можно обойтись одним большим перекусом без разведения огня и приготовления пищи на костре. Главное правило в таком походе – общий стол, т.е. рекомендуется не допускать уединения туристов со своими закусками, способствовать объединению участников в коллектив, приучать их делиться с товарищами, действовать в походных условиях сообща.

Для более продолжительных ПВД с одной-двумя ночевками требуется составление походного меню. Желательно делать это совместно с участниками похода, поскольку следует учитывать разные вкусы, избирательность питания,

характерную для детского возраста, возможные аллергические реакции на определенные продукты и т.д. При этом количество участников для такого ПВД должно быть четко определено во избежание лишних расходов на питание и превышения веса рюкзаков.

На основе меню составляют продуктовую раскладку – перечень необходимых продуктов питания и их количество (объем) для группы в соответствии с калорийными и весовыми нормами (приложение 1). Нормирование позволяет провести перед походом фасовку продуктов, заранее подготовив необходимое их количество для каждого приема пищи, тем самым можно избежать перегруза участников при переноске рюкзаков.

Раскладка не должна включать в себя скоропортящиеся, аллергенные, провоцирующие нарушение работы желудочно-кишечного тракта продукты. Желательно не выбирать продукты в стеклянной таре и проверять прочность упаковки перед выходом на маршрут.

В случае проведения ПВД на собственные средства туристов руководитель может заранее собрать с участников оговоренную сумму денег для общей «кассы», при этом расходы рекомендуется подтверждать кассовыми чеками. Можно поручить участникам сделать свой вклад в общий котел продуктами, взятыми из дома. Для сохранения благоприятного психологического климата в группе финансовые расходы участников должны быть равномерными.

*б. Подбор снаряжения.* После того как группа скомплектована, руководитель вместе со своими помощниками подбирает снаряжение для похода.

Групповое снаряжение – это предметы, которыми может пользоваться вся туристская группа: палатки, тенты, костровой инвентарь (котлы, половник, топоры, пилы, тростаган и т.д.), медицинская аптечка, ремонтный набор, карта маршрута и прочее. Руководитель должен проконтролировать наличие необходимых препаратов и инструментов в аптечке, проверить их срок годности, надежность упаковки (приложение 2).

Личное снаряжение – это экипировка каждого туриста, а именно: рюкзак, туристский коврик, спальный мешок, одежда и обувь, индивидуальная аптечка, посуда (миска, кружка, ложка, нож), умывальные принадлежности, фонарь и другие личные вещи.

Подбирать снаряжение следует рационально. Так, для однодневного ПВД не нужны палатки, за исключением учебно-тренировочных выходов, где они могут понадобиться для отработки навыков установки бивака. Выбирая палатки для ПВД с ночевками, нужно помнить, что вместимость палаток определяется габаритами взрослых людей, поэтому при размещении в них детей можно рассчитывать на одно дополнительное место. Необязательно иметь фонарь каждому участнику похода, достаточно, чтобы в группе был хотя бы один фонарь на каждую палатку. Некоторые умывальные принадлежности – зубную пасту, мыло – также можно брать кому-то одному по договоренности с товарищами. Подобные тактические приемы позволят снизить общий вес снаряжения участников и облегчить их передвижение по маршруту.

Особое внимание следует уделять одежде и обуви туристов. Одеваться в поход нужно по погоде, чтобы в летнюю пасмурную или солнечную погоду не

допускать перегрева, зимой – переохлаждения и обморожений участников и прочих подобных ситуаций, из-за которых группа может быть снята с маршрута. Рекомендуется подбирать одежду из натуральных волокон – хлопка, льна, шерсти, которые способствуют лучшей терморегуляции и потоотведению, гипоаллергенны в отличие от синтетических тканей. Безопасности участников в определенной мере способствуют головные уборы, предохраняющие летом от солнечного удара, зимой от обморожений.

Обувь следует подбирать чуть больше своего размера, чтобы не натереть ноги. Мерить ее нужно на шерстяной носок, поверх которого надет тонкий, носить в походе рекомендуется так же. Шерсть обладает высокой гигроскопичностью, и ноги при ходьбе остаются сухими, даже в намоченном состоянии она сохраняет определенный температурный уровень и поддерживает терморегуляцию ног. Тонкий хлопчатобумажный носок надевают для того, чтобы шерстяной быстро не протерся. Обувь должна быть закрытой, желательно с плотным голенищем, достаточно разношенной (даже если это специализированные туристские ботинки), на низком каблуке и на нескользкой резиновой подошве.

Руководителю рекомендуется проследить, чтобы участники не брали в ПВД украшения (серьги, браслеты, бусы, кольца и прочие предметы, которые могут спровоцировать травму, например, во время движения по густому подлеску, или обморожение в зимнем походе), а также косметику, от которой в полевых условиях нередко возникают аллергические реакции. Руководитель должен проверить состав индивидуальных аптечек и ознакомиться с инструкциями по применению специфических препаратов в них, которые могут понадобиться участникам (например, в случае приступа астмы).

7. *Оформление маршрутных документов.* Если поход не является самостоятельным, то руководитель должен оформить документы, подтверждающие нахождение группы на маршруте. Это может быть маршрутный лист, в котором указываются следующие сведения:

- название учреждения или организации, направляющей группу в ПВД;
- нитка маршрута;
- продолжительность в днях с указанием дат;
- протяженность в километрах;
- план-график похода;
- информация об участниках (ФИО, возраст, учебное заведение, адрес);
- допуск врача для каждого участника (по возможности);
- ФИО руководителя и его заместителей.

В соответствии с маршрутным листом образовательное учреждение издает соответствующий приказ о направлении организованной группы учащихся в поход.

В том случае, если ПВД планируется на удаленном от населенного пункта маршруте, с максимальной продолжительностью и протяженностью, руководителю рекомендуется составить заявку по установленной форме для местной поисково-спасательной службы, после выхода группы на маршрут совершить контрольный звонок дежурному и своевременно сообщить ему о возвращении из похода.

### **Сбор группы**

Время и место сбора группы для выхода на маршрут должны быть объявлены участникам заранее. Руководитель должен предусмотреть возможность корректировки сбора в зависимости от прогноза погоды, изменений в транспортной схеме и составе группы и прочих обстоятельств.

Время сбора назначается с запасом, не менее чем за 15-30 минут до отправления транспорта. Каждый участник ПВД, прибыв на место сбора, должен подойти к руководителю, а в случае опоздания предупредить его об этом. Руководитель вправе не разрешить участие в походе лицам, не подготовленным, по его мнению, к данному маршруту (с явными признаками нездоровья, одетыми и обутыми не по сезону и т.п.).

### **Движение по маршруту**

В начале похода руководитель напоминает участникам о его цели и о предстоящем маршруте (сообщает о распорядке и темпе движения, характере местности, объектах экскурсионного осмотра, времени и продолжительности привалов, времени прихода на финишную точку). Также он представляет участникам своих помощников, если это не было сделано на предходном собрании.

В походе руководитель находится либо во главе группы, указывая дорогу, либо там, откуда ему удобнее руководить, когда необходимо обеспечить безопасность движения (у переправы, на крутом спуске, на узкой тропе и т. д.).

Режим и скорость движения в ПВД с учащимися зависят от физических возможностей и экипировки детей и устанавливаются исходя из темпа большинства юных туристов. Обычно в походе ориентируются по самым слабым и медленно идущим участникам. Обгон основной группы допустим, но так, чтобы между всеми участниками была голосовая связь. Для того чтобы группа не растягивалась и все имели равную возможность отдыха на привалах, назначаются или выбираются по желанию направляющий и замыкающий туристы. Отстающих участников нужно перемещать в головную часть группы.

При движении по автомобильным дорогам в населенном пункте и вне его группе следует двигаться по левой обочине, не мешая движению встречного транспорта. Пересечение проезжей части должно производиться по пешеходным переходам или в местах, удаленных от поворотов с обеих сторон не менее чем на 100 м. Группа, заранее подтянутая к месту перехода, по сигналу руководителя быстро переходит дорогу перпендикулярно ее полотну.

Встреченные на пути препятствия (броды, болота, подъемы и спуски по склону, овраги и пр.) руководитель преодолевает первым или поручает это помощникам, опытным участникам. При необходимости должны быть организованы самостраховка и взаимопомощь. Особое внимание следует уделять туристам-новичкам и самым младшим участникам, для сохранения благоприятного психологического климата в группе не стоит подчеркивать, что они слабее других. Преодолев очередное препятствие, группа не начинает движение, пока последний ее участник не присоединится к ней и не будет отдан приказ руководителя.

При движении без дорог по густому лесу или высокотравью группа должна идти компактной колонной. Руководитель при необходимости подает сигналы голосом или свистком; замыкающий обязан своевременно подать сигнал

руководителю о разрыве группы в процессе следования по маршруту. Рекомендуется периодически проводить переключку, которую завершает замыкающий. На заболоченных участках местности или при движении по глубокому снегу участникам следует идти след в след за направляющим, который выбирает наиболее удобный и безопасный путь.

Руководитель должен следить за тем, чтобы группа, двигаясь по маршруту, не наносила ущерба растительности (как культурной, так и дикой), представителям фауны и их местообитаниям – это один из основных принципов экологического туризма, воспитывающий экологическое сознание и культуру детей.

Длительность нахождения группы на маршруте в ПВД может составлять до 8 часов в день. При движении по маршруту руководителю следует делать периодические привалы. Первый привал обязательно нужно делать в начале похода, спустя 10-15 минут после старта, чтобы проверить, удобно ли подогнаны и уложены рюкзаки, не натирает ли обувь, не следует ли снять или, наоборот, надеть верхнюю одежду. Далее устраивают 5-10-минутные остановки для кратковременного отдыха не реже, чем через час-полтора. Небольшой привал нужен перед подходом к какому-либо населенному пункту и в конце маршрута, особенно перед посадкой в общественный транспорт, для того, чтобы участники похода могли привести себя в порядок.

Рекомендуется выбирать для коротких привалов сухие, затененные, ровные места, желательно с большими камнями, бревнами, уступами, на которых туристы могут посидеть и отдохнуть. Время отдыха исчисляется с момента подхода замыкающего группы. Руководитель должен контролировать поведение участников во время привала: дети не должны сидеть непосредственно на земле, камнях, сырых поверхностях, на снегу – для этого следует использовать изолирующие коврики или специальные туристские сиденья; отлучаться с места привала туристы могут только после того как уведомят руководителя или его помощника.

Летом, если маршрут проходит вблизи чистых водоемов или рек, возможна организация купания. Перед этим руководитель и сопровождающие взрослые должны обследовать зону купания с целью выявления опасных участков, установить ориентиры для максимального удаления от берега и длительность нахождения в воде. Следует проконтролировать знание учащимися правил поведения на воде и не оставлять купающихся без присмотра.

### **Выбор места для большого привала**

Выбирать место для бивака нужно в соответствии с основными требованиями, главное из которых – безопасность: оно не должно располагаться у подножья осыпного склона, слишком близко к берегу реки или озера, при установке палаток в лесу необходимо следить, чтобы над ними не стояли трухлявые, сухие, надломленные стволы или крупные ветви деревьев. Место для бивака должно быть сухим, защищенным от сильного ветра и в то же время достаточно продуваемым, чтобы там не было большого количества комаров и гнуса, с достаточным количеством топлива, близ пригодной для приготовления пищи и умывания воды. Предпочтительнее устраивать лагерь на берегу реки или ручья выше населенного пункта по течению реки, около родника, чем вблизи водоема со стоячей водой. Безопаснее ночевать рядом с речным плесом, чем около перекатов, поскольку на

перекатах более шумно. Особое, хотя и не обязательное значение имеет эстетичность места ночевки.

Большой привал организуется руководителем для группы в середине дня и используется для приготовления обеда или перекуса. Составляя график движения по маршруту, желательно так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути. Сразу же после остановки группы руководитель должен объявить его продолжительность и время выхода на маршрут. Рекомендуется тратить на большой привал и обед не более 1,5-2 часов.

Основные требования к выбору месту большого привала: безопасность, наличие топлива для костра, чистой воды для приготовления пищи, по возможности затененность, укрытие от ветра и дождя.

### **Организация туристского быта**

Все бивачные работы – выбор места для лагеря, установка палаток и тентов, разведение огня и приготовление пищи и т.д. – должны происходить под контролем руководителя и его помощников. Руководитель распределяет обязанности в группе, не допуская безделья и неорганизованности, указывает, откуда должна быть взята питьевая вода, определяет место для умывания, набора воды и мытья посуды, туалета, а также место для костра, соблюдая все противопожарные меры. Он должен объяснить участникам, как различить сухие и живые деревья, как выбрать подходящее топливо для костра, проследить за тем, чтобы заготовка дров производилась в определенном месте по правилам техники безопасности, проинструктировать дежурных и остальных туристов о поведении у костра, в палатках и рядом с источником воды.

В походе с костром руководитель распределяет обязанности по заготовке топлива, разведению огня и приготовлению пищи между всеми участниками похода. Умения и навыки в этой области должен приобрести каждый турист, поэтому в случае ПВД с несколькими приемами пищи рекомендуется делить группу на звенья дежурных, с одной стороны, чтобы все могли пройти тренировку костровых работ, с другой стороны, таким образом обеспечивается более эффективное разделение труда в туристском лагере.

При устройстве костров соблюдаются следующие условия:

- запрещается разводить костры в парковой зоне, скверах, в зонах массового отдыха;
- костры должны устраиваться в отдалении от деревьев и кустарников, чтобы их корни и кроны не были повреждены;
- в целях безопасности не рекомендуется устраивать костры под нависающими сухими ветвями деревьев, среди луговин с сухой травой, на сухих ягельниках;
- костры желательно разводить на старых кострищах;
- если костер разводят на новом месте, необходимо предварительно снять дерн, уложить его в штабель на удалении от огня и увлажнить с тем, чтобы перед уходом с места рекультивировать погашенное кострище;
- если бивак располагается в лесу, на торфянистой местности, на старом лугу, то для предотвращения подземного возгорания лесной подстилки и дерновины следует окопать кострище глубокой канавкой, засыпать площадку вокруг костра песком;

- в зимнее время костер удобно разводить на куске мелкоячеистой сетки-рабицы или металлическом листе, уложенных на снег, – это позволит сэкономить силы и не копать яму в снегу, т.к. он быстро протаивает под углями и проваливается, также при этом не придется нарушать дерновую подстилку.

Перед уходом с привала или места ночевки на маршрут руководитель поручает туристам уборку территории (закопать предварительно обожженные металлические консервные банки и другие несгораемые отходы; сжечь бумагу, пластиковые упаковки и иной горючий мусор; сложить в укромном месте подальше от лагеря остатки еды, пригодные в пищу лесным животным; собрать и аккуратно уложить в поленницу или шалаш неиспользованное топливо, которое может пригодиться другим путешественникам). Запрещается оставлять или закапывать на месте стоянки стеклянную тару или бой стекла. Все это и то, что не может быть сожжено, следует уносить с собой с места привала, чтобы выбросить там, где есть мусорные контейнеры или урны.

Закончив уборку, необходимо тщательно погасить костер, разворошив угли, полив их водой или засыпав песком, в зимнее время – снегом, перекопать кострище и уложить на место снятый дерн.

### **Обязанности и права руководителя**

Руководитель и его заместители несут ответственность за жизнь, здоровье участников и безопасное проведение похода, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, соблюдение правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Руководитель пользуется правом единоначалия на все время похода. Он должен быть культурным, инициативным и дисциплинированным человеком, знающим свое дело, требовательным к себе и к другим.

Перед тем, как организовать и провести поход, руководитель обязан ознакомиться с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ». Следует помнить, что за нарушение требований инструкции руководитель группы и его заместители несут дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой иной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

#### Руководитель обязан:

##### *1. до начала похода:*

- обеспечить комплектование группы с учетом интересов, туристской квалификации, физической и технической подготовленности учащихся;
- организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умение плавать, оказать доврачебную помощь;
- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; составить смету расходов; подготовить маршрутные документы (маршрутный лист для ПВД, приказ о проведении похода, удостоверение инструктора туризма и др.);

- совместно с участниками ознакомиться с районом похода по отчетам других групп, получить консультацию в центре детско-юношеского туризма, в маршрутно-квалификационной комиссии, у опытных туристов и краеведов;
- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно-полезной работы и других мероприятий, проводимых на маршруте;
- ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода; изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления;

#### 2. в походе:

- строго соблюдать утвержденный маршрут. Изменение маршрута допускается только в чрезвычайных ситуациях, таких как резкое ухудшение погодных условий, возникновение травм и несчастных случаев с участниками похода;
- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами;
- в случае необходимости оказания помощи пострадавшему принять срочные меры по доставке травмированного или заболевшего участника похода в ближайшее медицинское учреждение;
- сообщить о происшедшем несчастном случае в ближайшие поисково-спасательную службу (ПСС) или контрольно-спасательный отряд (КСО), в учреждение, проводящее поход;
- в случае временного разделения группы в аварийной ситуации с целью разведки, забросок продуктов, снаряжения, выполнения краеведческих заданий и т.д., назначить в каждой подгруппе (в водных походах – на каждом судне) своих помощников (заместителей) из наиболее подготовленных участников, но не более чем на 8 часов. Состав группы должен быть не менее четырех человек, в том числе включать хотя бы одного взрослого;
- организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;
- информировать ближайшие гидрометеорологические станции и местные органы власти о сходе снежных лавин, селевых потоках, оползнях и других опасных природных явлениях, наблюдаемых на пути следования группы;
- делать отметки в маршрутных документах о прохождении маршрута.

### **Обязанности и права участников похода**

#### Участник похода обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении туристского похода и составлении отчета о нем (паспорта, репортажа, отзыва, фотоальбома и т.д.);
- строгойше соблюдать дисциплину и правила техники безопасности туристских походов, а также выполнять возложенные на него руководителем и группой поручения;
- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его помощника (заместителя);



- при необходимости получения врачебного допуска к участию в ПВД пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или других медицинских учреждениях, у врача образовательного учреждения;

- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности в походах, в том числе на воде, обращения с взрывоопасными предметами, способы предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи;

- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

- своевременно информировать руководителя похода или его помощника (заместителя) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Участник похода имеет право:

- пользоваться туристским снаряжением учреждения, проводящего поход;

- участвовать в выборе и разработке маршрута, в подготовке к походу;

- после окончания похода обсудить на собрании группы недостатки маршрута, действия любого из участников, в том числе руководителя;

- обращаться в учреждения, проводящие походы, и туристские организации;

- выйти из группы до похода, предупредив руководителя.

Приложение №1 к  
Методическим рекомендациям  
по организации и проведению  
туристских походов выходного  
дня со школьниками

**Суточные нормы основных продуктов питания  
(на одного человека, по А.А. Алексееву)**

Наименование продуктов	Норма на человека в день, г	Калорийность 100 г., ккал	Химический состав 100 г.			% усвояемости
			Белки	Жиры	Углеводы	
Сухари черные	30-60	326	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	40-70	340	10	1	69	80
Галеты	40-70	340	9,7	-	69	79
Хлеб белый	70-150	236	8	1	52	61
Хлеб черный	100-200	206	5,7	1,3	43,3	50
Печенье	40-70	410	12	10	60	82
Баранки, сушки	40-70	272	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	40-80	430	15	8,2	70	93
Сахар	80-120	505	-	-	99	99
Карамель	20-50	330	0,5	10	80	90
Леденцы	20-50	376	-	-	92	92
Мед	10-30	318	0,4	-	77	77
Халва	30-60	510	15	30	43	88
Орехи в шоколаде	20-40	540	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад горький	30-70	510	4	29	50	83
Шоколад молочный	30-70	568	5,8	37	47	90
Какао	10-30	373	24	17,5	28	69
Варенье, джем	10-50	290	0,3	-	68	68
Курага	40-70	275	3,2	-	69	72
Чернослив	40-70	269	3,4	-	62	65
Изюм	20-40	260	2,5	-	61	63
Сухофрукты	50-70	235	2	1	65	68
Орехи грецкие	20-30	621	13,6	56	11,7	81
Крупа гречневая	60-100	330	13	2	68	83
Крупа пшеничная	60-80	334	12	3	69,3	84
Крупа манная	40-70	320	11	0,7	73	85
Крупа овсяная	40-70	345	12	6	65	83
Рис	60-100	330	6,7	0,9	72	79
Горох	60-80	310	20	2	51	73
Рожки	60-100	362	10,7	1,3	74,2	86
Хлопья картофельные	50-80	315	6,1	-	72,3	78
Супы - концентраты	40-60	320	12	10	44	66
Тушенка говяжья	50-100	220	16	15	1	32
Тушенка свиная	50-100	349	15	32,2	-	47
Фарш колбасный	50-80	212	15,2	15,7	2,8	34
Паштет печеночный	50-80	335	11	31	3	45
Мясо сублимированное	20-40	565	60	36	-	96
Колбаса сырокопченая	40-70	431	20	37	-	57
Сало	30-50	770	1,8	80	-	82
Масло сливочное	20-70	734	0,4	78,5	0,5	79
Масло топленое	20-70	875	0,4	94	-	94
Сыр 50% жирности	30-70	360	26,8	27,3	-	53
Молоко сухое	15-40	350	38	1	50	89
Сливки сухие	15-40	607	22	43	30	94
Молоко сгущенное	50-80	335	7	9	55	71
Яичный порошок	10-50	520	50	34	-	94
Рыба, консерв. в масле	30-80	220	19,5	15,8	0,4	48

Рыба, консерв. в томате	50-80	160	15	8	7	30
Шпроты	30-80	364	17,4	32,4	0,4	50
Грибы свежие	-	20	2,7	0,7	1,3	4
Лук репчатый	-	45	2	-	9	11
Картофель свежий	100-400	96	2	-	21	23
Икра овощная	100-150	143	3	10	7	20
Соус томатный	20-40	80	4,3	-	15	20
Соль	10	-	-	-	-	-
Кофе	3-4	-	-	-	-	-
Чай	2-4	-	-	-	-	-
Специи (перец, лавровый лист, приправы)	30-40	-	-	-	-	-

Приложение №2 к  
Методическим рекомендациям  
по организации и проведению  
туристских походов выходного  
дня со школьниками

**Примерный состав медицинской аптечки  
для похода выходного дня**

*Лекарственные средства:*

1. Пантенол;
2. Фестал, мезим;
3. Противодиарейные средства: смекта, фуразолидон;
4. Но-шпа;
5. Обезболивающие таблетки: анальгин, баралгин;
6. Жаропонижающие средства: детский парацетамол;
7. Антигистаминные средства: супрастин;
8. Активированный уголь;
9. Перекись водорода;
10. Раствор зеленого бриллиантового или йод (флакон или карандаш).

*Перевязочные материалы:*

1. Бинт стерильный;
2. Бинт эластичный;
3. Лейкопластырь бактерицидный;
4. Лейкопластырь рулонный на тканевой основе;
5. Вата медицинская;
6. Жгут кровоостанавливающий.

Фото с реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Походы выходного дня»

