

**Национальный институт образования**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**  
**ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**С. С. Митрахович**

**ТУРИЗМ**  
**8—11 классы**

Пособие для учителей  
общеобразовательных учреждений  
с белорусским и русским языками обучения

*Рекомендовано*  
*Научно-методическим учреждением*  
*«Национальный институт образования»*  
*Министерства образования Республики Беларусь*

МИНСК  
«АСАР»  
2010

УДК 373.5.016:379.83

ББК 74.200.585.4

М67

Серия основана в 2010 году

**Митрахович, С. С.**

**М67 Туризм : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с бел. и рус. яз. обучения / С. С. Митрахович. — Минск : Асар, 2010. — 108 с.**

**ISBN 978-985-6711-63-6.**

Пособие содержит учебную программу факультативных занятий «Туризм» для VIII—XI классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации учителям для организации и проведения факультативных занятий.

Адресуется учителям общеобразовательных учреждений, учреждений внешнего воспитания и обучения, организаторам учреждений образования.

УДК 373.5.016:379.83

ББК 74.200.585.4

ISBN 978-985-6711-63-6

© НМУ «Национальный институт образования», 2010

© Оформление. ООО «Асар», 2010

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</b> .....	4
--------------------------------	---

### **ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ**

Введение .....	29
----------------	----

Общие требования к организации факультативных занятий по программе «Туризм» .....	30
---	----

Примерное тематическое планирование учебного материала .....	33
--	----

Организация образовательного процесса .....	35
---	----

Проведение туристского похода .....	76
-------------------------------------	----

Рекомендуемая литература .....	105
--------------------------------	-----

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

---

### Пояснительная записка

В организации учебно-воспитательного процесса учреждений образования туризм на протяжении многих десятилетий является для учащихся увлекательным занятием, наполненным романтикой, позволяющим удовлетворить потребности в познании окружающего мира, неформальном общении со сверстниками, физическом и творческом развитии. Туризм в системе образования — это самый комплексный вид учебно-воспитательного процесса и в то же время один из самых действенных в силу своей демократичности и гуманности.

Сегодня качество образования во многом зависит от возможностей школы предоставить учащимся широкий спектр образовательных услуг. Несомненную помощь в решении данной проблемы может оказать расширение тематики факультативных занятий, в том числе за счет введения предметного факультативного курса «Туризм».

Основная цель факультативного курса «Туризм» — совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся. Кроме того, это еще одна возможность изучения родного края, приобретения навыков самостоятельной деятельности.

Занятия предлагаемого курса могут проводить учителя различных учебных дисциплин — физической культуры, географии, биологии, истории и др., обладающие опытом, знаниями и умениями в организации туристско-краеведческой работы с учащимися. С целью повышения туристско-педагогической квалификации данной категории педагогов, руководителей туристско-крае-

ведческих кружков Институтом повышения квалификации работников физической культуры, спорта и туризма БГУФК регулярно проводятся курсы повышения квалификации.

Программа факультативного курса рассчитана на 35 часов в год. Теоретические занятия сочетаются с занятиями практическими, которые составляют более 60 % общего количества учебного времени. Для проведения практических занятий используется различное туристское снаряжение, инвентарь и оборудование: палатки (различных видов), рюкзаки, спальные мешки, костровое оборудование, специальное туристское снаряжение (страховочные системы, карабины, веревки), компасы. Для проведения занятий также необходимы спортивные и крупномасштабные топографические карты, которые имеются сегодня в свободной продаже.

Ежегодное изучение факультативного курса завершается зачетным туристским походом, где отрабатываются и закрепляются на практике знания и умения, полученные в течение учебного года. Продолжительность похода зависит от возраста участников, уровня их подготовленности, а также возможностей педагога.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ VIII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т. ч.	
			теория	практика
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–
2.	Правила поведения юных туристов	1	1	–
3.	Природа родного края	1	1	–
4.	Безопасность в туристском походе	1	1	–
5.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
6.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
7.	Организация туристского бивака	3	1	2
8.	Питание в туристском походе	3	1	2
9.	Техника движения в туристском походе	5	1	4
10.	Карты, используемые в туризме	3	1	2
11.	Ориентирование в туристском походе	3	1	2
12.	Краеведческие наблюдения в походе	3	1	2
13.	Личная гигиена туриста	3	1	2
14.	Оказание первой доврачебной помощи	2	–	2
15.	Туристский поход	–	–	–
	Итого	35	13	22

### Содержание программы VIII класс

#### **Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 ч)**

История освоения материков и океанов. Знаменитые путешественники и их вклад в историю географических открытий. История развития туризма в Европе.

#### **Тема 2. Правила поведения юных туристов (1 ч)**

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением. Правила поведения в общественных местах, транспорте, на воде.

### **Тема 3. Природа родного края (1 ч)**

Географическое положение, рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края.

### **Тема 4. Безопасность в туристском походе (1 ч)**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Анализ несчастных случаев в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

### **Тема 5. Личное и групповое туристское снаряжение (3 ч)**

Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Одежда и обувь. Групповое снаряжение и требования к нему.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Уход за снаряжением.

### **Тема 6. Подготовка к походу, путешествию (3 ч)**

Подбор группы, выбор района похода, подбор картографического материала и информации о районе похода.

*Практические занятия.* Подготовка к совершению несложного туристского похода. Разработка походного маршрута.

### **Тема 7. Организация туристского бивака (3 ч)**

Выбор места для бивака. Основные требования к месту для бивака.

*Практические занятия.* Работа по оборудованию лагеря. Установка палаток различных типов. Заготовка дров при помощи пилы и топора.

### **Тема 8. Питание в туристском походе (3 ч)**

Значение, режим, особенности питания в несложных туристских походах. Калорийность, вес, нормы дневного рациона. Требования к продуктам, используемым для питания в походе.

*Практические занятия.* Составление списка продуктов на несложный туристский поход. Составление меню. Приготовление чая в полевых условиях.

### **Тема 9. Техника движения в туристском походе (5 ч)**

Техника движения по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

*Практические занятия.* Отработка движения группой по разным участкам местности: дорогам, тропам, лесу, кустарнику, завалам, заболоченным местам.

### **Тема 10. Карты, используемые в туризме (3 ч)**

Топографические и спортивные карты. Масштаб карты и работа с ними. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на картах.

*Практические занятия.* Упражнения по чтению карт и запоминанию условных знаков. Занятия на местности с использованием карт.

### **Тема 11. Ориентирование в туристском походе (3 ч)**

Особенности ориентирования в туристском походе. Ориентирование с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения на местности с помощью карты.

*Практические занятия.* Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности с помощью карты. Определение сторон горизонта по местным предметам и солнцу.

### **Тема 12. Краеведческие наблюдения в походе (3 ч)**

Краеведческие наблюдения по истории, географии, биологии, литературе и другим учебным предметам в соответствии с местными условиями. Природоохранная деятельность в условиях похода.

*Практические занятия.* Техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: описание, сбор образцов, видеосъемка.



### **Тема 13. Личная гигиена туриста (3 ч)**

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации приемов пищи. Личная гигиена на привале при приготовлении пищи и ее приеме.

**Практические занятия.** Выполнение правил личной гигиены на туристской прогулке, на привале, при организации перекуса. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

### **Тема 14. Оказание первой доврачебной помощи (2 ч)**

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, мозолях, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах конечностей. Характеристика травм. Кровотечения и способы их остановки. Ожоги и обморожения.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

### IX класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т. ч.	
			теория	практика
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–
2.	Правила поведения юных туристов	1	1	–
3.	Особенности природы разных регионов Беларуси	1	1	–
4.	Основы безопасности в природной среде	1	1	–
5.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
6.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
7.	Организация туристского бивака	3	1	2
8.	Питание в туристском походе	3	1	2
9.	Техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	4	1	3
10.	Топографическая и спортивная карты	2	1	1
11.	Ориентирование по компасу и карте	2	1	1
12.	Ориентирование на местности	3	1	2
13.	Краеведческая работа в походе	3	1	2
14.	Личная гигиена туриста	3	1	2
15.	Оказание первой доврачебной помощи	2	–	2
16.	Туристский поход	–	–	–
	Итого	35	14	21

### Содержание программы IX класс

#### **Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 ч)**

История географических открытий. Знаменитые путешественники — уроженцы России. Книги, рассказывающие о путешествиях. История развития туризма в России и Беларуси.

#### **Тема 2. Правила поведения юных туристов (1 ч)**

Законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов. Поведение в общественных местах.

Правила поведения в транспорте и на воде. Охрана природы. Поведение в природной среде.

### **Тема 3. Особенности природы разных регионов Беларуси (1 ч)**

Природные особенности различных регионов Беларуси. Природоохранные территории и их использование в туристских целях.

### **Тема 4. Основы безопасности в природной среде (1 ч)**

Опасности в туристском походе. Субъективные и объективные опасности. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила дорожного движения.

### **Тема 5. Личное и групповое туристское снаряжение (3 ч)**

Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода и требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками группы. Уход за снаряжением.

### **Тема 6. Подготовка к походу, путешествию (3 ч)**

Подбор группы, выбор района похода, подбор картографического материала и информации о районе похода. Логика построения маршрута. Распределение обязанностей в группе.

*Практические занятия.* Подготовка к совершению одно-трехдневного похода. Составление подробного плана-графика похода.

### **Тема 7. Организация туристского бивака (3 ч)**

Выбор места для бивака. Основные требования к месту для бивака. Установка палаток. Виды костров.

*Практические занятия.* Работа по оборудованию лагеря. Установка палаток различных видов. Заготовка дров с помощью пилы и топора. Разведение костров.

### **Тема 8. Питание в туристском походе (3 ч)**

Значение, режим, особенности питания в походах разной сложности. Калорийность, вес, нормы **дневного рациона**. Способы уменьшения дневного рациона.

**Практические занятия.** Составление списка продуктов на походы разной сложности. Составление меню. Приготовление пищи в полевых условиях.

### **Тема 9. Техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 ч)**

Техника движения по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Страховка и самостраховка. Использование специального снаряжения.

**Практические занятия.** Отработка движения группой. Режим движения. Отработка техники с использованием специального снаряжения.

### **Тема 10. Топографическая и спортивная карты (2 ч)**

Топографические карты и их виды. Масштаб карты и работа с ним. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта и ее назначение. **Условные знаки спортивных карт.**

**Практические занятия.** Упражнения по чтению карт и запоминанию условных знаков. Определение по горизонтам различных форм рельефа.

### **Тема 11. Ориентирование по компасу и карте (2 ч)**

**Чтение спортивной и топографической карты.** Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

**Практические занятия.** Работа с картой и компасом. Чтение карты.

### **Тема 12. Ориентирование на местности (3 ч)**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, на пересеченной местности. Ориентирование по звездному небу и солнцу. Измерение расстояний на **местности.**

**Практические занятия.** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам и звездному небу.

### **Тема 13. Краеведческая работа в походе (3 ч)**

Содержание краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, литературе и другим учебным предметам в соответствии с местными условиями. Природоохранная деятельность в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Местные признаки погоды.

**Практические занятия.** Техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: описание, сбор образцов, видеосъемка.

### **Тема 14. Личная гигиена туриста (3 ч)**

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах. Личная гигиена на привале, при приеме пищи и ее приготовлении. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Утренний и вечерний туалет.

**Практические занятия.** Выполнение правил личной гигиены на туристской прогулке, на привале, при организации перекуса. Простейшие приемы самомассажа.

### **Тема 15. Оказание первой доврачебной помощи (2 ч)**

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, мозолях, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах конечностей. Характеристика травм. Кровотечения и способы их остановки. Профилактика солнечных ожогов. Ожоги и обморожения. Пищевые отравления. Обработка ран.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

### Х класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т. ч.	
			теория	практика
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–
2.	Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов	1	1	–
3.	История, культура и природа родного края. Туристские возможности Беларуси	1	1	–
4.	Основы безопасности в природной среде	1	1	–
5.	Личное туристское снаряжение и уход за ним	2	1	1
6.	Групповое туристское снаряжение и уход за ним	2	1	1
7.	Организация и проведение туристского похода	2	1	1
8.	Туристский быт. Привалы и ночлеги	3	1	2
9.	Питание в туристском походе	3	1	2
10.	Техника движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	4	1	3
11.	Туристские слеты	2	1	1
12.	Топографическая и спортивная карты	2	1	1
13.	Ориентирование по компасу и карте	2	1	1
14.	Ориентирование на местности	2	1	1
15.	Краеведческая и общественно полезная работа в походе	3	1	2
16.	Личная гигиена туриста	2	1	1
17.	Оказание первой доврачебной помощи	2	–	2
18.	Туристский поход	–	–	–
	Итого	35	16	19

### Содержание программы

#### Х класс

#### Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 ч)

История географических открытий. Знаменитые путешественники — уроженцы Беларуси. История развития туризма в Беларуси. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма.

**Тема 2. Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов (1 ч)**

Значение туризма в формировании характера человека. Основные законы и правила поведения юных туристов. Правила поведения в общественных местах. Охрана природы, правила поведения в природной среде. Взаимопомощь и взаимовыручка, уважение к коллективу, ответственность за порученное дело.

**Тема 3. История, культура и природа родного края. Туристские возможности Беларуси (1 ч)**

Географическое положение, рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края. Сведения о прошлом своего населенного пункта (района). Памятники истории и культуры.

**Тема 4. Основы безопасности в природной среде (1 ч)**

Опасности в туристском походе. Характеристика объективных и субъективных опасностей. Ответственность каждого члена группы за выполнение мер безопасности. Действия в экстремальных ситуациях.

**Тема 5. Личное туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

Перечень личного снаряжения для походов различной сложности. Требования к личному снаряжению. Правила укладки снаряжения в рюкзак и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

**Практические занятия.** Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Уход за снаряжением и его ремонт.

**Тема 6. Групповое туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества, недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе.

**Практические занятия.** Изготовление тентов для палаток и кухни. Усовершенствование группового туристского снаряжения. Распределение группового туристского снаряжения между участниками группы.

#### **Тема 7. Организация и проведение туристского похода (2 ч)**

Подбор группы, выбор района похода, подбор картографического и справочного материала. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрута. Подготовка документации (приказ, смета, маршрутный лист).

**Практические занятия.** Составление сметы расходов на проведение похода. Заполнение маршрутного листа. Составление плана-графика похода.

#### **Тема 8. Туристский быт. Привалы и ночлеги (3 ч)**

Привалы и ночлеги в походе. Периодичность и продолжительность привалов в походе в зависимости от погоды и других факторов. Выбор места для бивака. Основные требования к месту для бивака.

**Практические занятия.** Установка палаток. Разведение костров в различных погодных условиях. Выбор места для бивака.

#### **Тема 9. Питание в туристском походе (3 ч)**

Значение, режим, особенности питания в походах разной сложности. Расчет калорийности дневного рациона. Питьевой режим на маршруте. Меню. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

**Практические занятия.** Составление списка продуктов на походы разной сложности. Расфасовка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

#### **Тема 10. Техника движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 ч)**

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движе-



ния в различных условиях. Использование специального снаряжения. Узлы. Тактика движения на маршруте. Радиальные выходы.

**Практические занятия.** Отработка техники преодоления препятствий.

### **Тема 11. Туристские слеты (2 ч)**

Туристские слеты и соревнования. Правила организации и проведения туристских слетов и соревнований. Положение о проведении слета. Программа и условия проведения слетов.

**Практические занятия.** Разработка положения и условий проведения туристского слета. Участие в слетах и соревнованиях.

### **Тема 12. Топографическая и спортивная карты (2 ч)**

Топографические карты и их виды. Масштаб карты и работа с ним. Понятие генерализации. Условные знаки. Изображение рельефа на картах. Спортивная карта и ее назначение. Отличия спортивных и топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Старение карт.

**Практические занятия.** Игры и упражнения с использованием карт. Прокладка и описание маршрута.

### **Тема 13. Ориентирование по компасу и карте (2 ч)**

Чтение спортивной и топографической карт. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний и азимутов по карте.

**Практические занятия.** Работа с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний и азимутов по карте.

### **Тема 14. Ориентирование на местности (2 ч)**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, на пересеченной местности. Ориентирование по звездному небу и солнцу. Выбор оптимального пути движения. Обход препятствий. Причины, приводящие к потере ориентировки.

**Практические занятия.** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Различные способы определения сторон горизонта на местности. Ориентирование по рельефу. Использование линейных ориентиров для передвижения при ориентировании на местности.

### **Тема 15. Краеведческая и общественно полезная работа в походе (3 ч)**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по различным учебным предметам в соответствии с местными условиями. Задания туристским группам от школ и различных организаций. Охрана природы. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, помощь пожилым людям.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Участие в работе среди местного населения.

### **Тема 16. Личная гигиена туриста (2 ч)**

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, организации перекуса во время прогулок или экскурсий. Утренний и вечерний туалет. Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья.

**Практические занятия.** Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи. Соблюдение гигиенических требований к личному снаряжению юного туриста.

### **Тема 17. Оказание первой доврачебной помощи (2 ч)**

**Практические занятия.** Организация первой доврачебной помощи при различных травмах. Кровотечения и способы их остановки. Ожоги, обморожения и их профилактика. Пищевые отравления и их профилактика. Укусы насекомых и змей. Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

### XI класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т. ч.	
			теория	практика
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–
2.	Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов	1	1	–
3.	История, культура и природа родного края. Туристские возможности Беларуси	1	1	–
4.	Безопасность при проведении походов и экскурсий	1	1	–
5.	Личное туристское снаряжение и уход за ним	2	1	1
6.	Групповое туристское снаряжение и уход за ним	2	1	1
7.	Организация и проведение туристского похода	2	1	1
8.	Туристский быт. Привалы и ночлеги	3	1	2
9.	Питание в туристском походе	3	1	2
10.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	4	1	3
11.	Туристские слеты	1	–	1
12.	Топографическая и спортивная карты	2	1	1
13.	Ориентирование	4	1	3
14.	Краеведческая и общественно полезная работа в походе	4	1	3
15.	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	1	1
16.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	2	–	2
17.	Туристский поход	–	–	–
	Итого	35	14	21

### Содержание программы

#### XI класс

#### Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 ч)

Знаменитые путешественники и исследователи. История развития туризма в Западной Европе, России и Беларуси. Современная организация туризма в стране. Программа разви-

тия туризма в Республике Беларусь. История развития детско-юношеского туризма.

### **Тема 2. Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов (1 ч)**

Туризм — средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом. Инициатива и самостоятельность, ответственность за порученное дело. Коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка.

### **Тема 3. История, культура и природа родного края. Туристские возможности Беларуси (1 ч)**

Особенности истории, культуры и природы родного края. Сведения о прошлом своего населенного пункта (района). Памятники истории и культуры. Наиболее интересные места походов и экскурсий. Государственные и общественные музеи края. Природоохранные территории.

### **Тема 4. Безопасность при проведении походов и экскурсий (1 ч)**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и экскурсий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности субъективные и объективные. Действия в экстремальных условиях. Способы добывания воды, пищи, огня.

### **Тема 5. Личное туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

Перечень личного туристского снаряжения для походов разной сложности. Требования к личному туристскому снаряжению. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Одежда и обувь и уход за ними. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

**Практические занятия.** Подготовка личного туристского снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.

#### **Тема 6. Групповое туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

Перечень группового туристского снаряжения в походах различных видов туризма. Требования к групповому туристскому снаряжению. Типы палаток. Топоры и пилы. Походная посуда. Хозяйственный инвентарь. Ремонтный набор. Работа завхоза и ремонтного мастера группы.

**Практические занятия.** Усовершенствование и изготовление группового туристского снаряжения. Игра «Что берем с собой в поход?». Рациональное распределение группового туристского снаряжения между участниками группы.

#### **Тема 7. Организация и проведение туристского похода (2 ч)**

Подбор группы, выбор района, подбор картографического и справочного материала. Логика построения маршрута. Возможность использования забросок. Подготовка походной документации. Распределение обязанностей в группе.

**Практические занятия.** Подготовка к совершению похода. Разработка планов-графиков и маршрутов походов. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **Тема 8. Туристский быт. Привалы и ночлеги (3 ч)**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий и района похода. Продолжительность и периодичность привалов. Основные требования к выбору места для бивака. Установка палаток в разных условиях. Костры, их виды и особенности разведения.

**Практические занятия.** Выбор места для бивака и его планировка. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в разных условиях. Разведение костров в разных погодных условиях.

### **Тема 9. Питание в туристском походе (3 ч)**

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Способы уменьшения веса дневного рациона с использованием сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, съедобных растений, свежей рыбы.

*Практические занятия.* Составление меню и списка продуктов разной сложности. Закупка, упаковка, фасовка продуктов питания. Приготовление пищи на костре.

### **Тема 10. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 ч)**

Техника движения на маршруте. Радиальные выходы. Запасные варианты маршрута. Заброска. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Дневка. Характеристика естественных препятствий и техника их преодоления. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы. Использование специального снаряжения.

*Практические занятия.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Вязка узлов.

### **Тема 11. Туристские слеты (1 ч)**

*Практические занятия.* Разработка положения и условий проведения туристского слета. Выбор района проведения слета с использованием топографических карт. Участие в туристских слетах и соревнованиях по туризму. Работа в качестве судьи этапа.

### **Тема 12. Топографическая и спортивная карты (2 ч)**

Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карт. Масштаб карты и его определение при отсутствии данных. Старение карты и ее генерализация. Чтение карты.

*Практические занятия.* Упражнения по чтению карт. Прокладка и описание маршрута по топографической карте. Игры с использованием спортивных карт.

### **Тема 13. Ориентирование (4 ч)**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния на карте. Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Привязка при потере видимости. Ориентирование по солнцу и звездам. Ориентирование по местным предметам. Опрос местных жителей. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Определение способов привязки. Занятия по практическому прохождению линии маршрута. Разработка маршрута похода на карте с подробным описанием ориентиров, составление графика. Составление абрисов отдельных участков. Упражнения по определению сторон горизонта по солнцу, Полярной звезде и местным предметам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Тема 14. Краеведческая и общественно полезная работа в походе (4 ч)**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по учебным предметам в соответствии с местными условиями. Выполнение краеведческих заданий. Техника проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: описание, сбор образцов, фото- и видеосъемка и т. д. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, помощь пожилым людям, сельским школам, лесничествам.

*Практические занятия.* Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Участие в работе среди местного населения.

### **Тема 15. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний (2 ч)**

Соблюдение правил личной гигиены при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличе-

нии сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий туризмом, физической культурой и спортом для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек (курения, употребления алкоголя) на организм человека.

**Практические занятия.** Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **Тема 16. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (2 ч)**

Предупреждение и лечение простудных заболеваний, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами змей и клещей. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, бинтование. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах и обморожениях. Искусственное дыхание. Способы транспортировки пострадавшего.

**Практические занятия.** Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.



## КРИТЕРИИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА

### VIII класс

Учащиеся должны

**знать:**

правила поведения юных туристов, требования к безопасному проведению туристских походов; основы использования туристского снаряжения; правила личной гигиены в туристском походе; отличия личного и группового туристского снаряжения; условные знаки топографических карт;

**уметь:**

под руководством педагога осуществлять подготовку к туристскому походу; выбирать место для бивака; разжигать костер; устанавливать простые палатки; определять стороны горизонта по компасу и местным предметам; работать с масштабом карты; вести дневник наблюдений.

### IX класс

Учащиеся должны

**знать:**

историю развития туризма; законы и правила поведения юных туристов; основы безопасного поведения в природной среде и оказания первой доврачебной помощи; условные знаки спортивных и топографических карт; основы природоохранной деятельности в условиях похода;

**уметь:**

укладывать рюкзак; распределять групповое снаряжение между участниками группы; составлять план-график маршрута похода; разжигать костры разных видов; устанавливать палатки разных видов; составлять меню; читать спортивные и топографические карты; ориентироваться на различной местности; проводить несложные краеведческие наблюдения; оказывать первую доврачебную помощь при ссадинах, порезах, мозолях.

## АЛАШТАЧ РЕН **X класс**

Учащиеся должны

**знать:**

историю развития туризма и туристские возможности Беларуси; характеристику объективных и субъективных опасностей в туризме и меры по их минимизации; особенности чтения спортивных и топографических карт; содержание краеведческих наблюдений;

**уметь:**

укладывать рюкзаки разных типов и размещать вещи в палатке; совершенствовать водонепроницаемость палаток; работать с пилой и топором; разжигать костры в разных походных условиях; осуществлять планировку бивака; рассчитывать калорийность дневного рациона; технически правильно осуществлять движение на маршруте; вязать узлы разных видов; работать с картой и компасом; определять местонахождение на карте; проводить краеведческие наблюдения; соблюдать правила личной гигиены; оказывать первую доврачебную помощь при разных травмах.

## **XI класс**

Учащиеся должны

**знать:**

характерные черты организации туризма в Беларуси; особенности воспитательного значения туризма; систему обеспечения безопасности в туризме; содержание и методику краеведческих наблюдений; приемы искусственного дыхания;

**уметь:**

осуществлять ремонт личного и группового туристского снаряжения; рационально распределять снаряжение между участниками группы; логически правильно строить маршрут; составлять смету расходов на проведение похода; развешивать и свертывать лагерь в разных походных условиях; использовать в питании ягоды, грибы, съедобные растения, рыбу; готовить пищу на костре; использовать страховку и самостра-

ховку, специальное туристское снаряжение; ориентироваться на местности в разное время суток и в разных походных условиях; проводить разнообразные краеведческие наблюдения; бинтовать раны, накладывать шины и жгут, транспортировать пострадавшего.

## ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев, А.А.* Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
2. *Бардин К.В.* Азбука туризма / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.
3. *Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.
4. *Ганопольский, В.И.* Уроки туризма / В.И. Ганопольский. — Минск: НМЦентр, 1998.
5. *Ганопольский, В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: учебник / В.И. Ганопольский. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. *Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
7. *Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
8. *Герасименко, Н.П.* Маршрутами познания и воспитания / Н.П. Герасименко, С.С. Митрахович. — Минск: Маст. літаратура, 2001.
9. *Митрахович, С.С.* Детский туризм и краеведение в Беларуси / С.С. Митрахович. — Минск: РИФТУР, 2003.
10. *Штюрмер, Ю.А.* Опасности в туризме мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. — М.: ФиС, 1983.
11. Энциклопедия туриста / редкол.: Е.И. Тамм, А.Х. Абухов [и др.]. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Минделевич, С.В.* Пора в поход / С.В. Минделевич. — М.: Молодая гвардия, 1985.
2. *Туризм в школе* / сост. Е.Г. Рядов. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. *Выживание* / сост.: С.И. Коледа, П.Н. Драчев. — Минск: Лазурек, 1996.
4. *Туризм и краеведение: учебная программа для учреждений внешкольного воспитания и обучения и общеобразовательных школ* / под общ. ред. С.С. Митраховича. — Минск: Адукацыя і выхаванне, 2009.
5. *Коструб, А.А.* Методический справочник туриста / А.А. Коструб. — М.: Профиздат, 1997.
6. *Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

## ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

---

### ВВЕДЕНИЕ

Туризм в системе образования располагает большими возможностями для расширения знаний учащихся по учебным предметам, воспитания физически и духовно здоровых и закаленных юных граждан Республики Беларусь. Насколько успешно будут реализованы эти возможности, во многом зависит от педагога, организующего данную работу.

Предлагаемое пособие (методические рекомендации) подготовлено в целях оказания помощи учителям общеобразовательных учреждений, учреждений внешкольного воспитания и обучения, организаторам учреждений образования в организации факультативных занятий по программе «Туризм».

Основными **целями** факультативных занятий являются формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по всем направлениям туристско-краеведческой деятельности, подготовка их к активному участию в туристских походах, полевых палаточных лагерях, краеведческих экспедициях, туристских слетах и соревнованиях. В то же время важно, что в процессе теоретических, практических занятий, туристских походов учащиеся закрепляют и расширяют знания по многим учебным предметам, усваивают основы экологического воспитания, обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в экстремальных условиях.

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ТУРИЗМ»**

Единый типовой учебный план для общеобразовательных учреждений трактует факультативные занятия как форму организации учебных занятий во внеурочное время, направленную на расширение, углубление и коррекцию знаний учащихся по учебным предметам в соответствии с их потребностями, запросами, способностями и склонностями, а также на повышение познавательной деятельности.

Факультативные занятия могут проводиться по природоведческой, гуманитарной, экологической, спортивной и другим направленностям. При этом часы, предусмотренные для проведения факультативных занятий, включаются в общий объем педагогической нагрузки учителя. Кроме этого, учебные часы, отведенные на проведение факультативных занятий, учитываются в максимальную допустимую нагрузку на одного ученика.

Для проведения факультативных занятий по программе «Туризм» в общеобразовательных учреждениях на базе одного или параллельных классов комплектуются группы в количестве не менее 3 учащихся в общеобразовательных учреждениях сельских населенных пунктов и не менее 5 учащихся в общеобразовательных учреждениях, расположенных в городских населенных пунктах. Вместе с тем необходимо учесть, что одним из критериев успешной организации различных форм туристской работы с учащимися является ее массовость. Поэтому оптимальный рекомендуемый состав группы — 12—15 человек.

Основанием для зачисления учащихся в группы факультативных занятий является заявление законных представителей учащихся. Состав каждой группы и ее изменения утверждаются приказом директора общеобразовательного учреждения.

Педагоги, организующие и проводящие факультативные занятия по программе «Туризм», должны знать и выполнять следующие требования:

1. Зачисление в группы факультативных занятий осуществляется при наличии заявлений законных представителей учащихся и приказа по учреждению образования.

2. К факультативным занятиям по туризму допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой.
3. Для проведения факультативных занятий используется программа «Туризм», утвержденная протоколом заседания Президиума Научно-методического совета при Министерстве образования Республики Беларусь.
4. При работе по программе факультативных занятий «Туризм» необходимо использовать следующие нормативные документы, регламентирующие организацию туристских походов и экскурсий с учащимися:
  - Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а);
  - Правила проведения туристских походов (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 № 26). Для учета проведения факультативных занятий «Туризм» с учащимися одной параллели классов используется классный журнал любого класса указанной параллели. Все записи в журнале делаются согласно требованиям к заполнению классного журнала, за исключением выставления отметок и записи домашних заданий.

Среди основных задач программы можно выделить следующие:

***обучающие:***

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах и экспедициях;
- расширение знаний учащихся по учебным предметам (истории, географии, биологии и др.);

***развивающие:***

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой и познавательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;

- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

**воспитательные:**

- воспитание гражданственности и патриотизма;
- воспитание нравственности и коллективизма, освоение стандартов культуры общения;
- воспитание силы воли и самообладания;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

Программа факультативного курса «Туризм» представлена отдельными программами для учащихся VIII, IX, X и XI классов. Вместе с тем программа не предусматривает ежегодного проведения занятий с VIII по XI класс. Проведение занятий в течение учебного года может быть продолжено в следующем учебном году в более широком объеме в процессе кружковой работы. В этих целях можно использовать учебные программы для учреждений внешкольного воспитания и обучения и общеобразовательных учреждений «Туризм и краеведение» (издательство «Адукацыя і выхаванне», 2009 г.).

Предполагается, что большая часть факультативных занятий будет проводиться на открытом воздухе, в школьном дворе или парке, лесопарке, лесу.

Для более продуктивного их проведения возможен перенос времени занятий с одной недели на другую путем сдвигания часов, отведенных на изучение той или иной темы.

В целях закрепления теоретических знаний и отработки практических навыков изучение предлагаемого материала можно расширить в процессе внеклассной работы, организовав в шестой школьный день, воскресенье, период осенних, зимних и весенних каникул туристские прогулки, однодневные и многодневные туристские походы.

По итогам изученного в течение учебного года материала в один из выходных дней последней учебной недели или в период первых дней летних каникул с учащимися проводится однодневный или многодневный туристский поход, в котором закрепляются полученные знания, умения и навыки. Также не исключена возможность проведения полевого палаточного лагеря с привлечением финансовых средств региональных центров по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения.



## ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	количество часов			
		VIII класс	IX класс	X класс	XI класс
1.	<b>Введение, история</b>				
	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	1	1
2.	<b>Безопасность</b>				
	Правила поведения юных туристов	1	1		
	Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов			1	1
3.	<b>Природа, туристские возможности</b>				
	Природа родного края	1			
	Особенности природы разных регионов Беларуси		1		
	История, культура и природа родного края. Туристские возможности Беларуси			1	1
4.	<b>Безопасность</b>				
	Безопасность в туристском походе	1			
	Основы безопасности в природной среде		1	1	
	Безопасность при проведении походов и экскурсий				1
5.	<b>Снаряжение</b>				
	Личное и групповое туристское снаряжение	3	3		
	Личное туристское снаряжение и уход за ним			2	2
	Групповое туристское снаряжение и уход за ним			2	2
6.	<b>Подготовка к походу</b>				
	Подготовка к походу, путешествию	3	3		
	Организация и проведение туристского похода			2	2
7.	<b>Туристский быт</b>				
	Организация туристского бивака	3	3		
	Туристский быт. Привалы и ночлеги			3	3
8.	<b>Питание</b>				
	Питание в туристском походе	3	3	3	3

9.	<b>Техника и тактика</b>				
	Техника движения в туристском походе	5			
	Техника преодоления естественных препятствий в туристском походе		4		
	Техника движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе			4	
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе				4
10.	<b>Слеты</b>				
	Туристские слеты			2	1
11.	<b>Топография и ориентирование</b>				
	Карты, используемые в туризме	3			
	Топографическая и спортивная карты		2	2	2
	Ориентирование по компасу и карте		2	2	
	Ориентирование на местности		3	2	
	Ориентирование в туристском походе	3			
	Ориентирование				4
12.	<b>Краеведение</b>				
	Краеведческие наблюдения в походе	3			
	Краеведческая работа в походе		3		
	Краеведческая и общественно полезная работа в походе			3	4
13.	<b>Гигиена</b>				
	Личная гигиена туриста	3	3	2	
	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний				2
14.	<b>Медицина</b>				
	Оказание первой доврачебной помощи	2	2	2	
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего				2
15.	<b>Поход</b>				
	Туристские походы (в каникулярный период)	-	-	-	-
		35	35	35	35

## ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### VIII класс

#### **Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление о туристских путешествиях и истории развития туризма.

*Оборудование:* физическая карта полушарий, фрагменты видеofilьмов об истории географических открытий.

В ходе занятия, которое может проводиться в теоретической форме или в форме беседы с опорой на знания учащихся, полученные на уроках истории и географии, дается понятие о туризме как средстве познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков; рассказывается об истории освоения материков и океанов, путешествиях Магеллана, Колумба, Васко да Гама, Марка Поло и др. Учащиеся знакомятся с предпосылками развития туризма в Европе в начале XIX века и историей его развития.

*Рекомендуемая литература*

*Магидович, И.П.* Очерки по истории географических открытий: в 5 т. / И.П. Магидович, В.И. Магидович. — М.: Просвещение, 1982.

*Шаповал, Г.Ф.* История туризма: пособие / Г.Ф. Шаповал. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

#### **Тема 2. Правила поведения юных туристов (1 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление о правилах поведения юных туристов.

В ходе занятия учащиеся знакомятся с законами и правилами юных туристов, среди которых:

- закон общения с природой «Не навреди!»;
- слово руководителя — закон;
- один за всех и все за одного;
- семеро одного ждут;
- уважай местное население.

В форме беседы дается разъяснение каждого из них.

*Рекомендуемая литература*

Остапец, А.А. На маршруте туристы-следопыты / А.А. Остапец. — М.: Просвещение, 1978.

Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а).

**Тема 3. Природа родного края (1 ч)**

*Цель* — обобщить знания учащихся о природе родного края.

*Оборудование:* физическая карта Беларуси, учебно-наглядные пособия по растительному и животному миру, видеофильмы о природе Беларуси.

Занятие проводится в форме беседы, в процессе которой с опорой на изученный ранее материал на уроках географии и биологии закрепляются и обобщаются знания учащихся о географическом положении Беларуси, ее рельефе, полезных ископаемых, климате, реках, озерах, болотах, растительном и животном мире.

По желанию педагога и при наличии соответствующих условий занятие можно провести на базе государственных региональных краеведческих музеев.

*Рекомендуемая литература*

География Беларуси / под ред. В.А. Дементьева и др. — Минск: Выш. школа, 1977.

Природа Беларуси: популярная энциклопедия. — Минск: Белорус. Советская энцикл., 1985.

**Тема 4. Безопасность в туристском походе (1 ч)**

*Цель* — ознакомить учащихся с основами безопасности при занятиях туризмом.

В ходе занятия педагог знакомит учащихся с понятием дисциплины в походе и на занятиях туризмом как основе безопасности. Рассказывается об ответственности каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Анализируются несчастные случаи, произошедшие с туристами в последние годы.

*Рекомендуемая литература*

*Штюрмер, Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. — М.: ФиС, 1983.

*Штюрмер, Ю.А.* Краткий справочник туриста / Ю.А. Штюрмер. — М., 1985.

**Тема 5. Личное и групповое туристское снаряжение (3 ч)**

*Цели* — ознакомить учащихся с перечнем личного и группового туристского снаряжения для одно-трехдневного похода; сформировать первые навыки работы со снаряжением.

*Оборудование:* личное и групповое туристское снаряжение.

В ходе теоретического занятия учащиеся получают информацию об отличии группового и личного снаряжения, истории его совершенствования, особенностях одежды и обуви для туристских походов.

При проведении практических занятий учащиеся усваивают навыки укладки рюкзаков различных типов, их подгонки под соответствующий размер. Составляют перечень группового и личного снаряжения для однодневного и трехдневного туристского похода.

*Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

**Тема 6. Подготовка к походу, путешествию (3 ч)**

*Цель* — ознакомить учащихся с основными этапами подготовки к походу.

*Оборудование:* географические и топографические карты различных масштабов, справочная и краеведческая литература.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

На теоретических занятиях рассказывается о комплектовании группы, составе участников, роли руководителя, постоянных и временных должностях в группе, об особенностях выбора района похода, подборе крупномасштабных и мелкомасштабных карт, литературы, характеризующей район похода.

При проведении практических занятий рекомендуется на примере трех-четырехдневного туристского похода разработать его маршрут с определением графика движения, мест дневок и ночевок, интересных краеведческих объектов. Можно также организовать работу по подгруппам с последующей защитой разработанных маршрутов.

#### *Рекомендуемая литература*

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

*Линчевский, Э.Э.* Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. — М.: ФиС, 1981.

### **Тема 7. Организация туристского бивака (3 ч)**

**Цели** — ознакомить учащихся с требованиями к выбору места для бивака; научить правильно выбирать место для бивака и устанавливать палатки различных типов.

**Оборудование:** палатки различных типов, пила, топор.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии и географии.

На теоретических занятиях учащиеся получают информацию о требованиях к выбору места для бивака, его обустройству, выбору места для палаток, костра, туалетов, мусорной ямы и т. д.

На практических занятиях, которые рекомендуется провести во дворе школы, парке, лесопарке, лесу в соответствии с предоставленными условиями, устанавливаются палатки различных типов; отрабатываются навыки по пиленю и рубке дров; проводятся работы по учебной планировке туристского лагеря.

#### *Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма: пособие для учителей / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

*Рыжавский, Г.Я.* Биваки / Г.Я. Рыжавский. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

## **Тема 8. Питание в туристском походе (3 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление о специфике питания в туристских походах.

*Оборудование:* котлы (каны) для кипячения воды, таблицы с характеристиками продуктов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии.

На теоретических занятиях рассказывается о значении правильного питания в туристском походе, калорийности, требованиях к продуктам, используемым для питания в полевых условиях.

При проведении практических занятий учащихся можно разбить на две подгруппы, каждая из которых составляет список продуктов питания для двухдневного похода, а также меню на каждый походный день. Можно организовать приготовление чая в полевых условиях.

### *Рекомендуемая литература*

Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

## **Тема 9. Техника движения в туристском походе (5 ч)**

*Цель* — ознакомить учащихся с особенностями пешего движения на туристском маршруте.

*Оборудование:* рюкзаки, коврики, спальные мешки, искусственный груз.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии и физики.

На теоретических занятиях учащиеся изучают характеристику естественных препятствий (лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота) и особенности их преодоления. Рассматривается влияние силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Для практических занятий рекомендуется объединить часы занятий за 2 и более недель. Это даст возможность провести их в лесопарке, лесу с практической отработкой навыков движения группой по различным участкам местности.

*Рекомендуемая литература*

*Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.*

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

**Тема 10. Карты, используемые в туризме (3 ч)**

**Цели** — дать учащимся понятие об особенностях различных карт, используемых в туризме; формировать навыки работы с картой.

**Оборудование:** физико-географические и топографические карты различных масштабов, спортивные карты.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

На теоретических занятиях учащиеся узнают об отличиях топографических и спортивных карт; закрепят знания о масштабе карты, условных знаках, изображении на картах неровностей земной поверхности.

На практических занятиях в классе отрабатываются навыки чтения карт, запоминания условных знаков, копирования карт. При проведении практических занятий на местности могут проводиться игры и упражнения с использованием спортивных карт.

*Рекомендуемая литература*

*Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. — М., 1985.*

*Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.*

**Тема 11. Ориентирование в туристском походе (3 ч)**

**Цель** — дать учащимся понятие об ориентировании в туристском походе.



*Оборудование:* топографические и спортивные карты местности, карты звездного неба, глобус с подставкой.

На теоретических занятиях, используя знания, полученные на уроках географии и биологии, учащиеся знакомятся с особенностями ориентирования в туристском походе; с помощью карты, не дающей полной информации о местности, учатся определять свое местонахождение.

На практических занятиях на местности проводятся различные упражнения по определению местонахождения с помощью карты, отрабатываются навыки определения сторон горизонта по солнцу и местным предметам.

#### *Рекомендуемая литература*

*Алешин, В.М.* Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. — М.: ФиС, 1983.

*Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.

### **Тема 12. Краеведческие наблюдения в походе (3 ч)**

*Цель* — дать учащимся понятие об основах краеведческих наблюдений в походе.

*Оборудование:* географические и исторические карты, учебно-наглядные пособия по растительному и животному миру, фотоаппараты различных типов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся по истории, биологии и географии.

В процессе теоретических занятий педагог знакомит учащихся с краеведческими наблюдениями, в основу которых положены исторические события, произошедшие на территории исследования, природа, архитектура, развитие промышленности и сельского хозяйства. Уделяется внимание и вопросам природоохранной деятельности юных туристов-краеведов в условиях похода.

На практических занятиях отрабатываются навыки техники краеведческих наблюдений и их фиксация по направлениям деятельности. Это может быть описание, сбор образцов, фото- и видеосъемка.

*Рекомендуемая литература*

*Сергеев, И.С.* Краеведческая работа в школе / И.С. Сергеев, В.И. Сергеев. — М.: Просвещение, 1974.

*Белыева, В.С.* Изучаем природу родного края / В.С. Белыева, С.Д. Василевская. — М.: Просвещение, 1974.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

*Штюмер, Ю.А.* Общественно полезная работа самодеятельных туристов / Ю.А. Штюмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

**Тема 13. Личная гигиена туриста (3 ч)**

*Цель* — дать учащимся понятие о личной гигиене туриста.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии.

Теоретические занятия по теме включают знакомство учащихся с правилами личной гигиены (гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур), гигиены обуви и одежды, гигиены приема и приготовления пищи в полевых условиях.

Практические занятия могут проводиться в условиях объединения часов в виде туристской прогулки с отработкой гигиенических навыков и соблюдением правил личной гигиены, с организацией чаепития и перекуса.

К проведению занятий по теме можно привлечь медицинского работника учреждения образования.

*Рекомендуемая литература*

*Ганиченко, Л.Г.* Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

*Маслов, А.Г.* Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. — М.: ВЛАДОС, 2000.

*Шальков, Ю.Л.* Здоровье туриста (Туризм для всех) / Ю.Л. Шальков. — М.: ФиС, 1987.

**Тема 14. Оказание первой доврачебной помощи (2 ч)**

*Цель* — обучать учащихся навыкам оказания первой доврачебной помощи.

*Оборудование:* бинты, медицинские шины, жгут.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии.

На практических занятиях, к проведению которых можно привлечь медицинского работника учреждения образования, отрабатываются навыки оказания первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, мозолях, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

*Рекомендуемая литература*

Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. — М.: Профиздат, 1997.

Основы медицинских знаний учащихся / под ред. М.И. Гоголева. — М.: Просвещение, 1991.

Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

## IX класс

### Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 ч)

*Цели* — дать учащимся представление об истории географических открытий; показать роль путешественников — уроженцев России в истории географических открытий.

*Оборудование:* физическая карта полушарий, физическая карта Беларуси.

На занятии расширяются знания учащихся, полученные на уроках истории и географии, закрепляются знания по истории великих географических открытий. Педагог рассказывает о знаменитых путешественниках — уроженцах России Ф. Ф. Беллинсгаузене, М. П. Лазареве, В. И. Беринге, Н. Н. Миклухо-Маклае и др. Учащиеся знакомятся с историей развития туризма в России и Беларуси, получают информацию о книгах, рассказывающих о путешественниках.

*Рекомендуемая литература*

Магидович, И.П. Очерки по истории географических открытий: в 5 т / И.П. Магидович, В.И. Магидович. — М.: Просвещение, 1982.

Грицкевич, В.П. От Немана к берегам Тихого океана / В.П. Грицкевич. — Минск: Польша, 1986.

Шаповал, Г.Ф. История туризма: пособие / Г.Ф. Шаповал. — Минск: Экоперспектива, 1999.

## **Тема 2. Правила поведения юных туристов (1 ч)**

**Цель** — ознакомить учащихся с правилами поведения юных туристов.

При изучении темы учащиеся знакомятся с кодексом чести юного туриста, со смыслом их девиза «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя»; узнают об общественно полезных и лично значимых делах юных туристов в туристских походах, о проблемах охраны окружающей среды; учатся правилам поведения в общественных местах, на транспорте и на воде.

### *Рекомендуемая литература*

Остапец, А.А. На маршруте туристы-следопыты / А.А. Остапец. — М.: Просвещение, 1978.

Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

## **Тема 3. Особенности природы разных регионов Беларуси (1 ч)**

**Цель** — обобщить знания учащихся о природе Беларуси.

**Оборудование:** физико-географическая карта Беларуси, видеофильмы.

В процессе изучения темы учащиеся закрепляют знания, полученные при изучении школьного курса географии и биологии, знакомятся с особенностями природы разных регионов Беларуси, узнают о природоохранных территориях и возможностях их использования в туристских целях.

### *Рекомендуемая литература*

География Белоруссии / под ред. В.А. Дементьева и др. — Минск: Выш. школа, 1977.

Природа Беларуси: популярная энциклопедия. — Минск: Белорус. Советская энцикл., 1985.

## **Тема 4. Основы безопасности в природной среде (1 ч)**

**Цель** — дать учащимся представление об основах безопасности в природной среде.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии, биологии и физики.

Учащиеся получают информацию об опасностях в туристском походе, связанных со слабой подготовленностью группы, недостатком снаряжения, нарушением техники преодоления естественных препятствий и др., об ответственности каждого члена группы перед собой и другими участниками похода в соблюдении мер безопасности; изучают разделы Правил дорожного движения, влияющие на безопасность проведения походов и экскурсий.

*Рекомендуемая литература*

*Штюрмер, Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. — М.: ФиС, 1983.

*Выживание / сост.: С.И. Коледа, П.Н. Драчев.* — Минск: Лазурек, 1996.

**Тема 5. Личное и групповое туристское снаряжение (3 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление о личном и групповом туристском снаряжении и его использовании в туристском походе.

*Оборудование:* рюкзаки разных видов, спальные мешки, коврики, палатки, муляжи различных предметов, используемых в туристском походе.

В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с особенностями личного и группового туристского снаряжения, используемого при проведении летних и зимних туристских походов; правилами размещения предметов в рюкзаках различных типов; особенностями одежды и обуви, используемых в летних и зимних походах; типами палаток, их назначением, преимуществами и недостатками.

При проведении практических занятий отрабатываются навыки учащихся по укладке рюкзаков разных видов, распределению группового снаряжения между участниками группы, осуществляется уход за снаряжением, хранящимся в школе.

*Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

Самодельное туристское снаряжение / сост. П.И. Лукоянов. — М.: ФиС, 1986.

### **Тема 6. Подготовка к походу, путешествию (3 ч)**

*Цель* — ознакомить учащихся с особенностями подготовки к походу, логикой построения маршрута.

*Оборудование:* географические и топографические карты разных масштабов, справочники и краеведческая литература о районе похода.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

В процессе теоретических занятий учащиеся учатся формировать группу для участия в походе, распределять обязанности в группе, подбирать картографический и справочный материал о районе похода, определять логику построения маршрута.

В ходе практических занятий учащиеся изучают отчеты групп о прохождении маршрутов, составляют график движения многодневного туристского похода с использованием картографического и справочного материала.

#### *Рекомендуемая литература*

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Ганопольский, В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода / В.И. Ганопольский. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

### **Тема 7. Организация туристского бивака (3 ч)**

*Цель* — обучать учащихся навыкам организации туристского бивака.

*Оборудование:* палатки различных типов, лопаты, грабли, пилы различных типов, топоры, костровое оборудование.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках труда и географии.

Теоретические занятия предусматривают изучение материала по выбору места для бивака, которое должно соответствовать требованиям жизнеобеспечения (наличие воды, дров), безопасности (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих, гнилых или отдельно стоящих деревьев, удаленность от оживленных транспортных магистралей и т. д.), комфортности (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны); получение сведений о палатках и кострах различных видов.

На практических занятиях, которые проводятся в природных условиях, учащиеся отрабатывают навыки по оборудованию бивака, установке палаток различных видов, заготовке дров, разведению костров.

*Рекомендуемая литература*

Бардин, К.В. Азбука туризма: пособие для учителей / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

Болотов, А.Н. Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

Рыжавский, Г.Я. Биваки / Г.Я. Рыжавский. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

**Тема 8. Питание в туристском походе (3 ч)**

*Цели* — раскрыть учащимся особенности питания в туристском походе; научить основам организации питания в походных условиях.

*Оборудование:* котлы (каны) для приготовления пищи, костровое оборудование, посуда.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии.

На теоретических занятиях рассказывается о значении питания для жизни человека, режиме питания в туристских походах и особенностях его организации в полевых условиях в походах разной продолжительности и сложности, калорийности продуктов питания и нормах дневного рациона.

В процессе практических занятий учащиеся составляют список продуктов питания для походов различной сложности,

составляют меню на каждый день, приобретают навыки приготовления пищи в полевых условиях.

*Рекомендуемая литература*

Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

**Тема 9. Техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 ч)**

*Цель* — научить учащихся преодолевать несложные препятствия, встречающиеся в туристском походе.

*Оборудование:* рюкзаки, спальные мешки, коврики, веревки, обвязки, карабины, рабочие перчатки.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках физики и физической культуры.

При проведении теоретических занятий учащиеся знакомятся с техникой движения по траве, мокрому грунту, песку, болоту, через кустарник, с особенностями использования страховочных систем и специального страховочного снаряжения для обеспечения безопасности проведения туристских походов.

Практические занятия предусматривают отработку навыков техники преодоления препятствий с использованием специального снаряжения.

*Рекомендуемая литература*

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

**Тема 10. Топографическая и спортивная карты (2 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление о спортивных и топографических картах и их использовании в туризме.



*Оборудование:* топографические и спортивные карты, компасы.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

Проведение теоретических занятий предусматривает ознакомление с топографическими картами различных видов, спецификой условных знаков, используемых в топографических и спортивных картах, получение информации по использованию топографических и спортивных карт при проведении различных туристских мероприятий.

В ходе практических занятий учащиеся запоминают топографические знаки, читают топографические и спортивные карты, определяют по горизонталям различные формы рельефа.

*Рекомендуемая литература*

*Алешин, В.М.* Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. — М., 1985.

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов — М.: ФЦДЮТиК, 2006.

### **Тема 11. Ориентирование по компасу и карте (2 ч)**

*Цель* — формировать у учащихся навыки ориентирования по компасу и карте.

*Оборудование:* топографические и спортивные карты, компасы.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

В процессе теоретических занятий учащиеся знакомятся с ориентированием спортивной и топографической карт по компасу, ориентированием карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности, движением по карте с помощью компаса.

Практические занятия предусматривают формирование у учащихся умений и навыков работы с картой и компасом, чтения маршрута, движения группы по карте, измерения по карте расстояний и азимутов.

*Рекомендуемая литература*

*Алешин, В.М.* Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. — М.: ФиС, 1983.

*Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.

### **Тема 12. Ориентирование на местности (3 ч)**

*Цель* — обучить учащихся навыкам ориентирования на местности.

*Оборудование:* топографическая и спортивная карты, карта звездного неба, компасы.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

При проведении теоретических занятий педагог знакомит учащихся с особенностями ориентирования в лесу, у реки, в поле, на пересеченной местности, обучает ориентированию по солнцу и звездному небу, способам измерения расстояний на местности.

Практические занятия предусматривают проведение упражнений по определению своего местонахождения на различных картах, определению сторон горизонта по звездному небу и солнцу.

#### *Рекомендуемая литература*

*Алешин, В.М.* Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. — М.: ФиС, 1983.

*Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.

### **Тема 13. Краеведческая работа в походе (3 ч)**

*Цель* — обучать учащихся навыкам краеведческой работы в походе.

*Оборудование:* географические и исторические карты, учебно-наглядные пособия по растительному и животному миру, фотоаппараты разных типов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся по географии, биологии, истории и литературе.

Теоретические занятия предполагают знакомство с краеведческими наблюдениями по истории, природе, архитектуре края, природоохранной деятельностью в условиях похода, изучением и охраной памятников истории и культуры.

Практические занятия предусматривают отработку навыков описания объектов, ведения дневников наблюдений, сбор образцов, осуществление фото- и видеосъемки.

*Рекомендуемая литература*

*Сергеев, И.С.* Краеведческая работа в школе / И.С. Сергеев, В.И. Сергеев. — М.: Просвещение, 1974.

*Беляева, В.С.* Изучаем природу родного края / В.С. Беляева, С.Д. Василевская. — М.: Просвещение, 1974.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

*Штюрмер, Ю.А.* Общественно полезная работа самостоятельных туристов / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

**Тема 14. Личная гигиена туриста (3 ч)**

*Цель* — обучать учащихся навыкам личной гигиены в туристском походе.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии.

В процессе теоретических занятий учащиеся знакомятся с правилами личной гигиены в туристских походах, в том числе на привалах во время приготовления пищи. Педагог рассказывает о важности соблюдения гигиены ног в походе, способах закаливания организма.

Практические занятия предусматривают (в условиях туристской прогулки, на привале, при организации перекусов) отработку навыков личной гигиены. Учащимся показывают простейшие приемы самомассажа.

*Рекомендуемая литература*

*Ганиченко, Л.Г.* Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

*Маслов, А.Г.* Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. — М.: ВЛАДОС, 2000.

*Шальков, Ю.Л.* Здоровье туриста (Туризм для всех) / Ю.Л. Шальков. — М.: ФиС, 1987.

**Тема 15. Оказание первой доврачебной помощи (2 ч)**

*Цель* — обучать учащихся практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии.

*Оборудование:* физическая карта Беларуси, климатическая карта Беларуси, видеофильмы и плакаты о заповедниках и национальных парках Беларуси.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках истории, географии, биологии, литературы.

Учащиеся знакомятся с географическим положением Беларуси (рассказывается о географическом центре Европы), узнают о ее рельефе, полезных ископаемых, климате, реках, озерах, болотах, растительном и животном мире, природоохраненных территориях. Предусматривается также изучение истории своего населенного пункта, памятников истории и культуры, расположенных на территории района (области).

*Рекомендуемая литература*

География Белоруссии / под ред. В.А. Дементьева и др. — Минск: Выш. школа, 1977.

Природа Беларуси: популярная энциклопедия. — Минск: Белорус. Советская Энцикл., 1985.

Архітэктара Беларусі: энцыкл. давед. — Мінск: БелЭН, 1993.

**Тема 4. Основы безопасности в природной среде (1 ч)**

*Цель* — дать представление об объективных и субъективных опасностях, ответственности каждого члена группы, действиях в экстремальных ситуациях.

*Оборудование:* видеофильм «Туристский слет учащихся Союзного государства — Городок 2008».

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии, биологии, физики.

При проведении занятий учащиеся знакомятся с характеристикой объективных и субъективных опасностей в туристском походе, закрепляют знания об ответственности каждого члена группы в выполнении мер безопасности, узнают о действиях в экстремальных ситуациях.

*Рекомендуемая литература*

Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. — М.: ФиС, 1983.

Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

Выживание / сост.: С.И. Коледа, П.Н. Драчев. — Минск: Лазурак, 1996.

### **Тема 5. Личное туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

*Цель* — расширить знания учащихся о личном туристском снаряжении, уходе за ним и его ремонте.

*Оборудование:* рюкзаки, спальные мешки, коврики различных видов; кружка, ложка, миска, нож; муляжи различных предметов.

В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с перечнем личного снаряжения и требованиями к нему для походов различных видов туризма и различной сложности, правилами укладки рюкзака и размещения снаряжения в палатке. Уделяется внимание изучению требований к одежде и обуви, а также уходу за ними (подбор, подточка, ремонт, сушка и т. д.).

На практических занятиях осуществляются подбор личного снаряжения к различным походам, уход за ним и его ремонт. Проводятся упражнения по укладке рюкзаков различных типов.

#### *Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

Самодельное туристское снаряжение / сост. П.И. Лукьянов. — М.: ФиС, 1986.

### **Тема 6. Групповое туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

*Цель* — расширить знания учащихся о групповом туристском снаряжении, уходе за ним и его ремонте.

*Оборудование:* палатки разных видов, костровое оборудование, пилы, топоры, тенты и т. д.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с перечнем группового снаряжения и требованиями к нему для походов различных видов туризма и различной сложности; изучают особенности различных типов палаток, их назначение, пре-

имущества и недостатки, а также получают информацию о походной паузе, используемой для приготовления пищи, разного вида топорах и пилах, хозяйственном наборе, самодельном **снаряжении**.

В ходе практических занятий учащиеся приобретают навыки изготовления тентов для палаток и **кухни**, распределения группового снаряжения между участниками группы, его совершенствования.

*Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

Самодельное туристское снаряжение / сост. П.И. Лукоянов. — М.: ФиС, 1986.

**Тема 7. Организация и проведение туристского похода (2 ч)**

*Цель* — сформировать у учащихся навыки подготовки туристского похода, разработки маршрута, документации, сметы расходов.

*Оборудование:* географические и топографические карты различных маршрутов, бланки маршрутных листов и маршрутных книжек, курвиметр, транспортёр.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии, математики, геометрии.

На теоретических занятиях изучается подготовка похода, включающая подбор группы, распределение обязанностей, выбор района и логику построения маршрута с возможными вариантами обхода сложных участков. Учащиеся знакомятся с подготовкой походной документации (сметы, маршрутных документов).

Практические занятия предусматривают составление смет расходов на проведение походов, заполнение маршрутных листов (книжек), составление плана-графика похода.

*Рекомендуемая литература*

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

*Болотов, А. Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Ганопольский, В. И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода / В.И. Ганопольский. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

### **Тема 8. Туристский быт. Привалы и ночлеги (3 ч)**

*Цели* — предоставить учащимся теоретические знания, выработать практические навыки по организации туристского быта с обустройством ночлегов и привалов в полевых условиях.

*Оборудование:* палатки различных типов, спальные мешки, пенополиуретановые коврики, костровое оборудование, пилы, топоры.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках труда и географии.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с особенностями организации в туристских походах привалов и ночлегов, узнают о частоте проведения привалов (промежуточных, обеденных, ночевок, дневок), требованиях к выбору места для биваков, для дневок и ночевок.

Практические занятия дают возможность учащимся поупражняться в установке палаток различных типов, разведении костров в различных погодных условиях, выборе места для бивака.

#### *Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма: пособие для учителей / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

*Рыжавский, Г.Я.* Биваки / Г.Я. Рыжавский. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

### **Тема 9. Питание в туристском походе (3 ч)**

*Цели* — предоставить учащимся теоретические знания, выработать практические навыки по организации питания в туристском походе, приготовлению пищи в полевых условиях.

**Оборудование:** костровое оборудование, котлы (каны) для приготовления пищи, тара для расфасовки продуктов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии, химии, труда.

На теоретических занятиях учащиеся получают представление о значении, режиме и особенностях питания в походах различной сложности, расчете калорийности дневного рациона, специфике приготовления пищи на костре, использовании в питании различных даров природы.

Практические занятия предусматривают составление списка продуктов для походов разной сложности, обучение учащихся расфасовке, расчету и составлению меню в различных вариантах.

Рекомендуемая литература

*Алексеев, А.А.* Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

*Ганиченко, Л.Г.* Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

## **Тема 10. Техника движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 ч)**

**Цели** — дать учащимся представление о технике движения в туристском походе, отработать навыки преодоления естественных препятствий.

**Оборудование:** компасы, топографические и спортивные карты, курвиметр, веревки, обвязки, карабины, рабочие рукавицы.

В ходе изучения темы используются знания и навыки учащихся, полученные на уроках физики и физической культуры.

При изучении темы педагог знакомит учащихся с техникой движения группы по дорогам, тропам; рассказывает о возможностях и тактике разведки, маркировки, движения по азимуту, радиальных выходах, использовании специального туристского снаряжения.



В ходе практических занятий учащиеся упражняются в вязании узлов различных видов, отрабатывают технику преодоления препятствий.

*Рекомендуемая литература*

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

### **Тема 11. Туристские слеты (2 ч)**

*Цель* — ознакомить учащихся с правилами организации и проведения туристских слетов и соревнований, с положением о проведении слета, программой и условиями проведения.

*Оборудование:* видеофильм «Туристский слет учащихся Союзного государства — Городок 2008».

В процессе изучения теоретического материала учащиеся знакомятся с порядком организации туристских слетов, работой оргкомитета и главной судейской коллегии, подготовкой положения и условий туристского слета, узнают разницу между туристским слетом и туристскими соревнованиями.

В ходе практических занятий разрабатываются положение о туристском слете и условия его проведения. Учащимся можно предложить подготовку и последующее преодоление несложной полосы препятствий.

*Рекомендуемая литература*

Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. — М.: Профиздат, 1990.

Кодыш, Э.Н. Туристские слеты и соревнования / Э.Н. Кодыш, Ю.С. Константинов, Ю.А. Кузнецов. — М.: Профиздат, 1984.

### **Тема 12. Топографическая и спортивная карты (2 ч)**

*Цель* — предоставить учащимся сведения по использованию топографической и спортивной карт при проведении туристских походов.

*Оборудование:* компасы, курвиметры, спортивные и топографические карты различных масштабов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

При проведении теоретических занятий педагог знакомит учащихся с различными видами топографических карт, изображением объектов и рельефа с помощью условных знаков, объясняет разницу между спортивными и топографическими картами, их условными знаками.

На практических занятиях отрабатываются навыки работы с картами с помощью компасов и курвиметров, составляются маршруты и их описание.

#### *Рекомендуемая литература*

Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. — М., 1985.

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

### **Тема 13. Ориентирование по компасу и карте (2 ч)**

**Цели** — выработать и закрепить у учащихся навыки чтения спортивных и топографических карт, движения по карте при помощи компаса.

**Оборудование:** топографические и спортивные карты, компасы, курвиметр.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

При проведении теоретических занятий учащиеся знакомятся с особенностями чтения спортивных и топографических карт, ориентированием карт по компасу, предметам и линейным ориентирам на местности, движением по карте с помощью компаса, измерением расстояний и азимутов по карте.

На практических занятиях отрабатываются навыки работы с картой и компасом, чтения карты, измерения расстояний и азимутов по карте.

#### *Рекомендуемая литература*

Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. — М.: ФиС, 1983.

*Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.

#### **Тема 14. Ориентирование на местности (2 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки ориентирования по звездному небу и солнцу, определения сторон горизонта различными способами.

*Оборудование:* топографические и спортивные карты, компасы, курвиметр.

В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с ориентированием в разных природных условиях (лес, река, поле, пересеченная местность), по звездному небу и солнцу, учатся выбирать оптимальный путь движения в туристском походе, узнают о причинах, приводящих к потере ориентировки.

На практических занятиях проводятся упражнения по определению своего местонахождения на различных картах, отрабатываются навыки по определению сторон горизонта на местности, использованию линейных ориентиров для передвижения при ориентировании на местности.

#### *Рекомендуемая литература*

*Алешин, В.М.* Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. — М.: ФиС, 1983.

*Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.

#### **Тема 15. Краеведческая и общественно полезная работа в походе (3 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки краеведческих наблюдений, работы среди местного населения, выполнения заданий государственных и общественных организаций.

*Оборудование:* фото- и видеоаппаратура, бинокли, учебно-наглядные пособия по растительному и животному миру.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках истории, географии, биологии.

На теоретических занятиях, используя местный краеведческий материал, учащиеся знакомятся с содержанием и методикой краеведческих наблюдений, работой среди местного населения, природоохранной работой в процессе туристско-краеведческой деятельности.

В ходе практических занятий учащиеся выполняют краеведческие задания государственных научных учреждений, музеев, общественных организаций, проводят краеведческие наблюдения.

#### *Рекомендуемая литература*

Сергеев, И.С. Краеведческая работа в школе / И.С. Сергеев, В.И. Сергеев. — М.: Просвещение, 1974.

Беляева, В.С. Изучаем природу родного края / В.С. Беляева, С.Д. Василевская. — М.: Просвещение, 1974.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

Штюрмер, Ю. А. Общественно полезная работа самостоятельных туристов / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

### **Тема 16. Личная гигиена туриста (2 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки соблюдения правил личной гигиены при приеме пищи в полевых условиях, гигиенических требований личного снаряжения.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках химии и биологии.

Теоретические занятия позволяют изучить правила личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, при перекусах во время прогулок и экскурсий. Учащиеся учатся наблюдению за своим самочувствием и здоровьем, организации утреннего и вечернего туалета в условиях туристского похода.

Практические занятия предусматривают отработку навыков соблюдения личной гигиены в условиях туристской прогулки.

К проведению практических и теоретических занятий по теме можно привлечь медицинского работника учреждения образования.

*Рекомендуемая литература*

Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. — М.: ВЛАДОС, 2000.

Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех) / Ю.Л. Шальков. — М.: ФиС, 1987.

**Тема 17. Оказание первой доврачебной помощи (2 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки по остановке кровотечений, оказанию первой доврачебной помощи при ожогах, обморожениях, отравлениях и других травмах.

*Оборудование:* бинты, жгут, медицинские шины.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках химии и биологии.

На практических занятиях учащиеся отрабатывают навыки по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах, пищевых отравлениях, укусах насекомых.

К проведению занятий по теме можно привлечь медицинского работника учреждения образования.

*Рекомендуемая литература*

Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания / А.А. Ильичев. — 2-е изд. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех) / Ю.Л. Шальков. — М.: ФиС, 1987.

Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

**XI класс**

**Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (1 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление об истории развития туризма в Западной Европе, России и Беларуси, программе развития туризма в Беларуси и перспективах его развития.

*Оборудование:* политическая карта мира, физическая карта Беларуси.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках истории, географии, биологии.

На занятии учащиеся узнают о знаменитых путешественниках и исследователях, об истории развития туризма в Западной Европе, России и Беларуси, развитии детско-юношеского туризма в Беларуси, реализации Программы развития туризма в Республике Беларусь.

#### *Рекомендуемая литература*

*Магидович, И.П.* Очерки по истории географических открытий: в 5 т. / И.П. Магидович, В.И. Магидович. — М.: Просвещение, 1982.

*Грицкевич, В.П.* От Немана к берегам Тихого океана / В.П. Грицкевич. — Минск: Польша, 1986.

*Шаповал, Г.Ф.* История туризма: пособие / Г.Ф. Шаповал. — Минск: Экоперспектива, 1999.

*Митрахович, С.С.* Детский туризм и краеведение в Беларуси / С.С. Митрахович. — Минск: РИФТУР, 2003.

*Долженко, Г.П.* История туризма в дореволюционной России и СССР / Г.П. Долженко. — Издательство Ростовского университета, 1988.

## **Тема 2. Воспитательное значение туризма. Правила поведения юных туристов (1 ч)**

*Цель* — дать понятие учащимся о влиянии туризма на физическое и духовное развитие человека, оздоровление и приобретение трудовых и прикладных навыков, о правах и обязанностях юных туристов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии, курса «Человек. Общество. Государство».

Учащиеся узнают о роли туризма в познании родного края, физическом и духовном развитии, оздоровлении, воспитании самостоятельности, приобретении трудовых и прикладных навыков, получают информацию об основных законах и правилах поведения юных туристов, их правах и обязанностях, необходимости проявления инициативы, самостоятельности, ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки в туризме.

*Рекомендуемая литература*

Остапец, А.А. На маршруте туристы-следопыты / А.А. Остапец. — М.: Просвещение, 1978.

Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а).

Миндель, А.Я. Воспитание и развитие личности подростка / А.Я. Миндель. — М.: РОДЮЮ «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.

**Тема 3. История, культура и природа родного края. Туристские возможности Беларуси (1 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление о туристских возможностях Беларуси, использовании в туризме памятников истории, культуры и природы, государственных и общественных музеев.

*Оборудование:* физическая карта Беларуси, видеофильмы и плакаты о природе, истории, архитектуре Беларуси.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках истории, географии, биологии, литературы.

В ходе изучения учебного материала учащиеся знакомятся с особенностями истории, культуры и природы родного края, получают сведения о прошлом своего населенного пункта (района), памятниках истории и культуры, государственных и общественных музеях края.

*Рекомендуемая литература*

География Белоруссии / под ред. В.А. Дементьева и др. — Минск: Выш. школа, 1977.

Природа Беларуси: популярная энциклопедия. — Минск: Белорус. Советская Энцикл., 1985.

Архітэктара Беларусі: энцыкл. давед. — Мінск: БелЭН, 1993.

Энцыклапедыя гісторыі Беларусі: у 6 т. — Мінск: БелЭн, 1993.

#### **Тема 4. Безопасность при проведении походов и экскурсий (1 ч)**

*Цель* — дать учащимся представление о требованиях безопасности в туризме, об объективных и субъективных опасностях, действиях в экстремальных условиях, способах добывания воды, пищи и огня.

*Оборудование:* видеофильмы об экстремальном туризме.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии и биологии.

При проведении занятий учащиеся узнают о системе мер, направленных на обеспечение безопасности в туризме, ответственности каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности, действиях группы в экстремальных ситуациях, способах добывания огня, воды и пищи, а также об опасностях объективных и субъективных.

*Рекомендуемая литература*

*Биржаков, М.Б.* Безопасность в туризме / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. — М.: Национальная академия туризма, 2005.

*Штюрмер, Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. — М.: ФиС, 1983.

*Штюрмер, Ю.А.* Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

*Выживание* / сост.: С.И. Коледа, П.Н. Драчев. — Минск: Лазурек, 1996.

#### **Тема 5. Личное туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

*Цель* — совершенствовать навыки учащихся по использованию в туристском походе личного снаряжения.

*Оборудование:* рюкзаки, спальные мешки, коврики различных видов; кружка, ложка, миска, нож; муляжи различных предметов.

В ходе теоретических занятий педагог знакомит учащихся с перечнем личного туристского снаряжения для походов различной сложности, с требованиями, предъявляемыми к личному снаряжению, особенностями укладки рюкзаков различных типов, современными материалами, используемыми для изготовления



снаряжения. Учащимся дается информация о подборе и подготовке одежды и обуви для участия в туристском походе.

Практические занятия предусматривают подготовку снаряжения к походам различной сложности, уход за ним.

*Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Жихарев, А.М.* Собираемся в поход / А.М. Жихарев. — Ярославль: Академия развития, 2004.

Самодельное туристское снаряжение / сост. П.И. Лукоянов. — М.: ФиС, 1986.

**Тема 6. Групповое туристское снаряжение и уход за ним (2 ч)**

*Цель* — совершенствовать навыки учащихся по использованию в туристском походе группового снаряжения.

*Оборудование:* палатки разных видов, костровое оборудование, пилы, топоры, тенты и т. д.

В ходе теоретических занятий учащиеся изучают особенности использования группового туристского снаряжения в походах различной сложности и различных видов туризма, требования к групповому снаряжению, получают информацию о различных типах палаток, шанцевого инструмента, хозяйственном инвентаре, а также знакомятся с работой завхоза по снаряжению и ремонтного мастера.

При проведении практических занятий учащиеся получают навыки по усовершенствованию группового туристского снаряжения, рациональному распределению группового туристского снаряжения. Учащимся может быть предложена игра «Что берем в поход?».

*Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Жихарев, А.М.* Собираемся в поход / А.М. Жихарев. — Ярославль: Академия развития, 2004.

Самодельное туристское снаряжение / сост. П.И. Лукоянов. — М.: ФиС, 1986.

### **Тема 7. Организация и проведение туристского похода (2 ч)**

*Цель* — формировать у учащихся навыки подготовки туристского похода, в том числе разработки маршрута, распределения обязанностей в группе, подготовки походной документации.

*Оборудование:* географические и топографические карты различных маршрутов, бланки маршрутных листов и маршрутных книжек, курвиметр, транспорт.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии, математики, геометрии.

Теоретические занятия предусматривают знакомство учащихся с подготовкой к туристскому походу, которая включает формирование группы, выбор района похода, подбор картографического и справочного материала о районе похода, разработку маршрута, распределение обязанностей в группе, подбор снаряжения, продуктов питания и аптечки. Рассказывается о логике построения маршрута, возможности использования забросок.

Практические занятия предусматривают отработку навыков по подготовке к походу, заполнению походной документации и смет расходов на его проведение.

#### *Рекомендуемая литература*

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Ганопольский, В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода / В.И. Ганопольский. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

## **Тема 8. Туристский быт. Привалы и ночлеги (3 ч)**

*Цель* — формировать у учащихся навыки организации туристского быта, привалов и ночлегов в различное время года, установки палаток разных типов, разведения костров в различных погодных условиях.

*Оборудование:* палатки различных типов, спальные мешки, пенополиуретановые коврики, костровое оборудование, пилы, топоры.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках труда и географии.

При изучении теоретического материала учащиеся знакомятся с особенностями организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий района похода, продолжительностью и периодичностью привалов, основными требованиями к выбору места для бивака.

В ходе практических занятий отрабатываются навыки учащихся по организации туристского быта в полевых условиях, включая выбор места для бивака, установку палаток разных типов, разжигание костров в различных погодных условиях.

### *Рекомендуемая литература*

*Бардин, К.В.* Азбука туризма: пособие для учителей / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.

*Болотов, А.Н.* Юному путешественнику / А.Н. Болотов. — Минск: Беларус. навука, 2000.

*Константинов, Ю.С.* Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

*Рыжавский, Г.Я.* Биваки / Г.Я. Рыжавский. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

## **Тема 9. Питание в туристском походе (3 ч)**

*Цели* — предоставить учащимся теоретические знания по хранению продуктов питания и способам уменьшения веса дневного рациона, а также выработать практические навыки по организации питания в полевых условиях.

*Оборудование:* костровое оборудование, котлы (каны) для приготовления пищи, тара для расфасовки продуктов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках биологии, химии, труда.

Проведение теоретических занятий предполагает рассмотрение вопросов значимости правильного питания, подбора продуктов питания в походах разной сложности, расчета калорийности и меню, требований к хранению продуктов питания. Изучается возможность уменьшения веса продуктов за счет использования даров природы.

В процессе практических занятий составляются меню и список продуктов питания, осуществляется их фасовка и упаковка, отрабатываются навыки по приготовлению пищи на костре.

#### *Рекомендуемая литература*

Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

### **Тема 10. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (4 ч)**

*Цель* — формировать у учащихся навыки техники и тактики преодоления естественных препятствий на туристском маршруте.

*Оборудование:* компасы, топографические и спортивные карты, курвиметр, веревка, обвязки, карабины, рабочие рукавицы.

В ходе изучения темы используются знания и навыки учащихся, полученные на уроках физики и физической культуры.

При проведении теоретических занятий учащиеся получают знания о тактике движения и технике преодоления естественных препятствий. Особое внимание уделяется радиальным выходам, заброске, разведке сложных участков, использованию страховки и самостраховки.

В ходе практических занятий отрабатывается техника движения и преодоления препятствий, проводятся упражнения по вязке узлов различных видов.

*Рекомендуемая литература*

Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. — Минск: НМЦентр, 1998.

Константинов, Ю.С., Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

**Тема 11. Туристские слеты (1 ч)**

*Цель* — познакомить учащихся с правилами организации и проведения туристских слетов и соревнований, положением о проведении слета, программой и условиями проведения.

*Оборудование:* видеофильм «Туристский слет учащихся Союзного государства — Городок 2008».

В ходе практических занятий по теме учащиеся учатся разрабатывать положение и условия проведения туристских слетов; при помощи крупномасштабных карт учатся выбирать место для проведения туристского слета; знакомятся с работой главной судейской коллегии.

*Рекомендуемая литература*

Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. — М.: Профиздат, 1990.

Кодыш, Э.Н. Туристские слеты и соревнования / Э.Н. Кодыш, Ю.С. Константинов, Ю.А. Кузнецов. — М.: Профиздат, 1984.

**Тема 12. Топографическая и спортивная карты (2 ч)**

*Цель* — предоставить учащимся знания по использованию топографической и спортивной карты при проведении туристских походов.

*Оборудование:* компасы, курвиметры, спортивные и топографические карты различных масштабов.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках географии.

При проведении теоретических занятий учащиеся знакомятся с особенностями топографических и спортивных карт, узнают об их отличиях, повторяют условные знаки топографических карт и изучают условные знаки спортивных карт. Они получают сведения о способах определения масштаба карт при отсутствии данных, усваивают понятия «старение карт» и «генерализация».

Практические занятия проводятся в форме различных игр с использованием топографических и спортивных карт. В процессе занятий учащиеся получают навыки по прокладке и описанию маршрута, упражняются в чтении карт.

*Рекомендуемая литература*

Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. — М., 1985.

Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010.

**Тема 13. Ориентирование (4 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки по ориентированию в туристском походе.

*Оборудование:* топографические и спортивные карты, компасы, курвиметр.

В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с ориентированием в походе с помощью карты, видами ориентиров, способами определения точек стояния на карте; составляют абрисы; узнают, как осуществляется привязка при потере видимости; получают информацию об особенностях проведения соревнований по спортивному ориентированию.

При проведении практических занятий с использованием различных карт учащиеся получают навыки в соответствии с вопросами, рассмотренными при проведении теоретических занятий.

*Рекомендуемая литература*

Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. — М.: ФиС, 1983.

Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. — М.: ФЦДЮТиК, 2005.

*Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.

**Тема 14. Краеведческая и общественно полезная работа в походе (4 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки краеведческих наблюдений, природоохранной деятельности, охраны и изучения памятников истории и культуры, работы среди местного населения.

*Оборудование:* фото- и видеоаппаратура, бинокли, учебно-наглядные пособия по растительному и животному миру.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках истории, географии, биологии.

Теоретические занятия включают знакомство учащихся с краеведческими наблюдениями по учебным предметам, техникой и фиксацией (описание, сбор образцов, фото- и видеосъемка) краеведческих наблюдений, природоохранной деятельностью, охраной и изучением памятников истории и культуры.

Практические занятия включают поведение различных краеведческих наблюдений, сбор материалов для школьного музея, знакомство и изучение местных краеведческих объектов.

*Рекомендуемая литература*

*Сергеев, И.С.* Краеведческая работа в школе / И.С. Сергеев, В.И. Сергеев. — М.: Просвещение, 1974.

*Беляева, В.С.* Изучаем природу родного края / В.С. Беляева, С.Д. Василевская. — М.: Просвещение, 1974.

Энциклопедия туриста. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.

*Штюрмер, Ю.А.* Общественно полезная работа самостоятельных туристов / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

**Тема 15. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний (2 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки соблюдения правил личной гигиены при занятиях туризмом, профилактики простудных заболеваний.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках химии и биологии.

При проведении теоретических занятий учащиеся знакомятся с особенностями соблюдения правил личной гигиены в туристских походах, получают информацию о роли закаливания в жизни человека, значении систематических занятий физической культурой, спортом и туризмом, сопротивляемости организма простудным заболеваниям, влиянию вредных привычек на организм человека.

При проведении практических занятий учащиеся получают навыки формирования походной аптечки, знакомятся с лекарственными препаратами и их использованием, собирают лекарственные растения.

#### *Рекомендуемая литература*

Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. — М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. — М.: ВЛАДОС, 2000.

Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех) / Ю.Л. Шальков. — М.: ФиС, 1987.

### **Тема 16. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (2 ч)**

*Цели* — выработать и закрепить у учащихся навыки предупреждения различных заболеваний, оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

*Оборудование:* бинты, жгут, медицинские шины.

В ходе изучения темы используются знания учащихся, полученные на уроках химии и биологии.

При проведении теоретических занятий учащиеся получают информацию о предупреждении и лечении простудных заболеваний, обмороков, отравлений грибами, ягодами, заболеваниями, связанных с укусами змей и клещей. Учащимся рассказывается об оказании первой помощи при переломах, ранах, кровотечениях, способах транспортировки пострадавшего.



При проведении практических занятий учащиеся осваивают навыки бинтования ран, наложения жгута, приемы искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего с изготовлением носилок из подручных средств.

Для проведения занятий по темам 15 и 16 можно привлечь медицинского работника учреждения образования.

#### *Рекомендуемая литература*

Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания / А.А. Ильичев. — 2-е изд. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех) / Ю.Л. Шальков. — М.: ФиС, 1987.

Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюрмер. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

## ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Педагогически грамотно организованный поход расширяет кругозор детей, способствует сплочению коллектива, позволяет участникам проявить инициативу и самостоятельность, приобрести полезные навыки. А педагог получает возможность лучше узнать своих учеников. За один день, проведенный в походе, учитель узнает о своих воспитанниках больше, чем за целый год обычной школьной жизни.

### Подготовка похода

Педагогу, организующему туристский поход, следует помнить, что он проводится в соответствии с Инструкцией об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях.

Насколько интересно и безопасно пройдет поход, зависит от того, как хорошо дети изучат район его проведения (даже если это однодневный поход). Еще более ответственно надо подходить к этому вопросу при организации многодневного похода. Каждый ребенок, а не только проводник, должен знать особенности местности, климата, истории той местности, по которой будет проложен маршрут. Много сведений можно получить из литературы, посвященной описанию географии, истории, культуры того или иного района. При этом, конечно, не обойтись без топографических карт. Но в популярной литературе не всегда есть подробная информация о конкретном маршруте. Такую информацию можно почерпнуть из отчетов о походах, составленных группами, ранее прошедшими тот же маршрут или часть его. Там же можно найти рекомендации по исключению каких-либо осложнений, которые случились с предшественниками. Полезны будут и встречи, беседы с туристами, прошедшими предполагаемый вами маршрут.

Более свежую и достоверную информацию (о расписании местных поездов, автобусов, ценах и многом другом) могут дать жители предполагаемого района путешествия. Для этого делаются письменные запросы в местные станции и центры детско-юношеского туризма, дома творчества детей, школы. Со-

трудники этих учреждений помогут решить и вопросы ночлега и питания в населенном пункте, от которого начинается или которым заканчивается маршрут. Запросы в местную санитарно-эпидемиологическую станцию дадут информацию о закрытых по тем или иным причинам участках местности (туляремия, клещевой энцефалит и т. д.), о зараженных источниках воды. Местные управления лесного хозяйства, заповедников и заказников сообщат о закрытых (допустим, по пожароопасности) районах, предоставят рекомендации по прохождению лесных массивов.

При подготовке похода важно подробно изучить возможности подъезда к начальной точке маршрута и отъезда при его завершении. В противном случае группа может потерять время и выбиться из графика.

Так как в многодневном походе вес рюкзака может быть довольно большим и непосильным для детей, надо постараться уменьшить его начальный вес. Сделать это можно только за счет приобретения части продуктов на маршруте. Поэтому важно знать, есть ли такая возможность. Существует и еще один способ — заброска продуктов. Для этого часть продуктов каким-либо образом доставляется на середину или вторую часть маршрута. Сведения о возможностях подъезда и закупки продуктов также можно получить, сделав соответствующий запрос.

Для планирования маршрута потребуются картографический материал. В настоящее время в продаже имеются топографические карты двухкилометрового масштаба. Карта такого масштаба послужит и для общего знакомства с районом похода, и для прокладывания маршрута. Для детальной проработки маршрута желательно иметь крупномасштабные или спортивные карты.

Выбирая маршрут движения, желательно избегать движения по автомобильным и железным дорогам (или вдоль них). Это и опасно и неинтересно. Лучше использовать проселочные дороги, тропы и просеки. На предполагаемом маршруте определяются места для привалов и ночлегов, места для проведения занятий. Для организации ночлегов и обеденных прива-

лов на маршруте следует определять места с источниками пригодной для питья воды и наличием дров.

Независимо от основной темы похода, группа должна познакомиться с интересными местами района. Если маршрут проложен через знаменитую усадьбу, где жили и творили великие писатели, как можно не остановиться, не посмотреть? Объектами (пунктами) познавательных интересов могут быть не только музеи, мемориалы, места, связанные с какими-нибудь историческими событиями (памятники, монументы, захоронения и т. п.), промышленные и сельскохозяйственные предприятия, но и природные объекты — озеро, водопад, старый усадебный парк, реликтовая роща и т. п. К пунктам спортивных интересов относятся такие объекты, как броды, переправы через реки, подъем на вершину холма, переход через болото, а также просто лесные чащобы, завалы, где двигаться придется без дорог и троп.

При разработке необходимо помнить, что маршрут должен:

- быть разнообразным в природном отношении;
- строиться с нарастанием нагрузки (мало, больше, норма, норма, меньше), то есть если мы планируем в день проходить по 15 километров, то в первый день мы начнем с 8—10, потом 12, потом 15, еще раз 15 и закончим 10 или 12 километрами;
- строиться с нарастанием интереса: самое интересное должно быть в конце (или почти в конце) маршрута;
- быть посильным для участников с учетом их опыта;
- иметь ограниченное количество экскурсионных объектов (перегрузка, как и недогрузка, вредна);
- иметь запасной день;
- иметь аварийный вариант;
- предусматривать дневки через каждые 3—4 дня.

Изучение района похода поможет определить и перечень личного и группового снаряжения. Соответствующее климату и предполагаемой погоде *личное* снаряжение и сложности маршрута — *общественное* — одна из составляющих безопасности похода. При этом не следует уповать на случай, то есть на то, что погода не преподнесет сюрпризов. Надо рассчитывать

на ливневые дожди, внезапные понижения температуры, усиление ветра и т. д. Полный список личного снаряжения должен иметь каждый участник похода и в соответствии с ним готовить свое снаряжение.

Оправданными являются контрольные проверки снаряжения, которые руководители проводят за день-два до похода. Некоторые руководители даже предпочитают после проверки оставлять рюкзаки детей до выезда в школе, во внешкольном учреждении. Таким образом исключается возможность добавить в рюкзак что-то ненужное, но утяжеляющее его, или выложить нужные вещи. При проверке руководитель отмечает недостатки в экипировке детей, и перед выездом каждый из них отчитывается об их устранении. Так можно избежать досадных промахов, которые дорого обходятся в условиях похода.

Общественное снаряжение комплектуется из имеющегося в учреждении, а при необходимости что-то докупается или берется напрокат. Кое-какие предметы общественного снаряжения детям посылить изготовить самостоятельно или с помощью родителей.

Проведение любого туристского мероприятия требует финансовых затрат. Поэтому в период подготовки похода необходимо составить смету расходов на его проведение. Как только будут определены исходные данные: район похода, количество участников в группе, можно приступить к ее расчету. Для этого потребуются некоторые сведения, их участники похода получают в процессе знакомства с районом похода и конкретным маршрутом. В первую очередь определяются стоимость проезда к начальной точке маршрута и с конечной точки до дома, внутримаршрутные переезды, стоимость проживания (если планируется таковое в населенных пунктах), примерные цены на основные продукты, которые предполагается закупать на маршруте. В процессе составления меню и расчета необходимого количества продуктов определяется примерная стоимость питания в сутки. При подготовке группового снаряжения выясняется, что необходимо приобрести какие-либо предметы, хозяйственные мелочи или взять что-то в службе проката. Все эти сведения пригодятся при составлении сметы.

Готовясь к походу, многие туристские группы планируют в пути выполнение общественно полезной работы, в том числе и по заданиям различных организаций. Дело это добровольное. Одни считают, что это делает поход интереснее, содержательнее. Другие думают, что это ведет к перегрузке юных туристов. Однако детей надо приучать работать для людей, совершать добрые дела. Работа в пути во многом зависит и от интересов самого руководителя, и от увлеченности детей тем или иным делом. Это может быть физический труд, пропаганда, поиск, наблюдение, исследование, собирание, выяснение и т. д. Одним словом, нужно, чтобы и педагогу, и детям задание было интересно и очень хотелось его выполнить. Задания могут быть следующими:

- собрать материалы для школьного музея;
- описать и зарисовать встреченные в пути памятники архитектуры для краеведческого музея;
- оказать помощь лесничеству в лесопосадках;
- принять участие в реставрационных работах по восстановлению памятника архитектуры, истории и др.

Задания группе могут дать краеведческие и другие музеи, туристские организации, управления лесного и охотничьего хозяйства и заповедников, общества охраны природы, отделения общества охраны памятников культуры, школа и т. д.

### **Туристские должности в группе**

Важным средством обучения и воспитания детей, формирования у них чувства ответственности является выполнение ими обязанностей в туристской группе. Каждый участник похода должен быть занят полезным и посильным для него делом. Распределение должностей производится с учетом пожеланий детей, их увлечений и наклонностей. При этом не следует думать, что ребенок, хорошо справляющийся с одной обязанностью, должен и в следующем походе выполнять те же функции. В следующем туристском походе учащиеся получают новые походные должности. Таким образом, в течение 3—4 лет занятий туризмом учащийся может освоить все основные должности. Кроме получения важных жизненных на-

выков и значительного расширения кругозора он многократно проходит через позиции руководства и подчинения, получает ценнейшие коллективистские навыки делового взаимодействия, непрерывно вступая в отношения «ответственной зависимости» с другими учащимися и педагогами.

Крупнейшим теоретиком и практиком детского туризма А. А. Остапцом-Свешниковым доказана необходимость деления должностей на три группы: постоянные, временные и дежурные.<sup>1</sup>

В число **постоянных** обычно входят такие должности:

- 1) командир группы — помощник руководителя;
- 2) старший проводник — зам. командира по маршрутной части (штурман, топограф);
- 3) завхоз по питанию (завпит);
- 4) завхоз по снаряжению;
- 5) санитар;
- 6) краевед — зам. командира по научной части, ответственный за выполнение задания;
- 7) фотограф;
- 8) казначей;
- 9) физорг;
- 10) культорг;
- 11) ремонтный мастер.

*Командир группы* должен пользоваться авторитетом у своих товарищей, быть инициативным, честным и принципиальным. Его роль в группе очень велика, он является первым помощником руководителя группы и его заместителя. До похода он совместно с руководителем группы распределяет обязанности между членами группы, учитывая их пожелания. В период подготовки к походу и во время его проведения командир группы контролирует выполнение членами группы своих обязанностей. Командир группы составляет график дежурства в походе и доводит его до всех участников. Это исключит в будущем походе конфликтные ситуации и обиды.

---

<sup>1</sup> Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А.А. Остапец-Свешников. — М., 2001.

Он организует порядок построения в колонну для движения. Это вопрос организации группы, ее безопасности. Во время похода на командире лежит обязанность по соблюдению режима дня. Он должен проконтролировать, чтобы все участники вовремя подготовились ко сну и не шумели после отбоя; в назначенное руководителем время поднять всех и добиться, чтобы к сроку все были готовы к выходу на маршрут. Он же следит за дисциплиной, соблюдением правил безопасности на маршруте и на бивачных работах.

Вечером совместно с руководителем командир подводит итоги дня, по возвращении домой — всего похода. На нем же лежит и работа с ответственными по должностям при составлении отчета о походе. После похода он с руководителем готовит характеристики на каждого участника.

Руководителю важно так построить свои взаимоотношения с командиром группы, чтобы он не был его тенью, транслятором его команд, а работал самостоятельно, вдумчиво.

*Проводник* (топограф, штурман) в период подготовки похода знакомится по отчетам, краеведческой литературе и топографическим картам с районом похода. Затем с командиром группы приступает к разработке нитки маршрута и графика движения по нему. После этого разработанные материалы представляются руководителю группы.

Задача старшего проводника — проконтролировать готовность дежурных проводников, оказать им помощь. Лучше, если на день назначаются два проводника. Расчет движения они делают вместе. Возможен еще и такой вариант: на каждый участок (день) назначаются 2 проводника и 2 дублера (завтрашние дежурные проводники). Тогда на маршруте ориентируется больше ребят и ошибка менее вероятна.

На маршруте проводник выдает дежурным проводникам необходимый картографический материал, контролирует правильность ориентирования, ведения хронометража движения, составления технического описания маршрута, внесения на карту изменений и дополнений, дает рекомендации фотографу по съемке необходимых элементов маршрута. На коротких привалах, во время обеденного привала дежурные проводники



делают записи. Вечером, до или после ужина, они приводят записи в порядок и сдают их проводнику.

После завершения похода он готовит для отчета общее описание района похода, откорректированное техническое описание маршрута, дополненные карты с нанесенным маршрутом, рекомендации по прохождению тех или иных участков маршрута.

*Заместитель командира по питанию* (завпит) на стадии подготовки похода составляет меню, согласовав перед этим с руководителем группы длительность цикла питания, учитывая продолжительность похода, степень его сложности и т. д. После этого он составляет список продуктов, необходимых на весь поход.

После получения сведений о возможности покупки продуктов на маршруте завпит решает, какие продукты будут закупаться на месте проведения похода. Остальные продукты он с помощью своих товарищей закупает и расфасовывает. Перед этим он собирает у участников необходимые для фасовки мешочки и другую тару (пластиковые бутылки и т. п.).

Важно равномерно распределить продукты между всеми членами группы. Для этого завпит совместно с заместителем командира группы по снаряжению составляет таблицу, где фиксируются выданные для транспортировки продукты и предметы группового снаряжения. При этом надо учитывать, что, как правило, групповое снаряжение несут мальчики, а девочкам и слабым участникам даются продукты. Вес продуктов изо дня в день убывает, и морально от этого становится легче.

Во время похода завпит, руководствуясь меню, определяет, кто из участников какие продукты выдает для приготовления пищи. При этом завпит скрупулезно вносит поправки в таблицу, отмечая уменьшение веса продуктов у участников. Периодически, советуясь с командиром, он может произвести перераспределение переносимых продуктов, разгружая слабых или больных участников. Задача завпита упрощается, если продукты расфасованы наборами для приготовления завтрака, обеда, ужина.

Иногда приходится наблюдать, как при организации перекуса некоторые участники разбирают практически весь рюкзак, чтобы достать нужные продукты. Этого можно избежать,

если завпит утром объявит, какие продукты будут использованы на перекус. А еще лучше, если эти продукты будут отданы дежурным.

При заходе в населенные пункты завпит организует закупку продуктов, приобретение овощей и фруктов. Здесь он работает совместно с казначеем. При завершении активной части маршрута завпит должен организовать приобретение продуктов на обратную дорогу в поезде.

*Завхоз по снаряжению* в период подготовки похода составляет список личного, группового и специального снаряжения с учетом особенностей предстоящего похода. Список личного снаряжения должен быть у каждого участника похода.

Затем завхоз по снаряжению выясняет наличие и сохранность имеющегося группового и специального снаряжения. Если есть необходимость, он организует ремонт или приобретение недостающего снаряжения. Затем при участии завпита он производит распределение этого снаряжения между членами группы для переноски в походе.

Перед выездом на маршрут, на контрольной проверке снаряжения, он проверяет по своим записям наличие выданного участникам снаряжения, его упаковку и исправность. Помогает руководителю группы проверить личное снаряжение участников и контролирует исправление замечаний.

Во время похода он следит за сохранностью и правильной эксплуатацией снаряжения. При необходимости может совместно с командиром и руководителем группы произвести перераспределение снаряжения (в случае болезни кого-то из членов группы). Если произошла поломка, то совместно с реммастером и виновником происшествия производит ремонт снаряжения. После завершения активной части похода, если позволяют погода и время, заместитель командира по снаряжению организует просушку группового снаряжения, так как мокрые палатки при длительном возвращении в поезде могут прийти в негодность. Контрольную просушку, чистку, ремонт снаряжения под руководством заместителя командира по снаряжению дети производят по возвращении домой. После этого оно определяется на хранение в учреждении или у членов группы.

*Санитар* — ответственный за медицинское обеспечение в походе. При подготовке похода в первую очередь он собирает медицинские справки о допуске к походу у всех участников или организует общий визит группы в детскую поликлинику или физкультурный диспансер. Затем ему необходимо укомплектовать медицинскую аптечку в зависимости от особенностей похода. Для этого он получает необходимые консультации у руководителя и медсестры школы, детского врача. Все лекарственные препараты, перевязочный материал тщательно упаковываются, лучше в непромокаемую коробку. Санитару необходимо иметь и дежурный набор самых необходимых медикаментов для оказания первой помощи во время движения группы. Этот набор он должен хранить в верхнем клапане или кармане рюкзака, чтобы быстро его достать при необходимости.

Санитар должен уметь оказывать первую доврачебную помощь. До похода, помимо занятий в группе, он получает консультации у медсестры или детского врача школы, детской поликлиники. В процессе изучения района похода санитар знакомится с ядовитыми и съедобными растениями, произрастающими в нем. При необходимости он готовит запрос на предмет санитарно-эпидемиологической обстановки в районе похода.

В походе он следит за состоянием здоровья участников, соблюдением санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи, состоянием посуды, чистотой питьевой воды. На нем лежит контроль за ежедневным умыванием и мытьем ног участниками. Последнее немаловажно. Вымытые ноги — это, во-первых, эффективное средство снятия усталости, во-вторых, профилактика натирания стопы во время движения.

Обо всех травмах, заболеваниях, нарушениях санитарно-гигиенических норм санитар докладывает командиру группы. Все эти случаи и способы лечения он заносит в свой журнал. Лекарства для лечения заболевших членов группы санитар выдает только после консультации с руководителем или его заместителем.

*Краевед* отвечает за всю поисково-краеведческую, познавательную деятельность отряда, руководит поисковой работой каждого участника похода, составляет ее общий план.

Перед походом он подбирает краеведческую литературу по району похода, изучает ее, знакомит с особенностями района всех участников. Если группа имеет какое-либо определенное краеведческое задание, краевед работает по программе его выполнения. Для этого может быть определено несколько краеведческих должностей: историк, этнограф, метеоролог, эколог, гидролог и др.

Краевед на каждый день пути назначает дежурных краеведов. Вместе с ними подбирает отрывки из краеведческой литературы, которые дежурные краеведы прочтут ребятам на месте событий. В период похода контролирует работу поисковых групп и отдельных исследователей, заносит данные в тетрадь наблюдений, организует систематические отчеты о проведенной работе, следит за обработкой собранного материала. Туристы пополняют свои знания в государственных и школьных музеях на маршруте, в беседах с местными жителями.

Краевед наводит справки о работе музеев (в справочниках, по телефону, путем переписки). Неплохо, если он заранее (в соответствии с графиком) закажет экскурсии в музеи, чтобы не получилось так, что в нужный день музей окажется закрыт.

*Фотограф* выбирается из числа детей, умеющих фотографировать. Прочно вошедшие в нашу жизнь фотоаппараты-«мыльницы» и цифровые фотоаппараты облегчают задачу, но все же для хороших и по качеству, и по композиции снимков для отчета нужен участник с достаточным опытом фотосъемки.

До выезда фотограф закупает необходимое количество пленки, упаковывает ее; готовит дневник фотосъемки, куда будут записываться сведения об отснятых точках маршрута и изображенных событиях.

В походе у фотографа много работы, ведь надо вести съемку и при этом не отставать, а иногда и уходить вперед группы. Точки съемки для технического описания маршрута он согласовывает с проводником. Фотограф занимается и съемкой бытовых сцен. Начинающие фотографы часто делают снимки статические, когда вся группа сидит, принимает пищу или специально позирует. Ценность таких снимков невелика. Лучше заняться съемкой рабочих моментов, когда каждый член группы выполняет свои обязанности.

В походе бывают и забавные ситуации, и кратковременные природные явления. Фотограф должен быть всегда готов к съемке, иметь под рукой запасную пленку.

По возвращении домой он печатает фотографии (сам или в мастерской), которые сдает для оформления технического описания маршрута, оформления фотогазеты о походе или иных целей.

*Казначей* при подготовке похода участвует в составлении сметы на его проведение, собирает сдаваемые участниками на поход деньги, делая записи в журнал. Собранные деньги хранятся у руководителя группы, для необходимых трат он выдает их казначею. Тот в журнале делает записи о выдаче денег на различные нужды, связанные с подготовкой похода (приобретение билетов, продуктов, недостающего группового снаряжения и т. д.).

То же самое он делает и в походе, контролируя исполнение сметы и учитывая оставшуюся часть денежных средств. По возвращении домой казначей составляет отчет об использовании полученной суммы, выдает рекомендации по более рациональному расходованию средств.

*Физорг* подбирает необходимые упражнения утренней зарядки, соответствующие специфике похода (пешего, горного, велосипедного, водного, лыжного) и климатическим условиям местности; обеспечивает группу спортивным инвентарем; планирует спортивные мероприятия в походе (товарищеские встречи по футболу, баскетболу, волейболу, хоккею, футболу на снегу и т. д.); проводит ежедневную утреннюю зарядку.

*Культорг* подбирает игры, чтобы занять ребят в поезде, на привале в случае плохой погоды, туристские песни, которые можно разучить у костра; планирует и проводит в походе вечера песни, стихов, рассказов, КВН, викторины, конкурсы, игры; обеспечивает группу необходимым инвентарем (шахматы, шашки и др.). Хорошо, если он сам поет и играет на гитаре.

*Ремонтный мастер* должен иметь при себе всегда готовый к использованию ремонтный набор, уметь исправлять неполадки, возникающие в походе. Для этого в период подготовки похода он комплектует ремонтный набор в соответствии с видом и

сложностью похода. Вместе с заместителем командира по снаряжению он проверяет групповое и специальное снаряжение и при необходимости принимает участие в его ремонте. Перед походом ремнабор надо упаковать в коробку или сделать специальный «патронташ», который легко упаковывать и доставать из рюкзака. В рюкзаке ремнабор должен находиться под рукой, чтобы его можно было быстро достать.

В походе реммастер по просьбе участников выдает необходимые инструменты, помогает в ремонте. После ремонта обязательно собирает инструмент, следит за его исправностью. Вообще в группе все должны придерживаться правила: если что-то взял у товарища, верни эту вещь ему же. После похода реммастер сдает набор на хранение, пишет в отчет рекомендации по его использованию.

В число постоянных туристских должностей может входить также должность *редактора походного дневника*, который составляет график работы дежурных корреспондентов на предпоходный, походный и послепоходный периоды, контролирует качество выполнения ими дневниковых записей и редактирует общий дневник похода, оценивает корреспондентскую работу и определяет лучший репортаж.

В целом номенклатура должностей зависит от характера задания, профиля краеведческой работы. Если группа берет на себя выполнение определенного задания, возникает необходимость введения должностей сверх приведенного выше перечня.

Когда задачи путешествия требуют комплексного изучения нового района, каждый участник похода получает вторую должность, так называемую научную или краеведческую, например историк, этнограф, физгеограф, экономгеограф, геолог, метеоролог, топограф, гидролог, литературовед, искусствовед, эколог, зоолог, фенолог.

В задачи ребят, получивших эти должности, входит ведение познавательной и краеведческой работы на территории, по которой проходит маршрут данного туристского отряда.

Кроме постоянных туристских должностей каждый член туристской группы занимает в многодневном путешествии *временные и дежурные* должности. Разовых поручений и в пери-

од подготовки похода, и в самом походе возникает множество: закупка продуктов, их расфасовка и упаковка, получение на складе снаряжения, его ремонт, дежурство по костру, приготовление пищи, описание пути движения, ведение записей, ведение группы по маршруту, подноска воды, заготовка топлива, мытье посуды и т. п. Такие наряды ребята выполняют по очереди (по графику дежурств). Совершенно недопустимо эти временные обязанности, эти дежурства делать постоянными должностями, то есть закреплять за одним человеком на все время похода, например, мытье посуды, или назначать постоянного повара, постоянных водоносов, дровосеков, кострового, или одному-двум участникам доверить ведение группы по всей нитке маршрута. Это было бы грубой ошибкой и по причине чрезмерной психологической нагрузки ребят, и по причине совершенно неоправданной однобокой их специализации.

Рассмотрим некоторые дежурные походные должности.

*Ответственный дежурный-инструктор* назначается на один день и выполняет все обязанности командира отряда. Подчиняется только командиру. Особая его забота — следить за строгим соблюдением режима дня отряда (подъем, завтрак, обед, ужин, отбой, линейка, экскурсии, краеведческая и общественно полезная работа и т. д.).

*Дежурный корреспондент* назначается на один походный или тренировочно-походный день, ведет дневник, снимает жизнь группы, природу, памятники и т. д. Его деятельность страхуется основным фотографом. Подчиняется редактору дневника.

*Дежурные по кухне* (повара) готовят завтрак, обед и ужин, выдают дополнительные продукты на малых привалах, а если необходимо, то и при движении. Подчиняются завхозу по питанию.

*Дежурные костровые* обеспечивают огонь для приготовления пищи, просушки обуви и одежды, обогрева участников похода.

Конечно, в небольшом походе, на 1—2 дня, увеличивать количество должностей нет особой нужды. Да и в более продолжительном походе возможно совмещение, например, по таким должностям, как завхоз по снаряжению и реммас-

тер; физорг и культорг; краевед и редактор походного дневника; казначей и завпит и др. Если группа состоит из ребят разного возраста, а главное, разного туристского опыта, то полезно на каждую должность назначать двоих — главного ответственного и его помощника (дублера или стажера).

Если проанализировать вышесказанное, видно, что выполнение любых обязанностей заставляет детей взаимодействовать. Причем это взаимодействие не обходится без конфликтов, поскольку не все дети склонны подчиняться равным себе по возрасту. Задача руководителя группы — разъяснить детям, что право командовать может получить только тот, кто умеет подчиняться. Успех проведения похода зависит не только от знаний и умений каждого участника, но и в большой степени от сплоченности группы. Вот почему при подготовке похода, которая является довольно длительным периодом жизни группы, руководителю важно создать ровные дружеские отношения между ее членами. В поход должен выйти коллектив, на который (или большую часть которого) руководитель может положиться.

### **Туристское снаряжение**

Поход невозможно совершить, не имея туристского снаряжения, которое делится на личное, групповое, специальное. Личное — это все то, что необходимо лично каждому туристу. Групповое — то, без чего нельзя обойтись в походе туристской группе. К специальному снаряжению относятся предметы (личные и групповые), связанные со спецификой того или иного похода (накомарники, веревки, репшнуры). Специальное снаряжение требуется также для выполнения специальных заданий (геологических, археологических, ботанических и т. д.). Необходимость в таком снаряжении возникает при проведении сложных походов, поэтому здесь о нем мы говорить не будем.

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



В первую очередь используемое снаряжение, различные приспособления должны обеспечивать безопасность туристов. Этому требованию придается особое значение, ведь зачастую речь идет о сохранении жизни и здоровья. Надо помнить одну простую истину: в походе нет возможности заменить испортившуюся вещь, ограничены возможности ее ремонта. Поэтому и одежда и снаряжение должны быть *прочными*.

Поскольку в пешем походе все снаряжение **туристы** вынуждены нести на себе, *требование к весу снаряжения* также является актуальным.

Любое снаряжение к тому же должно быть *простым в использовании* и обеспечивать максимально возможный *комфорт* как во время движения, так и во время отдыха туристов.

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

И, конечно, используемое снаряжение должно быть *эстетичным*, радующим глаз, поднимающим настроение. Как правило, это относится к внешнему виду вещей, их цвету. Ушли в прошлое представления о том, что лучшая одежда туриста — прожженная, заношенная штормовка. Сейчас туристы стараются надевать яркие, красивые вещи. К тому же, как мы убедимся далее, это еще и одно из требований обеспечения безопасности.

**Личное снаряжение.** Помните пословицу: «В походе и игла тяжела»? Исходя из этого и надо подбирать снаряжение. Подбирать так, чтобы не брать ничего лишнего, но не забыть ничего необходимого.

Личное снаряжение следует подбирать с **учетом** вида и сложности похода, климатических условий данной местности. Приведем примерный перечень личного снаряжения туриста для летнего похода с несколькими ночлегами в полевых условиях:

- рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;
- спальный мешок;
- коврик изолирующий (пенополиуретановый);

- непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей;
- штормовой костюм или анорак;
- шерстяной спортивный костюм;
- куртка теплая (или свитер шерстяной);
- смена белья;
- рубашка;
- шорты, плавки (купальный костюм);
- носки шерстяные (2 пары);
- носки хлопчатобумажные (3—4 пары);
- шапочка с козырьком, косынка;
- очки солнцезащитные;
- кроссовки или кеды;
- туалетные принадлежности;
- полотенца для тела и для ног;
- кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);
- накидка от дождя;
- индивидуальный ремнабор;
- индивидуальный перевязочный пакет;
- блокнот, ручка, карандаши, линейка.

**Групповое снаряжение.** Сюда относятся посуда для приготовления пищи, костровые и кухонные принадлежности, предметы для организации ночлега и быта, а также для движения группы по маршруту.

Примерный перечень основного группового снаряжения следующий:

- палатки со стойками;
- полиэтиленовые тенты на и под палатки;
- медицинская аптечка;
- ремонтный набор;
- часы;
- костровое хозяйство;
- хозяйственный набор для приготовления пищи;
- тент для кухни;
- кухонные принадлежности;
- топор;
- пила;
- фонарь электрический;

- фото- и видеоаппаратура;
- фляги (или заменяющие их емкости);
- спички в непромокаемой упаковке;
- маршрутные документы и картографический материал;
- компасы.

Кроме того, необходимо иметь на группу 5—6 компасов. Электрические фонарики с комплектами запасных батареек берутся из расчета по одному на палатку плюс один для дежурных. Так же можно решить вопрос и с часами, а руководителю лучше иметь часы-будильник. Другие предметы группового снаряжения выбираются с учетом целей и особенностей похода.

Туристы должны бережно относиться к своему хозяйству. Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере. Все снаряжение, включая ведра и палатки, должно быть зачехлено и убрано в рюкзаки. Переноска посуды для приготовления пищи в руках не только неудобна (руки туриста должны быть свободны), но и нередко приводит к ее потере.

В походе устанавливаются жесткие правила:

1. Взятую у товарища вещь верни в те же руки.
2. Каждый несет персональную ответственность за то снаряжение, которое ему поручено.

## **Организация туристского быта.**

### **Привалы и ночлеги.**

Важно не только пройти маршрут, но и получить от этого удовольствие. Руководитель должен следить за самочувствием детей, вовремя останавливать группу для отдыха, помогать правильно организовать ночлег для полного восстановления сил. Это одна из составляющих обеспечения безопасного прохождения маршрута.

**Привалы.** Первый привал (технологический) после утреннего выхода на маршрут целесообразно сделать минут через 10—15 после начала движения. Дело в том, что утром бывает довольно прохладно и туристы одеваются тепло. Через некоторое время при движении с грузом организм согревается, и поэтому можно снять лишнюю одежду и убрать ее в рюкзак. К

тому же за первые минуты движения обнаруживаются, как правило, недостатки укладки рюкзака или неприятности с обувью. Их надо незамедлительно устранить.

В дальнейшем 10—15-минутные привалы устраивают по мере необходимости через 35—45 минут движения. Это зависит в первую очередь от физического состояния участников похода, особенно самых слабых членов группы. Поскольку далеко не каждый ребенок сам признается, что устал, руководитель должен внимательно следить за самочувствием детей. Во время движения по холмистой местности привалы делают чаще, чем по равнине.

Для привалов выбирают места, закрытые от ветра и палящего солнца, по возможности у поваленных деревьев, на которые можно сесть. На привале не стоит позволять детям резвиться, играть в активные игры. Привал — это время отдыха!

Для организации обеденного привала требуется наличие воды, дров. Если место не было определено руководителем до начала похода, выбор подходящего места следует начинать заранее. Ничего страшного, если оно окажется всего в 15 минутах ходьбы от последнего короткого привала. Ведь неизвестно, как скоро попадется следующее удобное место. Если нет уверенности, что на маршруте встретятся источники питьевой воды, можно заранее набрать воду и сделать привал в подходящем месте.

В хорошую погоду обеденный привал используют для просушки и приведения в порядок одежды и снаряжения, для обработки путевых записей. При плохой погоде время обеденного привала можно сократить. Пообедали, помыли посуду, немного отдохнули и... в путь, чтобы раньше встать на ночной привал.

**Ночлеги.** Выбор места для ночлега начинается, как и для обеденного привала, на последнем переходе. Встать на ночлег группа должна за 1,5—2 часа до наступления темноты, иначе готовить ужин и ставить палатки придется при свете фонариков.

Первым требованием к биваку является *безопасность*. Нельзя выбирать место вблизи населенных пунктов, больших дорог, нефтехранилищ, складов, под высоковольтными линия-

ми и т. д. Вторым — *вода*. Без нее не обойтись, она должна быть чистой, проточной, вытекать не из населенного пункта. Идеальный вариант — родник. Третьим — *дрова*. В районе бивака должно быть достаточно топлива. Четвертым — *комфортность*. Красивая панорама, освещенность утренним солнцем, продуваемость поляны (спасение от комаров и мошек). Пятым — *снова безопасность*. Выбирая место бивака, надо подумать: а что если...

- а) ночью будет гроза. Это значит: нельзя разбивать бивак у одиноко стоящих деревьев, на вершине холма, чтобы избежать при грозе опасности поражения молнией;
- б) поднимется сильный ветер. Это значит: нельзя разбивать бивак рядом с сухими, наклонившимися, подрубленными или подгнившими деревьями, которые могут упасть;
- в) пойдет сильный ливень. Это значит: надо разбивать лагерь в некотором отдалении от реки, на возвышенной площадке, чтобы поднявшийся уровень воды не представлял для лагеря угрозу.

**Планирование бивака.** Палатки, кухня, место для дров и т. п. должны располагаться компактно. Палатки ставятся на сухом, возвышенном, хорошо продуваемом ветром месте, чтобы не досаждали комары. Располагают их близко друг к другу, все выходами к костру, но на безопасном от него расстоянии (не менее 5 метров). Необходимо определить места забора воды, мытья посуды (потом она будет домываться горячей водой), мытья стирки (носков, носовых платков и т. д.), мытья ног.

В противоположных сторонах от лагеря, но не ближе чем в 70 метрах, определяют места туалетов для мальчиков и девочек. В стороне от костра надо найти или выкопать яму для пищевых отходов, мусора, банок. Чтоб не разводить мух, следует по мере выбрасывания отходов присыпать их землей. Пустые консервные банки бросают в костер. Обожженная банка (с нее стекает олово, предохраняющее жечь от ржавчины) затем сминается топором и закапывается или прячется под камни. Такая банка сгниет через год. Необожженная банка будет лежать 5—7 лет.

**Костер.** Вряд ли даже в однодневном походе группа обойдется без костра. Дети стремятся развести его хотя бы для того, чтобы полюбоваться пламенем. Действительно, костер обладает большой притягательной силой. Но в походе он в первую очередь необходим как источник тепла, без которого невозможно ни приготовить пищу, ни обогреться, ни просушить одежду.

Определяя место для костра, следует руководствоваться правилами противопожарной безопасности. Нельзя разводить костер в зоне хвойного молодняка, среди сухостойных деревьев, высокой сухой травы, тростника. Земля под костром сильно прогревается, поэтому не следует разводить костер ближе, чем в 5—6 метрах от деревьев, кустарника. Место для костра надо очистить от сухой травы, листвы. Для надежности можно обложить костер камнями. Но следует иметь в виду, что некоторые камни при сильном нагреве лопаются и могут стать причиной травмы.

Если есть старое кострище, надо костер оборудовать на нем. При разведении костра на лугу, опушке, на траве в лесу следует предварительно снять дерн, сложить его в стороне, полить водой. Перед уходом с бивака вернуть дерн на место и полить его. Можно костер оборудовать в яме, где он будет укрыт от ветра и посторонних глаз.

Ни в коем случае нельзя оставлять на ночь незагашенный костер и возле него без присмотра обувь и одежду.

**Свертывание бивака.** Перед тем как группа покинет место ночлега, да и любого привала, необходимо привести в порядок поляну, на которой группа отдыхала. После ухода туристов она должна быть чище, чем до их прихода. Это одна из туристских заповедей.

Туристы должны с первых тренировочных выходов усвоить правило: «Место привала должно быть убрано идеально». Для этого нужно:

- кострище заложить снятым дерном и полить;
- банки (предварительно обожженные на огне) и другой мусор закопать;
- все, что горит (бумагу, щепки и т. п.), сжечь;

- остатки дров сложить аккуратно под деревом, ими воспользуются другие туристы;
- засыпать землей мусорную яму, ровики-туалеты.

**Дневка.** Место для дневки должно быть (по возможности) на берегу реки или озера, чтобы ребята могли искупаться, помыться, постирать. Дневка может быть использована для лучшего знакомства с местностью. На этот день неплохо запланировать экскурсию.

На дневке определенное время отводится ремонту личного и группового снаряжения, приводятся в порядок все путевые записи предыдущих дней похода.

### Питание в походе

Организация питания в однодневном походе не вызывает каких-либо сложностей. Самый простой вариант — взять с собой бутерброды и другие продукты, не требующие приготовления: вареную картошку, яйца, фрукты, печенье и т. д. Не следует брать с собой в теплое время года скоропортящиеся продукты, а зимой — фрукты. На биваке все продукты складывают на общий стол. На костре можно вскипятить воду, заварить чай.

Если одна из задач однодневного похода — обучение детей приготовлению пищи на костре, то бутерброды дети не берут, а готовят полноценный обед в полевых условиях.

Что касается многодневных походов, то продукты должны иметь малый вес, быть калорийными и легкоусвояемыми. Обычно используют продукты, максимально подготовленные к употреблению, — пищевые концентраты и консервы. Они не содержат пищевых отходов, минимальны по объему и весу, могут храниться длительное время без холодильных установок. Способы приготовления этих продуктов (они указаны на упаковке) очень просты и доступны любому подростку, не имеющему кулинарных навыков.

Вопросы транспортировки продуктов, их упаковка и вес имеют большое значение. Грамотная подготовка и упаковка продуктов позволяют предохранить их от порчи и, следовательно, уберечь детей от отравления. Кроме того, при правильной упаковке продукты полностью, без потерь, используются

при приготовлении пищи, что позволяет легко вести учет их расходования. Перед выездом все продукты необходимо перебрать, проверить срок годности.

Большинство продуктов (крупы, сахар, мука, сухое молоко, чай, кофе, какао, соль, сода) требуют герметичной тары, поэтому их упаковывают в два мешочка: внешний, матерчатый, мешок предохраняет внутренний, полиэтиленовый, от случайных повреждений. Мешочек из полиэтилена должен быть немного большего размера, чтобы он не испытывал разрывной нагрузки. На матерчатых мешочках надо сделать надписи, чтобы не тратить понапрасну время на поиск нужных продуктов. В последнее время для упаковки сыпучих продуктов широко используется очень удобная герметичная тара — пластиковые бутылки из-под напитков объемом 0,5—5 литров.

На сложный маршрут редко берут хлеб, чаще используют сухари. Вместо сахарного песка удобнее использовать рафинированный сахар, упакованный в коробки.

Некоторые туристы предпочитают упаковывать продукты наборами на приготовление завтрака, обеда, ужина. На упаковке указывается ее назначение, например «Завтрак 23 июля». Несет эту упаковку один из дежурных, назначенных на 23 июля. В таком случае нет необходимости собирать продукты у всех членов группы, что-то отмерять и т. д.

Мясные и рыбные продукты в поход нужно брать в виде консервов в жестяных банках, так как стеклянные банки тяжелы и могут разбиться. Банки рекомендуется предварительно осмотреть — нет ли на них вздутий.

Сало, сыр, копченую колбасу упаковывать в полиэтилен нельзя: они «задыхаются» без доступа воздуха. Их надо заворачивать в ткань (марлю), смоченную в густом водном растворе поваренной соли и затем высушенную.

Колбаса полукопченая при нормальной температуре воздуха сохраняется довольно долго, однако, чтобы поверхность колбасы не заплесневела, надо смазать ее жиром. Ни в коем случае нельзя брать скоропортящиеся вареные колбасы.

Растительное масло лучше сразу приобретать в пластико-



вых бутылках. Сливочное масло быстро портится, поэтому его нужно перетопить и перелить в пластиковые бутылки.

Прежде чем употреблять в пищу консервы, необходимо убедиться в их доброкачественности. Вскрытые консервы надо использовать сразу, особенно летом, когда доступ теплого воздуха ускоряет процессы окисления продуктов и размножения микробов.

Облегчают вес рюкзака и разнообразят питание дары природы. Различные ягоды, плоды дикорастущих фруктовых деревьев, орехи, грибы, свежельовленная рыба не только обогащают походный стол, но и содержат в себе много питательных веществ, помогают легче переносить физические нагрузки. А сам сбор их делает пребывание в походе еще более увлекательным.

Приготовление пищи на костре требует некоторых навыков, ибо процесс значительно отличается от приготовления пищи в домашних условиях. Костер для приготовления пищи не должен быть слишком большой, иначе дежурные рискуют обжечься, да и приготавливаемая пища может пригореть.

Основные блюда туристов — супы и каши. Готовятся они на воде. В молочные каши сгущенное молоко или разведенное сухое добавляются на последней стадии варки во избежание пригорания. Сухое молоко надо разводить в теплой (но не в горячей) воде. Если в сухое молоко добавить немного сахарного песка, то оно размешивается лучше и быстрее.

Варить пищу надо на ровном огне. Время приготовления разных продуктов различное. Нельзя привести точных данных о времени варки продуктов. Все зависит от костра, вот почему еще раз обращаем внимание на необходимость всегда иметь достаточное количество сухих дров.

### **Техника и тактика движения в походе.**

#### **Преодоление препятствий.**

Техника туризма — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Правильная организация движения группы обеспечивает ритмичность работы организма, дозировку физиче-

ских нагрузок, четкость в действиях группы, что, в общем, положительно сказывается на безопасности прохождения маршрута. Он определяется рельефом местности, наличием и характером сложных участков, наличием ослабленных участников.

Планируя маршрут, надо учитывать нормы переходов с грузом, а также приблизительные и весьма условные нормы весовых нагрузок для юных туристов. Условны эти нормы потому, что они плохо вяжутся с реальностями жизни: рекомендуемые в различных справочниках перечни туристского снаряжения (личное плюс групповое плюс продукты) по фактическому весу предметов часто в сумме намного превышают данные нормы весовых нагрузок. Опыт работы с детьми младшего школьного возраста показывает, что если у ребенка 9—10 лет рюкзак весит не более 5 кг, то такой груз его не утомит. При ежедневных занятиях физическими упражнениями, в основном утренней гимнастикой, а также участии в спортивных играх мальчики и девочки могут легко проходить по слабопересеченной местности до 8 километров в день при скорости не более 3 километров в час. Через каждые 25—30 минут ходьбы им необходим отдых (привал) на 10—15 минут.

Для подростков установлены апробированные нормы нагрузок в туристском походе и путешествии. Так, ребята 11—12 лет хорошо переносят переходы до 12 километров в день. Вес их рюкзака не должен превышать 8 кг. Подростки 13—14 лет могут в день совершать переходы до 15 километров. Вес их рюкзака может достигать 12 кг. Старшие подростки (15—16 лет) в некоторые дни многодневных путешествий могут проходить до 20 километров. Вес их рюкзака может достигать 15 кг у девочек и 18 кг у мальчиков.

Вообще надо помнить, что вес рюкзака — нагрузка индивидуальная. Ведь ребята очень разные и по комплекции, и по физическому развитию, и по характеру. Кроме того, всякий вес на плечах — явление всегда нежелательное. Недаром ребята говорят: «Наш рюкзак нам друг и враг». Поэтому не надо искать оптимальные нормы веса рюкзаков, лучше найти способы снизить их вес. Ведь не рекорды же по переноске тяжелой мы хотим ставить! Надо ставить совсем другие рекорды:

при полном наборе всего необходимого добиться минимального веса снаряжения.

Есть ребята, способные нести значительно больший вес, но есть подростки, для которых и нормативный вес велик. Им надо на первых порах уменьшить нагрузки за счет веса рюкзака и, если есть возможность, за счет более медленного прохождения маршрута.

**Порядок построения группы.** Самое удобное движение группы цепочкой — колонной по одному. На улицах города, по дорогам можно идти парами, чтобы группа не очень растягивалась, но каждый должен точно знать свое место в колонне. Строй группы является показателем ее организованности, а также имеет практический смысл: во-первых, на сложных участках и тропах двигаться толпой неудобно и небезопасно; во-вторых, определить в тот или иной момент, все ли на месте, гораздо сложнее в толпе; в-третьих, каждому участнику легче заметить недостатки в движении впереди идущего, если он постоянно идет за одним и тем же человеком.

В конце колонны идет замыкающий — наиболее опытный и сильный участник, задача которого не допускать разрыва группы. Он должен быть все время последним. Если кому-то необходимо остановиться (например, у кого-то оторвалась лямка рюкзака и он должен ее отремонтировать), замыкающий определяет, останавливать всю группу или остановиться вдвоем. Об этом он должен сообщить руководителю группы. И только тот принимает решение и в случае необходимости останавливает группу.

Руководитель и его заместитель свое место определяют в зависимости от ситуации: если условия ориентирования сложные, один из них идет в голове колонны с направляющим; при нормальном движении группы они находятся в середине колонны; при преодолении естественных препятствий — впереди. Некоторое время руководитель может идти с замыкающим, так как тот зачастую обижается, что идет последним. Кстати, идя в конце колонны, руководитель видит всех детей. Одно правило выполняется неукоснительно: при подходе к препятствию группа останавливается, руководитель осматривает (оценивает) препятствие и дает команду на обход или прохождение.

**Организация и режим движения.** Самое удобное время для передвижения по маршруту — первая половина дня с 8 до 12 часов. В это время летом еще не жарко и не тяжело идти. Обычно для обеденного привала определяют время через 3—4 часа после выхода на маршрут. Можно ориентироваться и на состояние погоды: если позволяет график движения, полуденную жару лучше переждать на привале, а с 16 до 19 часов, когда жара уже спала, продолжать движение.

Определенное время движения — не догма, а ориентир.

**Препятствия на маршруте.** Формально показателями сложности походов юных туристов являются их продолжительность и протяженность. Но количество дней и километров без учета набора естественных препятствий на маршруте не раскрывает полностью спортивные свойства маршрута. Один километр по найденной чистой тропе вовсе не равен одному километру по песку, грязи, камням или густым зарослям.

Все естественные препятствия можно поделить на пять основных групп, связанных с определенными природными факторами:

**1-я группа** — препятствия, связанные с рельефом. Это более или менее крутые подъемы и спуски по склонам оврагов, обрывам холмов (характеризуются вертикальными углами в градусах); это большая или меньшая продолжительность таких подъемов и спусков, их плавность или, наоборот, резкость.

**2-я группа** — препятствия, связанные с гидросетью. Это переправы через реки, каналы, ручьи, болота, участки, залитые водой.

**3-я группа** — препятствия, связанные с растительностью. Это лесные, кустарниковые чащобы, завалы (буреломы, ветровалы), заросли карликовой растительности, высокотравье.

**4-я группа** — препятствия, обусловленные характером опорной поверхности (грунта). Это наличие или отсутствие дорог и троп под ногами, качества опорной поверхности — мягкая почва или бетон, каменные россыпи или грязь, песок или глина, изрытость поверхности, а также влажность грунта и дерна.

**5-я группа** — препятствия, связанные с метеоусловиями, погодой. Это температура воздуха, его влажность, ветры, облачность, туманы, осадки.

Все эти многочисленные факторы, обладая своими особыми свойствами, имеют два общих: почти всегда они, во-первых, встречаются в сочетании друг с другом, как бы накладываясь одно на другое, образуя своего рода «бутерброд», и, во-вторых, часто бывают трудно предсказуемы. Соединяясь в комплексы, естественные препятствия требуют для их преодоления значительно более высокой технической, физической и моральной готовности, чем каждое в отдельности. Например, крутой подъем в гору и по отличной тропе требует немалой выносливости, техничности прохождения, но если добавится гнетущая жара, высокая влажность воздуха, это еще более усложнит задачу. Или дождь в лесу. Ливень, конечно, лучше переждать, но вот он кончился, пора трогаться в путь, и тут можно вымокнуть с головы до ног уже и без дождя.

Естественным препятствием на маршруте в плохую погоду может стать и пешеходная тропа с глинистым грунтом, и обыкновенная лесная дорога, где мокрые и скользкие корни деревьев и заполненные водой рытвины представляют опасность на пути туристов.

Преодоление естественных препятствий требует мобилизации сил группы, организованности, взаимопомощи. Руководитель должен помнить, что преодоление препятствия (крутого спуска, подъема и т. п.) — это важный воспитательный момент. Не случайно один из законов юных туристов гласит: «Помоги товарищу и тебе станет легче». Первые прошедшие препятствие ждут, когда вся группа преодолит его, оказывают посильную помощь — поддерживают, подают руку или альпеншток. Взаимопомощь может выражаться и в разгрузке (в полном освобождении от груза) заболевшего, более слабого товарища при подъеме по крутому мокрому склону и т. д. Следует приучить ребят не бросаться на препятствие (кладь, завал, перелаз и т. д.), а остановиться и дожидаться команды руководителя.

### **Подведение итогов похода**

И вот группа вернулась из похода, но нельзя считать его законченным. Впереди еще много работы, и все участники должны быть к ней готовы. Каждый туристский поход обя-

зательно состоит из трех частей: подготовки, проведения, подведения итогов.

На первых же после похода занятиях дети приводят в порядок групповое снаряжение, сушат и ремонтируют его и сдают руководителю или ответственному за хранение, возвращают взятые в прокате вещи.

Подведение итогов похода имеет большую педагогическую ценность. В любом походе дети чему-то учатся. Оценить их действия, высказать замечания и предложения по исправлению недостатков — значит наметить пути дальнейшего совершенствования каждого члена группы. В оценке действий каждого, похвале за хорошую работу, помощь коллективу дети видят признание их значимости. Это помогает в становлении их жизненной позиции, в желании и далее приносить пользу своему коллективу.

После проведения однодневного похода разбор действий участников можно провести на следующем занятии. После завершения многодневного похода каждый член группы представляет краткий письменный отчет о выполнении своих должностных обязанностей. На общем собрании происходит заключительное обсуждение итогов работы каждого члена коллектива и группы в целом. Важно, чтобы все дети знали оценку своего участия в походе.

Детям важно рассказать о своем походе друзьям, учителям, родителям. Это можно сделать, оформив фотогазету, дневник похода или организовав вечер, на котором юные туристы расскажут о своих впечатлениях.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Бардин, К.В.* Азбука туризма: пособие для учителей / К.В. Бардин. — М.: Просвещение, 1981.
2. *Берман, А.* Юный турист / А.Берман. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
3. *Верба, И.А.* Туризм в школе: книга руководителя путешествия / И.А. Верба [и др.]. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. *Вахтерев, В.П.* Избранные педагогические сочинения / сост.: Л.Н. Литвин, Н.Т. Бритаева. — М.: Педагогика, 1987.
5. *Васильев, И.* В помощь организаторам и инструкторам туризма / И. Васильев. — М.: Профиздат, 1973.
6. Детский туризм в России: очерки истории 1918—1998 гг. / под ред. Ю.С. Константинова. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
7. *Дихтярев, В.Я.* Вся жизнь — поход / В.Я. Дихтярев. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. *Дрогов, И.А.* Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учеб.-метод. пособие / И.А. Дрогов. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
9. *Истомин, П.И.* Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П.И. Истомин. — М.: Педагогика, 1987.
10. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюрмер. — М.: Профиздат, 1970.
11. *Константинов, Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. *Константинов, Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
13. *Константинов, Ю.С.* Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. — М.: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Краеведение и краеведческий подход в преподавании географии / под ред. И.С. Матрусова. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963.

15. *Коструб, А.А.* Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. — М.: Профиздат, 1986.
16. *Куликов, В.М.* Походная туристская игротека (Сб. 2) / В.М. Куликов. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
17. *Куликов, В.М.* Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
18. *Куликов, В.М.* Школа туристских вожаков: учеб.-метод. пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. — М.: ВЛАДОС, 1999.
19. *Маслов, А.Г.* Полевые туристские лагеря: учеб.-метод. пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. — М.: ВЛАДОС, 2000.
20. *Маслов, А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся / А.Г. Маслов. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
21. *Маслов, А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: метод. пособие / А.Г. Маслов. — М.: ВЛАДОС, 2000.
22. *Маслов, А.Г.* Способы автономного выживания человека в природе: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. — М.: Изд. центр «Академия», 2004.
23. *Остапец, А.А.* В походе юные / А.А. Остапец. — М.: Просвещение, 1978.
24. *Остапец-Свешников, А.А.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А.А. Остапец-Свешников. — М.: ЦДЮТиК, 2001.
25. *Огородников, Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО / Б.И. Огородников. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
26. Отечество: альманах. — М.: ЦДЮТур МО РФ. — №№ 1—6.
27. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информ.-метод. сборник. — М.: ЦДЮТиК МО РФ. — 1992 — 2005.
28. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и легнему отдыху детей и молодежи / сост. Ю.С. Константинов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.



29. Спортивное ориентирование: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Ю.С. Константинова. — М.: Советский спорт, 2005.

30. *Сергеев, И.С.* Краеведческая работа в школе / И.С. Сергеев, В.И. Сергеев. — М.: Просвещение, 1974.

31. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для институтов и техникумов физической культуры / сост. В.И. Ганопольский. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

32. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. — М.: Советский спорт, 2005.

33. Туризм и краеведение: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. — М.: Просвещение, 1982.

34. *Усыскин, Г.С.* Очерки истории Российского туризма / Г.С. Усыскин. — СПб.: Изд. дом «Герда», 2000.

35. *Усков, А.С.* Практика туристских путешествий: учеб. пособие по туризму и краеведению / А.С. Усков. — СПб.: Творческий учебный центр «Геос», 1999.

36. *Шальков, Ю.Л.* Здоровье туриста (Туризм для всех) / Ю.Л. Шальков. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

37. *Шмидт, С.О.* Краеведение и документальные памятники / С.О. Шмидт. — Тверь, 1992.

38. *Штюрмер, Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. — 2-е изд. перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

39. *Штюрмер, Ю.А.* Охрана природы и туризм / Ю.А. Штюрмер. — М.: Физкультура и спорт, 1974.

40. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. — М.: Большая рос. энцикл., 1993.