

Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 01 от 14.01.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 14.01.2019 № 005

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм (горный поход)»**

Возраст учащихся – 14-18 лет

Срок реализации – 1 год

Автор программы:

Копылова Е.В., заместитель директора
по научно-методической работе,
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Актуальность. Горный туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся в летнее каникулярное время. Многодневный поход в горах нацеливает учащихся-подростков на приобретение новых навыков горной техники, закрепление и тщательную отработку технических и практических навыков организации походов в горах и руководства туристской группой, приобретение опыта краеведческой работы. Поэтому учащимся необходимо создать условия, в частности, программно-методическое условие, для прохождения горного похода. Составлена дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (горный поход)» (далее - программа «Горный поход»). Поход предусматривает развитие у детей организаторских навыков, наблюдательности. В горном походе учащиеся на практике применяют полученные знания в течение двух-трех учебных лет, самостоятельно принимают нужные решения в критических ситуациях, руководят в один из дней похода группой под непосредственным руководством педагога.

Педагогическая целесообразность. Правильно организованное и хорошо проведенное туристское экстремальное путешествие обеспечивает учащимся полноценный отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе и интерес к краеведению, дисциплинированность, мужество и инициативу. Длительность многодневного горного похода зависит от возраста и подготовленности участников. Поход проходит в горах Восточные Саяны – это для познания учащимися новая географическая территория. Таким образом, выполнение программного материала решает задачи по формированию у учащихся универсальных учебных действий и личностных результатов (реализация собственных потребностей в самопознании, -реализации, -идентификации). Туристско-краеведческая деятельность решает, как возрастные задачи учащихся, так и собственно педагогические задачи по воспитанию и обучению (выполнение нормативов значка «Турист России» и юношеского разряда). Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу программы «Горный поход».

Новизна. Имеются программы по детскому туризму для системы дополнительного образования за период 1976-2011 гг. Это программы длительностью от одного до четырех лет обучения, от 144 до 1296 ч. для учащихся 7-18 лет. Программа «Горный поход» составлена для учащихся, которые проучились по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» два-три года и готовы пройти горный поход в летнее каникулярное время.

Программа «Горный поход» составлена на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (приказ МАОУ ДО ЦДТ от 25.12.2018 № 497), программно-методического материала «Младшие инструкторы горного туризма» (А.А. Харенко)// Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение». – М.: Просвещение, 1976. – 192 с.; «Младшие инструкторы туризма» (В.В. Титов)// Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение». – М.: Просвещение, 1976. – с.61-69:

Показатели	Государственная программа «Младшие инструкторы горного туризма»	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (горный поход)»
Длительность программы (год)	1	1
Количество часов	144	304
Возраст учащихся (лет)	14-18	14-18
Содержание программы	Темы 1. Советский массовый туризм – 2ч. 2. Туристско-экскурсионные возможности родного края -12ч 3. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия – 2ч. 4. Основные горные системы СССР –	Наличие практических занятий, отсутствие теоретических занятий: - введение вводного (1ч.) и итогового занятий (2ч.); - темы государственной программы объединены в разделы: 1) раздел «Теория и методика туриз-

	2ч. 5. Особенности горного туризма – 2ч. 6. Образование и формы горного рельефа – 10ч. 7. Снаряжение горного туриста – 8ч. 8. Питание в горном путешествии – 4ч. 9. Привалы и ночлеги в горном путешествии – 6ч. 10. Топография и ориентирование в горах – 10ч. 11. Страховка и самостраховка – 10ч. 12. Техника передвижения в горах – 40ч. 13. Тактика горного путешествия – 3 ч. 14. Техника безопасности – 4ч. 15. Гигиена и доврачебная помощь в горах – 4ч. 16. Туристские слеты и соревнования – 10ч. 17. Работа младшего инструктора – 10ч. 18. Краеведческая и общественно полезная работа – 4ч. 19. Краеведческая литература – 1ч. 20. Путешествие 1 категории сложности	ма» (темы «История горного туризма», «Гигиена и доврачебная помощь в горах», «Профилактика заболеваний и травм. Охрана труда») – 12ч.; 2) раздел «Технико-тактическая подготовка» (темы «Подготовка, проведение и подведение итогов похода», «Особенности горного туризма», «Питание в горном походе», «Привалы и ночлеги в горном походе», «Топография и ориентирование в горах», «Тактика горного путешествия», «Техника передвижения в горах» - 52ч.; 3) раздел «Специальные навыки» (темы «Страховка и самостраховка», «Начальная инструкторская подготовка») – 64ч.; 4) раздел «Спортивное и специальное оборудование» (тема «Снаряжение горного туриста») – 8ч.; 5) раздел «Поход» (тема «Горный поход 1 категории сложности») – 185ч.
--	---	---

Цель: выполнение учащимися норматива «Турист России» в категорийном походе и открытие для них 3 юношеского разряда по горному туризму.

Задачи:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.
2. Формировать и закреплять систему общих знаний по туризму.
3. Пройти не менее 100 км по горной местности, не менее 14 дней в походе, преодолеть два перевала классификации 1А.

Развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Ожидаемый результат

Учащиеся будут знать основы туризма, оказания первой медицинской помощи, ориентирования, историю развития туризма, историю родного края, требования к снаряжению, охрану труда при проведении походов, занятий, способы ориентирования, основы гигиены и первую доврачебную помощь, приемы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся будут уметь оказывать первую помощь пострадавшему, ориентироваться по горизонту и азимуту, работать с компасом.

Учащиеся будут иметь опыт организации туристского быта, пользования схемами, картами, участия в туристских соревнованиях.

У учащихся будут развиваться такие качества, как умение работать самостоятельно и в группе, умение добиваться цели.

Форма аттестации по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- 1) Фотоотчет учебного процесса и отчет в МКК.
- 2) Получение знака отличия «Турист России» при выполнении нормативов: 80 км по пересеченной местности и не менее 7 ночевки в палатке, получение справки от МКК о зачете похода. Заведение спортивной книжки – 3 юношеский разряд.

Принципы образования: природосообразность, диалогичность, культуросообразность, коллективность, связь обучения с практикой, сознательность и активность, диагностическая направленность.

Направленность - туристско-краеведческая.

Образовательная область - физическая культура.

Образовательный уровень – освоения.

Уровень усвоения - базовый.

Ориентация содержания – социальная и практическая.

Характер освоения – развивающий, профориентационный.

Возраст учащихся - 14-18 лет.

Длительность программы – 1 г., краткосрочная.

Общее количество часов – 304 ч.

Количество занятий: 19 дней по 16 часов, практика.

Количество учащихся в объединении – 6-8.

Рекомендуемые типы занятий: поход. Знания, связанные с туристско-краеведческой деятельностью, расширяются, совершенствуются в процессе практики.

Рекомендуемые образовательные технологии: игровая, групповой работы, рефлексия.

Условия по освоению программы:

1) принимаются учащиеся, проучившиеся не менее одного года по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»;

2) заявление родителей (законных представителей);

3) обеспечение родителями своего ребенка спортивной одеждой и обувью, индивидуальным снаряжением (рюкзак, спальник, коврик) и экипировкой для туризма, продуктами питания (для походов);

4) материально-техническое обеспечение:

- заявление в МКК;
- заявление в МЧС;
- информирование ГИБДД;
- продуктовая раскладка;
- медицинская аптечка;

- туристическое снаряжение и оборудование: котлы, палатки и коврики туристические, тенты размером 4х6 и 3х2, пластиковые бутылки 0,5 л – 6-8 шт., рукавицы 8 пар, компасы, карабины, веревка 30 м, каска 8 шт., материалы для художественно-оформительских работ;

5) учебно-методическое обеспечение: методическая литература, методические разработки мероприятий (Приложение), дидактический материал (топографические, спортивные, географические карты, карты местности; демонстрационный, раздаточный и диагностический материал; видеоматериал); нормативно-правовые документы:

- Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» от 13 июля 1992 г. № 293;
- Постановление Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ «Модельный закон о детском и юношеском туризме» от 04.12.2004 г. № 24-12;
- Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ с изменениями от 17.01.2007 г.;
- Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в целях совершенствования законодательства, регулирующего туристскую деятельность» от 02.03.2016 г. № 49-ФЗ;
- Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, приказ Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 13.07.1992 г. № 293;
- Нормативные правовые документы по перевозке организованных групп детей автомобильным и железнодорожным транспортом;

- Приказ Минспорта России «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации» от 17.03.2015 г. № 227;
- Положение о всероссийской школе инструкторов туризма, утвержденным Федерацией спортивного туризма России от 15.12.2014 г.;
- Приложение 2 к приказу Минобрнауки Российской Федерации «Положение о значке «Юный турист» от 13.07.1992 г. № 293;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях» от 11.01.1993 г. № 9/ 32-Ф;
- Приложение к письму Министерства образования Российской Федерации «Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях» от 11.01.1993 г. № 9/ 32-Ф;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации «Об активизации туристско-краеведческой деятельности с обучающимися и подготовке летнего отдыха» от 28.04.1995 г. № 223;
- Приложение 3 к приказу Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации «Типовой перечень снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря (из расчета на 50 человек)», от 28.04.1995 г. № 223;
- Приложение 4 к приказу Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации «Типовой перечень туристского снаряжения образовательного учреждения» от 28.04.1995 г. № 223;
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, утверждены Минобрнауки Российской Федерации и Госкомитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму от 25.08.1995 г.
- Инструктивное письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации «Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся» от 10.06.1997 г. № 21-54-33ип/03.

Содержание программы (практика)

Тема 1. Вводное занятие

Игры на сплочение походной группы. Организационные вопросы.

Раздел 1. Теория и методика туризма

Тема 2. История горного туризма

Виды туризма. Физико-географическое положение родного края, площадь, границы, рельеф, гидрографическая сеть, климат, растительность, животный мир, почвы, полезные ископаемые, культура, хозяйство. Рекомендуемые маршруты экскурсий, однодневных и многодневных походов по горам региона. Горные системы региона. Памятные места, экскурсионные объекты.

Тема 3. Гигиена и доврачебная помощь в горах

Особенности горного климата (пониженное атмосферное давление, уменьшенное содержание кислорода, резкое колебание суточных температур, солнечная радиация). Реакция нервной системы (быстрая утомляемость, понижение внимания, ослабление воли, расстройство координации движений и чувства равновесия). Соблюдение правил личной гигиены (гигиена одежды и обуви, использование естественных факторов оздоровления, гигиена питания, режим питания, питья и отдыха). Акклиматизация и горная болезнь.

Оказание доврачебной помощи и умение пользоваться походной медицинской аптечкой.

Тема 4. Профилактика заболеваний и травм. Охрана труда

Правила охраны труда в горных походах. Опасности в горах (камнепады, лавины, обвалы, туман, белая мгла, снегопады, ветер, гроза, сели, солнечные ожоги, снежная слепота, солнечные и тепловые удары, обморожения). Опасности, связанные с недостаточной подготовкой туристов и их неправильными действиями (пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей маршрута, одиночное хождение, ослабленное внимание при спусках и на легких участках, плохое снаряжение и питание, недостаточная акклиматизация). Меры предупреждения несчастных случаев в горах. Знакомство с прогнозом погоды, умение разбираться в местных признаках изменения погоды.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка

Тема 5. Подготовка, проведение и подведение итогов похода

Правила организации горных походов. Обязанности руководителя похода.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Выход на маршрут. Роль направляющего и замыкающего. Наблюдения на маршруте, путевые записи, дневники личные и групповые. Краеведческая и общественно полезная работа. Соблюдение в походе туристской этики. Охрана природы.

Подведение итогов похода. Составление отчета.

Тема 6. Особенности горного туризма

Специфика горной местности. Вертикальная зональность. Солнечная радиация, недостаток кислорода, высота. Резкая смена погоды и температуры. Связь горного туризма с альпинизмом. Особенности подбора группы для горного похода. Медосмотр. Строгая дисциплина. Систематичность тренировок. Детальная разработка маршрута. Постепенная акклиматизация. Понятия о крупных формах горного рельефа (горная область, горная группа, хребет, горная цепь, горы, седловина, долина, терраса, ущелье, плато, теснина). Детали горного рельефа (вершина, пик, гребень, контрфорс, кар, кулуар, стена, плиты-камины, расщелина, трещина, бараньи лбы, уступ, выступ, ребро, склон, желоб, осыпь, карниз, балкон). Ледники и их виды (материковые,

долинные, переметные возрожденные, висячие, каровые). Закрытый и открытый ледник. Ледниковый рельеф, виды трещин (подгорные, береговые, радиальные, поперечные, продольные). Морены (береговые, боковые, срединные, конечные, внутренние, донные, движущиеся, отложенные).

Тема 7. Питание в горном походе

Подготовка продуктов питания с учетом времени года. Требования к продуктам питания (высококалорийность, транспортабельность, сохранность, компактность). Применение сублимированных продуктов, питательных смесей. Способы хранения продуктов. Режим питания в горном походе. Водно-солевой режим. Роль забросок в многодневном горном походе. Особенности транспортировки продуктов в горном походе. Суточный рацион туриста. Пополнение пищевых запасов на маршруте.

Тема 8. Привалы и ночлеги в горном походе

Основное требование к организации привалов и ночлегов – безопасность. Организация ночлега в различных условиях горного рельефа (в лесу, в долинах, на травянистых склонах, осыпях, на снегу и фирне). Расчет времени для устройства ночлега. Требование к месту привала: наличие воды, топлива, хороший обзор. Виды костров. Сушка обуви и одежды. Расположение костра относительно лагеря. Обязанности дежурного. Охрана природы.

Тема 9. Топография и ориентирование в горах

Работа с компасом. Азимут. Чтение карты, прокладка маршрута. Составление кроки, определение на карте точки своего местонахождения. Ориентирование (по местным признакам в темноте, тумане, движение по заданному пункту по азимуту с помощью фотоснимков района похода, компаса).

Тема 10. Техника передвижения в горах

Передвижение по травянистым склонам и осыпям. Разновидности травянистых склонов и осыпей и связанные с ними опасности. Правило ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильный выбор места для постановки ног, избегание рывков и прыжков, интервалы, повороты, серпантины, равномерная нагрузка, применение ледоруба, альпенштока для самостраховки, организация своевременного и правильного отдыха.

Передвижение по скалам. Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности. Характерные опасности, выбор удобного пути, опробование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, плавное движение на распорах, использование трения, движение по вертикали, применение страховки во всех случаях. Правила забивки и извлечения крючьев.

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика снежного покрова в зависимости от времени года, дня. Формы снежной поверхности (снежные, фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильным передвижением туристов. Особенности техники движения, возможность вытаптывания, выбивания ступенек, глиссирование, использование точек опоры для страховки, движение след в след, елочкой, в три такта, зигзагом. Использование ледоруба, альпенштока для страховки, преодоление лавиноопасных мест, закрытых ледников. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация.

Передвижение по льду. Применение специального снаряжения (окованные ботинки, ледорубы, кошки, крючья). Необходимость создания искусственных точек опоры – рубка ступенек, забивка крючьев. Особенности состояния льда в зависимости от сезона, времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду (закрытые снегом трещины, ледовые обвалы, падение камней с крутых склонов).

Организация переправ через горные реки. Горные реки – это техническое препятствие. Отличие горных рек от равнинных. Особенности горных рек (глубина, скорость течения, характер дна, береговые подходы). Выбор места для страховки, переправы, наблюдения. Способы переправы: переправа над водой по камням, снежным мостам, сваленному дереву. Устройство навесных переправ. Переправа на воде (на плотках, бурдюках, мешках с соломой, автомобиль-

ных камерах). Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправе. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения схватывающего узла.

Тема 11. Тактика горного путешествия

Зависимость тактики от цели похода, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и слаженности группы. Основная задача тактического плана – безаварийность. Особенности организации движения в горах (режим движения и его увязка с режимом питания и отдыха). Способы сигнализации в горах. Порядок движения в лесной зоне, по альпийским лугам, осыпям, снегу, фирновым полям, по снежным и скальным склонам, ребрам, кулуарам, гребням. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Влияние метеорологической обстановки на тактику движения. Тактика преодоления перевалов. Ознакомление участников похода на ближайший день. Ежедневный разбор маршрута.

Раздел 3. Специальные навыки

Тема 12. Страховка и самостраховка

Снаряжение, обеспечивающее страховку. Виды страховки (самостраховка, взаимная страховка, страховка спутника, групповая). Обязанности туристов во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме (проводник, булинь, прямой, ткацкий, схватывающий, грудная обвязка, стремя, удавка, беседка, брамшкотовый, контрольный). Их назначение и применение. Приемы страховки в зависимости от характера маршрута (страховка через плечо, сидя, через поясницу, выступ, крюк, ледоруб, комбинированная страховка). Способы погашения при срывах. Учет трения веревки при страховке. Порядок передвижения в связках (сигнализация, движение вдоль перил, команды внутри связок). Составление связок по 2-3 человека.

Тема 13. Начальная инструкторская подготовка

Поочередное руководство группой учащимся один день похода при педагогической поддержке педагога. Права и обязанности руководителя группы: организация действий членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе, знание нормативно-методических материалов по туризму.

Другие постоянные и временные роли в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Раздел 4. Спортивное и специальное оборудование

Тема 14. Снаряжение горного туриста

Виды снаряжения и его назначение (групповое и индивидуальное). Подготовка снаряжения. Специальное снаряжение (ледоруб, альпеншток, основная и вспомогательная веревка, высокогорные ботинки, солнцезащитные очки, крючья скальные, ледовые, карабины, молотки, штормовой костюм). Требования к снаряжению, уход и ремонт. Хозяйственный походный инвентарь. Аптечка. Спортивное оборудование (палатка, походный примус).

Раздел 5. Поход

Тема 15. Горный поход 1 категории сложности

Проведение горного похода. Заполнение маршрутных листов, отработка технических навыков, приобретение навыков краеведческой работы.

Тема 16. Итоговое занятие

Анализ похода. Составление отчета о походе в МКК. Вручение значка «Турист России» учащимся, выполнившим норматив. Ремонт и сдача инвентаря. Подача документов в управление физической культуры для получения спортивных книжек в дисциплине «Горный туризм» - третий юношеский разряд.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
Раздел 1. Теория и методика туризма				
2	История горного туризма	4	-	4
3	Гигиена и доврачебная помощь в горах	4	-	4
4	Профилактика заболеваний и травм. Охрана труда	4	-	4
Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка				
5	Подготовка, проведение и подведение итогов похода	30	-	30
6	Особенности горного туризма	2	-	2
7	Питание в горном походе	2	-	2
8	Привалы и ночлеги в горном походе	6	-	6
9	Топография и ориентирование в горах	6	-	6
10	Техника передвижения в горах	20	-	20
11	Тактика горного путешествия	6	-	6
Раздел 3. Специальные навыки				
12	Страховка и самостраховка	16	-	16
13	Начальная инструкторская подготовка	8	-	8
Раздел 4. Спортивное и специальное оборудование				
14	Снаряжение горного туриста	8	-	8
Раздел 5. Поход				
15	Горный поход 1 категории сложности	185	-	185
16	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	304	-	304

Список рекомендуемой литературы

1. Безопасность туризма / под общ.ред. Е.А.Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 272 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М.-СПб.: «Издательский Дом Герда», НП «Изд-во «Невский Фонд», 2014. – 544 с.
3. География туризма / В.И. Кружалин, Н.С. Мироненко, Н.В. Зингер-Корн, Н.В. Шабалина. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 336 с.
4. Голубчиков Ю., Нефедова Т. Где я должен побывать, чтобы познать Россию. – М.: КОДЕКС, 2015. – 400 с.
5. Гриллс Беар. Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию. – М.: Центрполиграф, 2016. – 320 с.
6. История туризма / отв.ред. и сост. Ю.С. Путрик. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 336 с.
7. Кружалин В.И., Шабалина Н.В., Аигина Е., Новиков В. Технологии управления и саморегулирования в сфере туризма. – М.: Диалог культур, 2014. – 348 с.
8. Песков В.М. Полное собрание сочинений в 6-ти томах. – М.: Комсомольская правда, 2014. – по 160 с.
9. Супруненко Ю. Байкал. Край солнца и легенд. – М.: Вече, 2016. – 328 с.
10. Уайзмэн Джон. Выживание везде и всегда. – М.: АСТ, 2016. – 672 с.
11. Юрьева М. Атлас мира обзорно-географический. – М.: АСТ, 2016. – 168 с.

Методические материалы

Методические рекомендации по организации похода

Бывает так, что кто-то из ребят очень хочет пойти в поход, но его не пускают родители или кто-то из них категорически против. Если педагог сталкивается с такой проблемой, необходимо встретиться с таким родителем и выслушать все его опасения и причины запрета. В подобных случаях выручает походный фоторепортаж пройденных походов или нынешнего объединения, если первый поход уже состоялся, и рассказать родителям про важность похода в жизни объединения. Как правило, на это родителям уже нечего сказать, да они и сами начинают вспоминать свое детство и свои встречи с природой, сетуют, что давно не выбирались за город.

Делать это следует на первой встрече с родителями при наборе объединения 1-го года обучения.

Во время встречи с родителями можно не спеша посмотреть в альбоме репортажи о летних походах. Действует это на них безотказно.

Если учащиеся хотят идти в поход, но надеются, что всё за них будет делать кто-то из старших, то им стоит посоветовать остаться дома. Лучше, чтобы педагог сразу пояснил им, что он поставит свою «штабную» палатку и поможет им приготовить еду в ведре, большом котелке (будь то суп или каша с тушенкой) только один раз, а остальное ребята будут делать сами. Здесь неважно, в восьмом ты классе или в одиннадцатом. Хочешь свободы и самостоятельности – получай, вот она, пробуй свои силы.

Хотите что-то спросить – спрашивайте, взрослые подскажут, но делать всё придется самим. Что-то не получилось? Ничего страшного, в следующий раз получится лучше.

О том, какая нагрузка ждет ребят в походе и какие обязанности лягут на их плечи, важно поговорить заранее, а то потом придется уговаривать их сходить за водой и порубить дрова, а они будут отнекиваться и перекладывать это дело друг на друга.

- Заранее рассказывать про ознакомление с маршрутом, инструктаж, распределение покупок и груза по рюкзакам, ответственных за ведра, палатки, топоры, аптечку, фотоаппараты и гитару, мячи – футбольный и волейбольный, поведение в дороге и прочее. Это – рутина, которая всем хорошо известна, и без нее не обойтись при выездах за город с подростками.

Педагогу обязательно учесть следующее: если внутри педагога сидит страх и боязнь ответственности за ребят – как бы чего не вышло, то лучше в поход не ходить. Прежде всего, он сам может оказаться в ситуации, к которой не готов и в которой может повести себя не самым лучшим образом. Поход – это ответственность за всё, что в нем может произойти.

Если педагог идет в поход со старшеклассниками, то сигареты и алкоголь всплывут в любом случае. Поэтому лучше сразу поговорить с подростками на эту тему, чтобы не осложнять ситуацию в лесу. Но даже после разговора нужно быть готовым к тому, что кто-нибудь всё равно нарушит договор – слишком большой соблазн, что в лесу никто тебя не увидит, а родители далеко.

Об этих проблемах лучше разговаривать с девушками и юношами по отдельности, поскольку бывают ситуации, когда учителю может понадобиться помощь одноклассников провинившегося школьника.

Иногда проблему в походе создают «пришельцы», о которых учитель даже не подозревает заранее. Это могут быть рыбаки, егерь, рыбнадзор, местные жители, заехавшие или зашедшие в лес, другие любители природы. Здесь понадобятся терпение, настойчивость, миролюбивый и в то же время бесстрашный характер, умение вести диалог и договариваться. Идти на обострение конфликта не стоит, найти компромисс всегда можно, правильно и спокойно объясняя ситуацию и задавая нужные вопросы.

Лучше по приходе на место сразу определить вместе с учащимися порядок действий. Если юношей достаточное количество, то часть их может ставить палатки, а вторая половина

отправится на заготовку дров. Если вокруг окажется много хвороста, пусть девушки помогут его собирать. Палатка обеспечивается дровами сразу, не откладывая, потому что бывает так: пришли на место, солнышко светит, расслабились, пошли купаться; но тут тучи налетели и дождь пошел, а у вас ни палатки не стоят, ни дров для костра нет.

Оборудовать стоянку – первая задача! Что касается места стоянки, то взрослые должны точно знать, где это. Лучше предварительно выехать и посмотреть своими глазами на предполагаемый маршрут и место стоянки. Но нужно быть готовыми и к тому, что можно уютно расположиться на лугу, на опушке леса, лечь спать в палатки, а утром проснуться от мычания коров, которые к тому же наводят порядок на месте вашей «кухни» и склада продуктов. Консервные банки уцелеют, а вот с хлебом придется попрощаться. Поэтому располагать лагерь нужно только после внимательного обследования местности, обращая внимание на предварительное «минирование» окрестностей коровьим пометом.

Палаток должно быть достаточно, и лучше всего ребятам заранее договориться, кто с кем в какой палатке будет спать. Если погода теплая, то ночь можно и у костра провести. Но если вдруг пойдет дождь, а мест в палатках не хватает, то случается толкучка и неразбериха, когда любители посидеть у костра, не взявшие для себя палатки, начинают пробиваться ко всем подряд. Как правило, им совсем не рады те, кто позаботился о палатках и тащил их на себе, хоть это и нелегко.

Девушкам лучше всего поручить сортировку продуктов и распределение их согласно предполагаемому меню. У них это всегда хорошо получается. Они же обычно отвечают и за приготовление еды, но могут и юноши поучаствовать.

Сколько бы раз педагоги ни говорили о продуктах, нужно строго определить набор продуктов и проверить его наличие до выхода в поход. Скоропортящиеся продукты остаются дома.

Остановимся на очевидном – об одежде, но, к сожалению, и с ней проблемы случаются. Модная и дорогая, но бесполезная в лесу одежда порой встречается на новичках, а шлепки, сандалии – это вообще не лесной вариант, даже если тепло. Их можно взять с собой как пляжную обувь, но передвигаться по лесным тропинкам с корягами и корнями лучше в кроссовках, а если погода дождливая, то и сапоги резиновые к месту. Однако сколько бы педагог ни предупреждал, что нельзя сушить обувь близко к костру, всё равно кто-то не уследит и подпалит свои кроссовки. Поэтому запасную обувь иметь обязательно.

Важно помнить о неизбежной разнице дневной и ночной температур. Ночью у костра лучше иметь одежду с длинным рукавом и защищающую от влаги. Наши сегодняшние дети не привыкли ходить с грузом, многие не знают про туристические рюкзаки и тянут в поход большие туристические сумки, которые потом несут только вдвоем за ручки, потому что тянуть одному такую сумку не под силу. Тут уж лучший учитель для подростков – собственный опыт. Один раз так сходит, во второй поход, глядишь, рюкзак у соседей нашел. А то и палатку.

Важно обратить внимание на количество и состав ребят. Надо постараться, чтобы девушек не было намного больше, чем юношей. Тяжелый груз – обязательный атрибут походов, а девушкам нести его трудно, да и при оборудовании стоянки мужские руки тоже пригодятся. Дрова рубить всем нелегко, но у юношей это всё же лучше получается.

Очень важно убедиться, что все ребята, идущие в поход, здоровы. Нужно обязательно поинтересоваться у родителей, о наличии аллергических состояний и хронических заболеваний.

Если в походе будет водоем и предполагается купание, очень важно заранее знать, кто из ребят не умеет плавать или плохо держится на воде. Необходимо присутствие взрослых, которые хорошо умеют плавать, во избежание непредвиденного. Необходимо также поговорить с учащимися о правилах поведения на реке и об особенностях ее дна у места стоянки. (Как правило, вода в реке холоднее, чем в стоячем водоеме, из-за течения, и ребята предпочитают дурачиться только на отмели, плавают мало).

Перед походом следует выбрать фотографа. Он начнет фотографировать весь поход с самого начала (иногда и незаметно для ребят). Фоторепортаж потом поможет не только вспомнить всё, что происходило, но и проанализировать важные моменты, которые порой случайно попадают в кадр и на которые обращаешь внимание только через какое-то время.

Особенно хорошо видно настроение тех или иных участников похода. Лучше оформлять фотографии в альбом в хронологическом порядке. На встречах через десять, пятнадцать, двадцать, двадцать пять лет эти фоторепортажи станут бесценными не только для самих участников, но и для их выросших до этого же возраста детей!

В каждом походе педагогу что-то нравится, а что-то – нет. Стоит обязательно записать это в тетрадь своих наблюдений или в альбом после фоторепортажа, чтобы ребята тоже могли почитать и задуматься. А еще желательно попросить учащихся записать свои впечатления о совместном походе в том же альбоме.