

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ИРКУТСКА
"ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА"**



**Организация и проведение туристских мероприятий
Методические рекомендации**

Автор-составитель: Ярославцев Кирилл Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2020

Введение

Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) учащихся являются важной формой гуманистического и патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей, воспитывают навыки самообслуживания, готовят к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций. В путешествиях учащиеся изучают свой родной край, знакомятся с географией, историей и культурой своего района, области, страны. В походе ребята ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры, выполняют задания различных общественных организаций и учреждений.

Целью данных методических рекомендаций является методическая помощь в организации и проведении туристских мероприятий (походов выходного дня, походов с ночлегом в полевых условиях, соревнований по туризму) руководителям и педагогам данного направления.

Для достижения воспитательных и образовательных результатов, необходимо грамотно и квалифицированно готовиться даже к самым коротким по времени походам. Безусловным требованием к проводимым путешествиям является соблюдение всех норм и требований, обеспечивающих их безопасность.

С чего начать подготовку к походу, какие документы необходимо оформить, как готовить детей, какой маршрут выбрать? – все эти вопросы возникают перед руководителем, собравшимся использовать в учебно-воспитательном процессе наиболее эффективную форму работы - путешествия. К сожалению, не сумев самостоятельно найти необходимые ответы на интересующие вопросы, многие педагоги отказываются от походов. А ведь сложности, пугающие новичков, вполне преодолимы.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

1.1. Организация и проведение походов.

Принципиально подготовка однодневного и многодневного похода отличается мало. Безусловно, подготовить группу для многодневного похода, сформулировать задачи, изучить район похода – сложнее. Кроме этого, потребуется больше продуктов и снаряжения, но когда у вас будет успешный опыт проведения нескольких однодневных походов, многодневный поход может вам показаться весьма заманчивым.

Организационные формы однодневных походов:

- туристская прогулка – непродолжительный по времени (1-4 часа) групповой выход с активным способом передвижения по территории населенного пункта или его окрестностей с целями отдыха и познания,
- туристский поход - прохождение групп по определенному маршруту, используя активную форму передвижения с целью познания и физического развития, выполнение общественно-полезной краеведческой работы в пути (до 8 часов).
- туристская экскурсия – групповое посещение одного или нескольких экскурсионных объектов в познавательных и воспитательных целях (до 8 часов).

1.2. Выбор и разработка маршрута

Для выбора маршрутов походов можно воспользоваться путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты, можно обратиться на Станцию юных туристов. Желательно, чтобы руководитель и его заместитель были хорошо знакомы с районом похода, с конкретным маршрутом. Тогда вы будите себя уверенно чувствовать на маршруте с детьми, меньше сил и энергии тратить на вопросы ориентирования, выбор тактики движения, мест привалов и ночлегов. Далее вам следует изучить маршрут с детьми.

1.3. Путевые документы

Все туристские группы должны перед выходом на маршрут оформить соответствующие документы. Для походов таким документом является маршрутный лист, который подписывается руководителем организации (директором учреждения). В маршрутный лист вносится списочный состав группы, маршрут с разбивкой по участкам, указанием способов передвижения, который группа наметает пройти. Маршрутный лист заверяется печатью и подписью директора организации.

1.4. Цель похода.

Каждый поход выходного дня должен иметь цель. Перед походом могут быть поставлены экскурсионные, агитационные и патриотические цели. Могут быть походы с учебными и спортивными целями. Определяя цель, необходимо руководствоваться следующим: Цель должна быть словесно сформулирована и заранее доведена до сведения всех участников похода (отправляемся по местам боевой славы, посетить музей, посетить заповедник, «тропа здоровья»). Цель похода - ориентир для группы. Если цель есть, то дети стремятся ее достичь.

1.5. Комплектование группы.

Количественный состав группы для похода выходного дня устанавливается из минимального количества - 6 человек, максимального - 30 человек на одного руководителя, при этом учитывается опыт и наличие квалифицированных помощников (зам. руководителей).

1.6. Требования к руководителю и участникам похода.

В каждой туристской группе, готовящейся к походу, назначаются руководитель и его заместитель. Руководитель должен иметь опыт участия в двух однодневных походах и ориентирования на маршруте, о чем четко определено в «Инструкции по проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» утвержденной приказом Минобразования России от 13.07.92г №293. Участники туристского похода обязаны соблюдать все указания руководителя и его заместителя, не допускать самовольных отлучек.

1.7. Распределение обязанностей.

Распределение обязанностей в группе проводится с учетом туристского опыта участников, их практических навыков, заинтересованности в тех или иных поручениях. Каждый участник похода должен иметь конкретное дело. Тогда не будет неразберихи, безответственности, чрезмерной загрузки кого-то из группы и празднующихся. Задача руководителя – контролировать действия участников, вовремя им помогать, но не заменять их. Кроме руководителя и заместителя, в группе можно вводить следующие должности:

Командир группы – помощник руководителя.

Завхоз – подготовка продуктов питания, организует питание.

Ответственный за дневник - ведет запись походных событий.

А также дополнительно вводить должность штурмана, краеведа, фотографа, санитаря, физорга, культорга, ответственного за топографическую съемку, за сбор образцов для минералогической коллекции, метеорологические наблюдения.

Обязанности в группе могут быть временными. Это дежурные по кухне, костровые, направляющие и замыкающие на марше. Это нужно делать для того, чтобы дети попробовали себя в исполнении не одной, а нескольких должностей. Контроль выполнения обязанностей, действий группы и каждого участника в отдельности осуществляется на вечернем подведении итогов дня.

1.8. Снаряжение.

Личное:

- спальник, коврик, куртка или штормовка, головной убор, спортивный костюм, футболка, кроссовки, блокнот, карандаш, накидка от дождя, личная посуда, туалетные принадлежности.

Групповое:

- палатки, котелок, костровые принадлежности, топор, пила, половник, спички, клеенка, компас, тент от дождя и солнца, свечи, фонарь, аптечка,.

1.9. Продукты питания.

- Если группа собирается на привале делать сухой перекус, то рекомендуется взять следующие продукты: хлеб, сыр, печенье, конфеты, яйцо вареное, чай в термосе, соль, фрукты, сок.

- Если группа собирается готовить горячую пищу, можно взять дополнительно: тушенку, овощи, сахар, чай или кофе, крупы, макароны, приправы, соль.

1.10. Режим и распорядок рабочего дня.

Успешное проведение похода во многом определяется во многом умением туристов правильно распределить свои силы, выбрать наиболее рациональный темп и порядок движения группы, а также овладеть способами передвижения по различному рельефу и приемами преодоления препятствий.

Первый привал надо устраивать через 10-15 минут после начала движения. Это делается для того, чтобы поправить рюкзаки, снять теплую одежду. Режим переходов обычно состоит из 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах.

Рекомендуется раньше выходить на маршрут, в середине дня участникам необходим продолжительный отдых и горячий обед. В холодную или дождливую погоду можно ограничиться сухим пайком с горячим чаем из термоса.

Ритмичность движения – одно из главных средств сохранения сил туристов и повышение работоспособности. Изменять ритм необходимо плавно, постепенно набирая скорость в начале движения и сбавляя ее за 3-5 минут до привала.

1.11. Порядок движения группы.

Группа на марше движется колонной по одному. Впереди идет направляющий, который выбирает путь, определяет темп и поддерживает ритм движения, следит за своевременными остановками на привалы. На проселочных дорогах, по просекам можно идти и колонной по двое.

Руководитель группы должен идти первым или сразу за направляющим, помогая ему находить дорогу и регулировать темп движения группы. За ним идут девочки, потом ребята.

Замыкающим назначается сильный и опытный турист. Его обязанность – помогать отстающим и никого не оставлять за собой, своевременно предупреждать руководителя об участниках, не выдерживающих темп движения. Ритмичность движения – это главное средство сохранения сил.

Во время движения не надо петь, кричать, собирать цветы. Разговорами дети незаметно для себя сбивают дыхание, быстро устают, ослабевает внимание.

1.12. Походный быт. Бивак.

Требования к биваку:

1. Безопасность - вдали от населенных пунктов, больших дорог, нефтехранилищ, складов, высоковольтных линий и т.д.
2. Вода – вблизи водоема (проточная, колодец, родник)
3. Дрова – достаточное количество топлива.
4. Нельзя выбирать место бивака в районе пасек, скоплений муравейников, в сырых низинах, где могут быть змеи.
5. Надо подумать: «А что если ?...» (будет гроза, сильный ветер, сильный ливень).
6. Место бивака должно быть сухим, удобным, красивым.
7. При любой погоде место бивака должно быть убрано тщательным образом, костер затушен.

1.13. Меры по охране природы

Прогулки на природе, ПВД дают прекрасную возможность воспитывать у ребят чувство любви к природе, показать неразрывную связь человека и природы.

Нельзя оставлять за собой мусор, поломанные кустарники и молодые деревца, рвать цветы. Не допускать «детских» игр в ножики, топорики. Особенно тщательно руководитель должен относиться к организации места для привала. Место после ухода группы должно быть чище, чем до ее прихода. Это одна из заповедей туристов.

1.14. Подведение итогов похода

В однодневном походе подведение итогов проводится сразу по пути домой. Руководитель напоминает о том, какие цели ставились перед участниками похода, оценивает, в какой мере удалось реализовать намеченное, что способствовало, что мешало достижению цели. Затем высказываются все туристы. Заканчивает разбор итогов похода руководитель.

Такие разборы – очень полезное дело, особенно в учебных походах. Зная, что вечером придется высказываться, ребята начинают осмысливать происходящее в течение дня, анализировать обстановку и принятые в этой обстановке решения, оценивать действия своих товарищей.

2. Медицинский контроль и доврачебная помощь

В походах выходного дня могут принимать участие практически все школьники. Ограничения могут распространяться на имеющих нарушения опорно-двигательной системы, заболевания сердечно - сосудистой системы и болезни, связанные с расстройством психики.

Руководитель похода обязан при комплектовании группы иметь четкое представление о состоянии здоровья и уровне физического развития участников. Для этого нужно проконсультироваться у врача.

Продолжительность и протяженность маршрута должны соответствовать реальному уровню тренированности участников похода, их волевым качествам.

Недостаточное внимание к состоянию здоровья участников либо выбор слишком сложного маршрута могут стать причиной неудачи.

На остановках для отдыха руководителю необходимо подойти к каждому участнику похода, спросить о самочувствии, при необходимости проверить пульс, поставить более слабых за направляющим, если потребуется – снизить темп движения.

Каждая группа, отправляющаяся в поход, обязана иметь медицинскую аптечку. Руководитель должен перед выходом на маршрут проверить наличие и укомплектованность аптечки.

2.1. Меры безопасности

Главный принцип безопасности в походе - соблюдение правил организации и проведения похода, дисциплина, организованность, взаимопомощь.

Причина несчастных случаев в ПВД – в отсутствии организованности и подготовленности к походу. Наиболее опасны участки в начале и в конце маршрута, когда приходится для выхода на активную часть использовать городской и пригородный транспорт, двигаться по дорогам, пересекать их. На активной части маршрута достаточно знать путь движения и опасные участки маршрута, т.е. хорошо предварительно подготовиться и соблюдать порядок движения. При нарушении этих требований могут возникнуть следующие ситуации:

- недостаточное знание маршрута - группа может заблудиться, выйти на объективно опасный рельеф,

- нарушение порядка движения – слабые участники отстают, сильные выдвигаются вперед и задают высокий, непосильный для всей группы темп. Как следствие, нарушается ритм движения, группа растягивается. Необходимо приучить ребят «не бросаться» на препятствие, а остановиться, дождаться команды руководителя, ни из каких стратегических соображений

не допускать деления, разрыва группы. Надо приучить ребят не наступать ногами на стволы деревьев, не спрыгивать с них.

- нарушение дисциплины строя – кто-либо из участников выходит из строя (поправить одежду, вытащить камушек из обуви и т.д.), а замыкающий не дает команду направляющему или руководителю задержать группу,

- привалы - в походах, особенно с детьми младшего возраста необходимо делать санитарные остановки. На каждой остановке помимо отдыха и контроля самочувствия необходимо проверить количественный состав группы сразу же после остановки на отдых, а затем перед началом движения после отдыха. На привале, связанном с разведением огня, необходимо обращать повышенное внимание на работу костровых, не допускать чтобы костром занимались сразу все. Особенно осторожно нужно относиться к использованию топоров.

На привале кроме работы у костра немало предпосылок для травм. В этот момент руководителю следует быть очень внимательным, самому организовывать подвижные игры или простейшие соревнования, провести беседу.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИЗМУ

3.1. Спортивное ориентирование.

В том случае, когда базовый лагерь находится в границах спортивной карты или рядом с ней, имеется план, то можно оборудовать полигон для занятий по ориентированию и ежедневно проводить на нем различные занятия и минисоревнования.

На местности ставится много контрольных пунктов (КП) – не менее двадцати, причем они должны стоять на разноплановых ориентирах. Контрольные пункты можно оборудовать бумажными призмами, колышками или нанести обозначения краской на деревьях. На пункте можно сделать обозначение буквенное или цифровое для контроля, так как в оживленных местах цветные карандаши или компостеры могут провисеть несколько дней.

Имея такой простейший полигон, можно решать очень много задач по обучению основам ориентирования. Это азимутальные ходы, нахождение КП, стоящих на определенных ориентирах, построение простейших дистанций.

Когда дети полностью освоят полигон, можно проводить и различные соревнования, однако мы рекомендуем ориентирование по выбору - наиболее приемлемое для начинающих. На старте участники получают карту с нанесенными контрольными пунктами, имеющими оценку в очках. Задача: за определенное время найти как можно максимальное количество очков. Побеждает участник, набравший большее количество очков.

Старт в соревнованиях по выбору может быть общий или групповой. Карту рекомендуется выдавать за две-три минуты до старта с тем, чтобы каждый участник мог с ней ознакомиться, наметить свой путь движения. Все контрольные пункты имеют одинаковую стоимость, например 2 очка.

В том случае, если на район проведения лагеря нет карты, рекомендуем проведение азимутальных соревнований. На старте участник получает карточку с указанием азимута и расстояния до КП, оборудованного призмой с шифром и средством отметки (цветной карандаш, штамп или протокол, в который надо записать свой номер). Участники проходят всю дистанцию не более 3 км с 5-6 км на время.

3.2. Соревнования по технике туризма

Наиболее зрелищный вид соревнований – соревнования по технике туризма, которые можно провести в лагере. Набор этапов должен определяться с учетом опыта участников, местных условий, подготовленности судейской коллегии. Протяженность дистанции- 200-600 м, количество этапов – до 10. Главное требование к дистанции – безопасность, динамичность, зрелищность. Состав команды - 4-6 человек. Результат определяется по времени прохождения дистанции плюс штрафное время, полученное за нарушения при прохождении этапов.

Рекомендуется использовать систему штрафов «трех попыток» (наказание временем) или штрафных кругов.

Дистанция может состоять из следующих этапов:

1. Снятие и установка палатки.
2. Преодоление заболоченного участка по кочкам.
3. Вязка узлов.
4. Переправа по параллельно натянутым веревкам.
5. Подъем и спуск по склону с использованием перил.
6. Переправа по бревну.
7. Движение по горизонтальным перилам с перестежкой.
8. Переправа через водную преграду на плавсредствах или вброд.
9. Преодоление препятствий по навесной переправе.
10. Движение по жердям.
11. Разжигание костра.
12. Укладка рюкзака.
13. Переноска пострадавшего.
14. Движение по азимуту и т.д.
15. Маятник (вертикальный или горизонтальный).

Таблица штрафов должна быть небольшой. Главное требование: судья не имеет права выпускать участника на этап, если он не готов с точки зрения безопасности.

В последнее время все большую популярность завоевывают лично-командные соревнования по туристской технике. Среди участников проводится личная жеребьевка, стартовый интервал 3-5 минут. Каждый участник проходит дистанцию, преодолевая этапы. Победитель определяется по наименьшей сумме времени, при равенстве результатов преимущество получает участник, имеющий меньшую сумму штрафа.

В лагере можно проводить соревнования по туристской технике в форме эстафеты, когда участники проходят этапы, отрабатывая штрафы пробеганием штрафных кругов. Надо выбрать этапы, которые не требуют умения работать с веревками, т.е. не являются технически сложными, а позволяют судить очень просто – задание выполнено (нет штрафа), задание выполнено с ошибками (один штрафной круг), задание не выполнено (два штрафных круга).

Эстафету можно проводить, поставив условие, чтобы каждый участник команды прошел все этапы, а можно сделать так, чтобы команда, предположим 3 участника, в общей сумме прошла все этапы - например, 9. Тогда каждый участник должен проходить по три этапа, последовательность их прохождения определяется самой командой, что значительно разнообразит тактику команд (см. приложение).

Возможные этапы:

1. Переправа по наклонному бревну.
2. Переправа по качающимся перекладинам.
3. Движение по подвесному бревну.
4. Бабочка.
5. Паутина.
6. Ромб.
7. Движение по узкому лазу.

Контрольно-туристский маршрут проводится как туристский поход, в ходе которого каждая команда выполняет различные задания по краеведению, туристской технике, топографии, ориентированию, оказанию первой доврачебной помощи. На маршруте команда преодолевает различные препятствия, самостоятельно выбирая тактику и способ безопасного прохождения, при этом команда набирает баллы. На прохождение каждого этапа устанавливается определенное контрольное время. За превышение КВ – дается меньшее количество баллов.

Предлагаем включить в КТМ следующие этапы:

1. Предстартовая проверка.
2. Знание правил оказания первой медицинской помощи.
3. Транспортировка пострадавшего.
4. Определение расстояния на карте.

5. Определение азимута на три ориентира.
6. Бивак.
7. Маркированный маршрут.
8. Определение расстояния до недоступного предмета.
9. Определение растений, грибов и животных.
10. Топографические знаки (определить, нарисовать).

В зависимости от уровня подготовки команд в КТМ можно включить и другие элементы-спуски и подъемы при помощи веревки, навесную и др. Каждая команда имеет зачетную книжку, в которой судьи делают отметку о прохождении этапа и о полученном результате. Проведение Конкурсов на лучшую песню, фотографию, фильм, поделку из природного материала, стенгазету, эмблему, на лучший плакат, бивак сделают лагерь красочным, позволят обменяться опытом изготовления, интереснее провести свободное время.

3.3. Выполнение краеведческих заданий

Туризм без краеведения немыслим. Выполняя во время похода краеведческие задания (сбор исторического и литературного материала, исследования озер, речки и ее притоков, родников, флоры и фауны, оказать помощь лесничеству в лесопосадках, выступление в отдаленных деревнях с концертом художественной самодеятельности, с лекцией), дети надолго запоминают увиденное и услышанное. Во время походов, на остановках участники делают сообщения о краеведческих объектах. Руководитель заранее готовит сообщения, дополнительные сведения об объектах. Всегда найдутся в группе ребята, которые смогут дополнить или рассказать что-то услышанное или прочитанное ранее. Место для наблюдения необходимо выбирать так, чтобы можно было увидеть всю панораму демонстрируемого объекта. После выступлений ребят руководитель делает обобщение.

Рекомендуется составить небольшой отчет о походе, иллюстрируемый фотографиями, в виде стенгазеты, раскладной стенгазеты и т.д. Собранный материал можно сдать в музей, библиотеку для использования его в дальнейшем в учебных целях

Итак, сочетание « познание + спорт + труд» - дело весьма непростое, доступное хорошо организованной и подготовленной группе.

И поменьше нравоучительной педагогической трескотни, побольше дела голове и рукам самих ребят - той живой работы, на которую вы позовете их и которую они станут делать с охотой и весело.

4. Используемая литература:

1. В.И.Курилова. Туризм. Москва « Просвещение» , 1988г.
2. Э.Н.Кодыш. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт», 1990г.
3. Ю.В. Лебединский. Слеты и соревнования юных туристов. Волго-Вятское книжное издательство. 1965 г.
4. Е.Ю. Ривкин. Организация туристической работы со школьниками. Москва 2001г.
5. А.Г.Маслов. Лето, дети и туризм. Москва ЦДЮТур РФ, 1997 г.
6. В.М. Куликов., Л.М. Ротштейн . Школа туристских вожаков. Москва ЦДЮТур РФ,1997
7. А.Евтушенко. Организация и проведение походов выходного дня. Москва. Народное образование. 2002 год