

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Краснобродского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
поселка Краснобродского

Принята на заседании
методического совета
от «30» мая 2019г.
Протокол №4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦРТДЮ»
С.Н. Савочкина
«31» мая 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»**

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года (576 часов)

1 модуль – 9 месяцев (144 часа)

2 модуль – 9 месяцев (216 часов)

3 модуль – 9 месяцев (216 часов)

Автор-составитель:
Косвинцев Игорь Александрович,
педагог дополнительного образования

Краснобродский
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» относится к туристско-краеведческой направленности.

Проблема снижения уровня здоровья населения России в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Здоровье подрастающего поколения относится к числу главных проблем нашего общества, оно формируется под влиянием совокупности физических, социальных и природных факторов.

Данная программа направлена на развитие туристического движения. В свою очередь туризм является одной из наиболее характерных черт формирования фундамента физического и психического здоровья детей. Наиболее актуальными являются те виды туризма, в которых используются активные способы передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время походов нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа «Пешеходный туризм» носит образовательно-развивающий характер, направленно на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристскими навыками, под которыми надо понимать отобранные в процессе повторяемых упражнений приемы практического выполнения различных действий, необходимых для успешного прохождения маршрута.

От уровня подготовки и полученных в ходе ее знаний и навыков, от умелого «настроя» на те или иные условия и возможные ситуации, от правильности и раскрытия содержания, преимуществ и целей туристического

похода будет во многом зависеть успешность проведения похода, объем новых интересных впечатлений, самочувствие и здоровье туристов.

Цель программы

Формирование у обучающихся прочных знаний по технике пешеходного туризма, содействие психическому и физическому оздоровлению личности, воспитание морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия.

Задачи программы:

- формировать знания, умения, навыки в области пешеходного туризма;
- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности;
- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения.

Обучение туристов представляет собой сложный педагогический процесс, поэтому содержание **принципов**, рекомендуемых для использования в туристических походах очень важно:

- **принцип наглядности** в обучении должен обеспечивать передачу им знаний на основе чувственного восприятия реальных предметов, явлений и их изображений;

Этот принцип подразумевает демонстрацию различных видов туристского снаряжения, практических приемов и способов передвижения и самообслуживания в походных условиях;

- **принцип сознательности и активности** обучаемых, что подразумевает стремление туристов овладеть знаниями и успешно применять их на практике, проявлять инициативу и творчество в ходе занятий;

- **принцип доступности** обучения требует такой постановки учебного процесса, которая обеспечивала бы соответствие физической, умственной и эмоциональной нагрузки на туристов;

- **последовательность как дидактический принцип** определяет необходимость получения туристами не отдельных отрывочных знаний, а системы знаний, навыков и умений, которые должны доводиться до обучаемых в логическом порядке и строгой последовательности;

- **принцип прочности усвоения знаний**, навыков и умений обязывают так вести обучение, чтобы обучающиеся могли самостоятельно воспроизводить учебный материал в памяти и успешно пользоваться им в практических целях на маршруте;

- **принцип научности** обучения требует, чтобы в ходе подготовки туристов до них доводились объективные, достоверные, соответствующие последним данным науки и практики знания, которые давали бы верную картину окружающего мира и место в нем обучаемого;

- **принцип связи теории с практикой** требует такой организации учебного процесса на маршруте, при которой теоретическая подготовка тесно увязывается с практическими действиями обучаемых.

Успех качества обучения тесно связан с разнообразием его **методов**, на занятиях будут использоваться:

- словесные методы,
- демонстрация наглядных пособий,
- показ и начальная отработка приемов,
- разучивание упражнений,
- закрепление умений с помощью игр, тренировок, соревнований.

В процессе обучения дети осваивают навыки ориентирования на местности, будут знакомиться с основами туристской техники, оказания

первой доврачебной помощи, основами психологической подготовки, познакомятся с правилами поведения человека в экстремальных ситуациях.

Условия реализации программы

- Программа рассчитана на три года обучения. Первый год- 144 часа, два занятия в неделю продолжительностью по два часа. Второй, третий года - 216 часов, два занятия в неделю продолжительностью по три часа;
- Будут планироваться теоретические занятия и практическая подготовка, учебно-тренировочные походы;
- Один раз в месяц планируется проводить экскурсии, тренировки на местности;
- Возраст детей: 9-17 лет;
- В течение учебного года и в каникулярное время проходят запланированные по программе походы выходного дня, многодневные туристические походы;
- Учебный год завершается степенным или категорийным походом с присвоением разряда

Учебно- тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы:	Всего часов	Из них	
			теории	практики
1.	Вводные занятия.	4	4	—
2	Природа родного края. История края, поселка.	6	6	—
3.	Физическая подготовка туриста.	8	4	4
4	Опасности в туризме.	4	4	—
5.	Туристское снаряжение.	14	8	5
6.	Организация бивуака.	4	3	1
7.	Питание в походе.	10	6	4
8.	Оказание доврачебной помощи. Личная гигиена.	10	6	4
9.	Топографическая подготовка.	6	4	2
10	Организация туристического похода.	6	4	2
11.	Общая физическая подготовка.	36	—	36
12.	Специальная физическая подготовка.	36	—	36
Итого:		144	48	94

Содержание занятий первого года обучения
(всего 72 занятия по 2 часа продолжительностью)

Тема №1: Вводное занятие.

Занятие 1-2.

1. Режим работы кружка.
2. Что такое туризм? Виды туризма.

Тема №2: Природа родного края. История края, поселка.

Занятие 3-5.

3. История образования Кемеровской области. История образования поселка Краснобродского.
4. Рельеф. Климат Кемеровской области. Полезные ископаемые края, поселка. Растительный и животный мир края.
5. Туристские возможности края.

Тема №3: Физическая подготовка туриста.

Занятие 6-9.

6. Основные физические качества необходимые туристу.
7. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
8. Общая физическая подготовка.
9. Специальная физическая подготовка.

Тема №4: Опасности в туризме.

Занятие 10-11.

10. Основные причины несчастных случаев.
11. Правила поведения. Дисциплина- залог безаварийного похода

Тема №5: Туристское снаряжение.

Занятие 12-18.

12. Понятие о личном и групповом снаряжении. Специальное снаряжение.
13. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки каждого типа.
14. Снаряжение для зимних походов.
15. Хранение снаряжения. Укладка рюкзака.
16. Костры. Виды костров. Навыки по разжиганию.
- 17-18. Узлы. Предназначение и применение. Завязывание узлов.

Тема №6: Организация бивуака.

Занятие 19-20.

19. Выбор места и устройство бивуака.
20. Распределение обязанностей.

Тема №7: Питание в походе.

Занятие 21-25.

21. Составление меню. Подбор продуктов.
22. Хранение, упаковка, транспортировка.
23. Приготовление пищи в полевых условиях.
24. Костровые принадлежности.
25. Техника безопасности при заготовке дров и приготовление пищи на костре.

Тема №8: Оказание доврачебной помощи. Личная гигиена.

Занятие 26-30.

26. Опасности природной среды в походе.
27. Солнечные и тепловые удары. Переохлаждение, обморожение, обжоги, травмы, переломы.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Транспортировка пострадавшего. Устройство носилок. Меры безопасности.
30. Личная гигиена туриста.

Тема №9: Топографическая подготовка.

Занятие 31-33.

31. Работа с компасом.
32. Ориентирование с помощью карты и компаса.
33. Ориентирование по местным признакам.

Тема №10: Организация туристического похода.

Занятие 34-36.

34. Подготовка документации.
35. Распределение обязанностей среди участников похода.
36. Разработка маршрута. Работа с картами и технологическими описаниями.

Тема № 11. Общая физическая подготовка.

Занятие 37-54

Тема № 12. Специальная физическая подготовка.

Занятие 55-72

Каждый месяц два занятия по общей физической подготовке и два занятия по специальной физической подготовке.

Учебно- тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы:	Всего часов	Из них	
			теории	практики
1.	Вводные занятия.	9	9	—
2	Основы ориентирования на местности.	36	24	12
3.	Основы туристской техники.	69	39	30
4	Основы оказания первой доврачебной помощи.	30	18	12
5.	Поведение человека в экстремальных условиях.	27	18	9
6.	Общие принципы тренировки физических качеств.	15	8	7
7.	Психологический климат туристской группы	15	14	1
8.	Краеведение.	15	15	—
Итого:		216	145	71

Содержание занятий второго года обучения
(всего 72 занятия по 3 часа продолжительностью).

Тема № 1: Вводные занятия.

Занятие 1-3.

1. Режим работы детского объединения. Комплектование группы.
2. Основные сведения о туризме.
3. Пешеходный туризм в подготовке специалистов полевых и других профессий.

Тема №2: Основа ориентирования на местности.

Занятие 4-15.

4. Ориентирование с помощью карты и компаса.
5. Основы спортивной топографии.
6. Ориентирование по солнцу и звездам.
7. Ориентирование с помощью местных признаков.
8. Особые случаи ориентирования на местности.
9. Ориентирование во времени.
10. Ориентирование в изменениях погоды. Общие закономерности в изменениях погоды.
11. Предсказание погоды по местным признакам.
12. приближенные измерения расстояний на местности.
13. Спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования.
14. Спортивные карты. Условные знаки.
15. Техника и тактика передвижения с помощью карты и компаса.

Тема №3: Основы туристской техники.

Занятие 16-38.

16. Туристическое и походное снаряжение.
17. Подготовка и ремонт снаряжения.
18. Подготовка к походу, путешествию.
19. Основы рационального питания в полевых условиях.
20. Составление походной раскладки продуктов и их сохранность.
21. Особенности приготовления пищи в полевых условиях.
22. Туристские должности в группе.
23. Устройство бивака.
24. Организация страховки на маршруте.
25. Узлы. Назначение и способы завязывания.
26. Завязывание узлов на время и в экстремальных условиях.
27. Техника и тактика преодоления естественных препятствий.
28. Преодоление водных преград.
29. Преодоление травянистых склонов, осыпей, морен.
30. Техника передвижения по склонам.
31. Особенности передвижения в пещерах.
32. Техника передвижения по снежникам и ледникам в горах.

33. Особенности преодоления препятствий зимой.
34. Техника движения на лыжах.
35. Тропление лыжни. Спуски и подъемы на лыжах.
36. Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.
37. Подведение итогов туристического похода.
38. Туристические слеты, соревнования.

Тема №4: Основы оказания первой доврачебной помощи.

Занятие 39 -48.

39. Основные правила оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях.
40. Состав походной аптечки.
41. Специфические заболевания и травмы в походных условиях.
42. Первая помощь утопающему, при потере сознания и обмороках.
43. Первая помощь при травмах, растяжениях связок, переломах.
44. Первая помощь при укусах насекомых, змей, пищевых отравлениях.
45. Первая помощь при ожогах, обморожениях и переохлаждениях.
46. Горная болезнь
47. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.
48. Профилактика заболеваний и травм.

Тема №5: Поведение человека в экстремальных условиях.

Занятие 49-57.

49. Паническое состояние и страх.
50. Переохлаждение, перегрев, обезвоживание организма.
51. Получение питьевой воды и ее очистка.
52. Добывание пищи в полевых условиях.
53. Организация бивака без палатки летом и зимой.
54. Лавинная опасность.
55. Поведение человека, провалившегося под лед.
56. Поведение человека во время грозы.
57. Контрольные сроки и сигналы бедствия.

Тема №6: Общие принципы тренировки физических качеств.

Занятие 58-62.

58. Общая и специальная физическая подготовка.
59. принципы построения физической тренировки.
60. Общие принципы тренировки на выносливость.
61. Тренировка быстроты, ловкости, силы.
62. Восстановление работоспособности.

Тема №7: Психологический климат туристской группы.

Занятие 63-67.

63. Психология как наука.

- 64. Понятие личности. Развитие личности и характера.
- 65. Темперамент.
- 66. Индивидуальность и ее проявление.
- 67. Потребности и мотивы. Преобладающие интересы.

Тема №8: Краеведение.

Занятие 68-72.

- 68. Кузбасс- Жемчужина Сибири. Природные особенности, история, известные земляки.
- 69. Живи, Кузнецкая земля! Областная программа дополнительного образования.
- 70. Туристские возможности Кемеровской области. Обзор экскурсионных объектов, музеев.
- 71. Изучение района путешествия.
- 72. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Дополнительные темы:

- 1. Правила поведения в лесу. Экологическая культура и личная безопасность.
- 2. Что дало нам изучение родного края? Результаты работы за год.
- 3. Экскурсия в лес.

Учебно - тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них	
			теории	практики
1.	Лидерские навыки.	39	15	24
2.	Лавинная опасность.	24	12	12
3.	Навыки движения по снегу.	69	24	45
4.	Технические навыки для летних и зимних восхождений.	84	21	63
Итого:		216	72	144

**Содержание занятий третьего года обучения
(всего 72 занятия по 3 часа продолжительностью)**

Тема №1. Лидерские навыки.

Занятия 1-13.

- 1-2. Погода в горах.
- 3-5. Переправа.
- 6-7. Безопасность на крупных склонах.
- 8-10. Аварийная эвакуация.
- 11-13. Ориентирование.

Тема №2. Лавинная опасность.

Занятие 14-21.

- 14-15. Лавинная опасность. Снежный покров.
- 16-17. Безопасное путешествие.
- 18-21. Поисковые работы.

Тема №3. Навыки движения по снегу.

Занятие 22-44.

- 22. Ледоруб.
- 23-25. Самозадержание.
- 25-28. Самостраховка.
- 29-30. Ботинки как инструмент.
- 31-32. Вырубание ступеней.
- 33. Кошки.
- 34-35. Обучение техники восхождения на кошках.
- 36-39. Точки опоры на снежно- ледовом рельефе.
- 40-44. Снежные убежища.

Тема №4. Технические навыки для летних и зимних восхождений.

Занятия 45-72.

- 45-47. Узлы.
- 48-49. Спуск по веревке.
- 50-51. Спуск партнера.
- 52-53. Привязка.
- 54-55. Способы страховки.
- 56-58. Сменность на многоверевочном маршруте в ходе зимних и летних восхождений.
- 59-62. Скалолазание.
- 63-64. Проводка на короткой веревке.
- 65-67. Импровизированная спасательная техника.

68-72. Сеансы одноверевочного восхождения.

Методическое обеспечение программы.

Организация и проведение туристического похода

Туризм является важной составляющей спортивной внеклассной работы. В туристических походах маршруты разбиты на пять категорий сложности: первая самая легкая. Категорию сложности определяют протяженность маршрута, движение по малонаселенной местности, число ночлегов в полевых условиях, преодоление естественных препятствий. Чем выше категория сложности, тем тщательнее должно проводиться комплектование группы. Желательно, чтобы все члены группы имели одинаковую физическую подготовку, так как от этого зависят темп движения, успешное и безаварийное прохождение сложных участков маршрута. Туристические походы делятся на самодеятельные и плановые.

Самодеятельные походы организуются и проводятся отдельными группами туристов, группа самостоятельно занимается выбором и разработкой маршрута, подготовкой снаряжения и питания, организацией переходов и ночлегов.

Плановый туризм-это путешествие по путевкам, в этом случае туристы идут по заранее разработанному маршруту под руководством опытного инструктора.

По продолжительности походы делятся на походы выходного дня и многодневные. Походы выходного дня являются начальной школой туриста.

Документом, дающим право на проведение похода, является маршрутный лист, экспедиционное удостоверение или путевка. Каждый участник похода должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача.

Подготовка к походу:

Каждый поход, даже самый небольшой, необходимо продумать и наметить план его проведения. Прежде всего, надо точно определить цель похода, район его проведения, а затем приступить к разработке маршрута (наметить путь следования, остановки для наблюдений и отдыха, определить

продолжительность похода, составить расписание маршрута в часах). Намечая маршрут, необходимо придерживаться следующих норм. Для однодневных походов протяженность пути (в оба конца) не должна превышать:

12 км - для учащихся 11-12 лет, 15 км- 13-14лет, 20км- 15-17 лет. Для двухдневных - соответственно 20, 24, 35 км. Средняя скорость передвижения- 3-4 км в час. Привал на обед занимает около 4 ч., назначать его следует в самое жаркое время дня (11.00.- 15.00.). На месте ночлега (при многодневном походе) туристы должны быть не позднее, чем за 2 ч. до наступления темноты.

Руководитель похода предварительно проходит по намеченному маршруту и проверить, не перегорожен ли где путь, не разрушен ли мост, удачно ли намечены места для привала, купания, ночлега; нет ли в районе проведения похода эпидемических заболеваний; можно ли в пути приобрести продукты и какие именно; и т.д. В результате разведки маршрут похода будет уточнен, и руководитель сможет наметить четкий план проведения похода с учащимися. Перед отправлением руководитель показывает участникам похода на схематическом плане (самодельном или скопированном с карты) путь следования, места остановок, купания, ночлега.

Распределение обязанностей.

Для того, чтобы поход прошел организованно, интересно, с пользой для ребят, нужно определить круг обязанностей каждого, поставить посильные для него задачи. Четкое распределение обязанностей между участниками похода значительно облегчит работу руководителя.

Начальник группы – помощник руководителя похода. Проверяет во время движения и на привалах наличие всех участников. Распределяет дежурство и наряды на работу (сбор топлива, мытье посуды, уборка места привала и т.д.). В походах с ночлегом назначается очередность ночных вахт

Кашевар (повар) – составляет меню, готовит и раздает пищу. Руководит выделенными ему в помощь дежурными.

Старшина – ведает общим снаряжением, продуктами, их укладкой и переноской, делает необходимые закупки по указанию руководителя похода. После малого или большого привала просматривает, все ли имущество группы и каждого участника в целостности, не забыл ли кто-нибудь свои вещи. Распределяет в пути общий груз походной группы, допустимые нормы для пеших переходов по среднeperесеченной местности таковы: для школьников 11-12 лет – от 3 до 4 кг, 13-14 лет - от 4 до 5 кг(девочки) и от 5 до 6 кг(мальчики), 15-17 лет – от 5 до 8 кг(девушки) и от 6 до 12 кг(юноши).

Санинструктор – несет походную аптечку (состав аптечки см. в конце раздела), оказывает неотложную медицинскую помощь. Следит, чтобы в пути и на привале все участники похода соблюдали правила гигиены. На привалах указывают, где брать питьевую воду, воду для умывания и мытья посуды. Определяет места для туалетов мальчиков и девочек. Присутствует при закладке пищи для варки и при раздаче пищи- в соответствии с санитарными нормами. Следит, чтобы место привала 1 после ухода группы оставалось чистым, прибранным.

Костровой - выбирает место для костра, соблюдая закон об **охране леса и огня**. Оборудует кострище, разводит костер, следит за поддержанием огня; гасит огонь, накрывая кострище дерном. Имеет при себе спички, топор и малую саперную лопатку.

Корреспондент - ведет записи в дневнике(не только о прохождении маршрута и своих наблюдениях, но и обо всех событиях в пути).

Проводник - умеет обращаться с компасом и картой; знает маршрут и ведет группу до указанного руководителем пункта. Идя впереди, задает ровный, неторопливый темп движения. Обязанности проводника должен уметь выполнять каждый участник похода.

Замыкающий- идет последним в группе. Следит, чтобы никто не отстал в пути и ничего не потерял. В случае происшествия останавливает группу условленным сигналом.

Походное снаряжение.

Собираясь с ребятами в поход, руководитель должен обратить особое внимание на обувь, одежду и остальное снаряжение юных туристов. То, что кажется на первый взгляд пустяком- стоптанная обувь, плохо прилаженный рюкзак и т. п- может стать причиной травмы. Обувь для похода должна быть подобранной по размеру, хорошо разношенной. На пятках носков не должно быть грубой штокки, натирающей кожу. Одежда должна соответствовать погоде и сезону. Для отправления в многодневный поход необходимо взять личное и групповое снаряжение.

Личное снаряжение. 1. Рюкзак с широкими лямками. 2. Спортивный костюм. 3. Свитер. 4. прочные ботинки на прочной подошве. 5. Спортивная обувь. 6. Носки шерстяные (2 пары). 7. Носки простые (2 пары). 8. Головной убор. 9. Трусы (2 пары). 10. Майки (2 шт.). 11. Одеяло. 12. Легкий непромокаемый плащ или куртка. 13. Алюминиевые миска и ложка, эмалированная кружка, перочинный нож. 14. Полотенце, мыло, зубная щетка, паста. 15. Иголка, нитки, пуговицы, кусок материи. 16. Записная книжка, карандаши, ручка. 17. Почтовые конверты. 18. спички (1 коробка в водонепроницаемой упаковке). 19. Компас.

Групповое снаряжение. 1. Палатка двускатная (на 4-5 чел.), шатровая (на 16-18 чел.) или горная (на 3-4 чел.). 2. Топоры походные (один на 5-6 чел.). 3. Веревка для переправ (сечение-10-12 мм, длина- 10-16м) и шнур(диаметр- 4-6мм, длина, 5-6м). 4. Ведра, кастрюли, котелки для варки пищи (из расчета- 1,5-2 л на человека), кухонные ножи(2 шт.) 5. Разливательная ложка (половник). 6. Чехлы для ведер и кастрюль, кухонные полотенца (2шт.), мешки с завязками для продуктов. 7. Фонарик с батарейками и свечи(4-5 шт.). 8. Планшеты для глазомерной съемки(2шт.), схема или карта района путешествия. 9. Тетради для ведения дневника, бумага для походной стенгазеты, фломастеры. 10. Фотоаппараты (не менее двух на группу) со светофильтром и запасом пленок, черный мешок для перезарядки кассет. 11. Мазь для обуви и ремонтный набор (шило, капроновые нитки, игла, гвозди,

плоскогубцы). 12. Походная аптечка в сумке. 13. Специальное экспедиционное снаряжение (в зависимости от задач похода). 14. Принадлежности для массовых игр (волейбольный мяч, свистки, походные шахматы и т. п.). 15. Продукты.

Групповое снаряжение распределяется между участниками похода в дополнение к их личным вещам. Тяжелые или громоздкие вещи несут по очереди. *Укладка рюкзака.* Когда нагрузка каждого участника определена, надо провести тренировку в укладке рюкзака. К спине укладывают мягкие вещи (одеяло, запасное белье и т. п.), но не скатанные валиком, а сложенные по ширине спинки рюкзака. На дно помещают тяжелые предметы, сверху - легкие. В карманах рюкзака находится то, что может пригодиться в пути, на привалах.

Походные навыки туриста.

Каждый участник похода должен уметь:

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- плавать, управлять лодкой, ходить на лыжах;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона, длительности предстоящего похода и способа передвижения;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса);
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом), поставить палатку;
- быстро разжечь костер (в любую погоду);
- приготовить на костре пищу с использованием природных пищевых ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях и сделать перевязку при несложном ранении.

Походные навыки лучше всего приобретать в небольших путешествиях, во время тренировочных занятий и сборов.

Проведение похода:

От того, как будет организовано движение группы в пути, во многом зависит успех похода. В походе нужно экономить энергию. Один из способов ее сохранения - выработка походки. Не надо раскачиваться на ходу; особенно вредны вертикальные раскачивания - так называемая «пружинистая» походка: в этом случае путешественник выполняет за день огромное количество лишней, непроизводительной работы, двигаться следует в равномерном темпе, без рывков, резких ускорений и остановок. Идти надо, слегка согнув ноги в коленях, не полностью распрямляя ногу во время отталкивания, то есть не надо стремиться делать большие шаги. На ровной дороге ногу ставят сначала на каблук, потом на всю ступню; на подъемах - на всю ступню; на крутых песчаных спусках - только на пятку, резко вдавливая ее в грунт; при движении поперек склона одну ногу ставят вдоль склона, носком вниз, а другую - поперек. Когда группа поднимается в гору, желательно не петь, не кричать и не смеяться: это сберегает энергию и не нарушает необходимого при подъемах равномерного дыхания.

Скорость передвижения группы зависит от качества дороги и тренированности туристов. На ровной дороге скорость может достигать 4 км в ч. На подъемах и крутых спусках, на каменистой и скользкой дороге группа идет медленнее. В начале пути (20 мин.) тоже следует идти не быстро, чтобы ребята постепенно втянулись в темп движения. В эти первые 20 мин. Выявятся все недочеты снаряжения. На остановке, после 20 мин. хода, каждый устраняет обнаруженные неполадки с обувью, одеждой или рюкзаком. В дальнейшем останавливаться можно реже - через 40-50 мин. Короткие (не более 10 мин) остановки - передышки надо делать в таких местах, где приятно отдохнуть, в тени, на мягкой траве.

После 2-3 ч движения устраивается большой привал. На привале должна быть проточная (лучше ключевая) вода, топливо для костра, укрытие от ветра и солнца. Отличное место для привала - берег реки, пологий склон сухого оврага, опушка леса. На привале туристы, прежде всего, должны

снять свои рюкзаки и сложить их в одном месте, а затем уже заниматься оборудованием привала. Обязанности на привале надо распределить так, чтобы каждому нашлось дело. Когда разведен костер и все готово для приготовления пищи, можно разрешить ребятам выкупаться (если поблизости есть хорошее, проверенное место для купания). На привале остаются только дежурные. После купания- обед, а затем- отдых. Когда привал окончен, костровой тушит костер: угли и золу заливает водой, а кострище закладывает дерном или засыпает землей.

Группа продолжает путь, все время, сверяя свой маршрут по карте. Во время остановок на ночлег начальник группы назначает ночных дежурных (по двое). Задача дежурных – охранять покой окружающих и поддерживать огонь на костре. Каждая смена вахтенных дежурит 2 часа. В установленное начальником группы время дежурные производят побудку группы. В случае каких -нибудь происшествий – появление посторонних лиц, сильный дождь, гроза - дежурные будят начальника группы, докладывают ему о происшедшем и действуют по его указаниям.

Список литературы

1. Азова Альбина. «Вам, земляки». Белово, 1997
2. Балабанов И. В. «Узлы». Москва, 2005
3. Барри Дэвис. «Энциклопедии выживания и спасения». Москва, 1997
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. «Туризм и спортивное ориентирование». Москва, 2001
5. Гофштейн А.И., Мартынов А.И. «Промальп в ответах на вопросы». Москва, 2005
6. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма». Москва, 2001
7. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве.
8. Кацюба Д.В. «История Кузбасса». Кемеровское издательство, 1983
9. Клименко А.И. «Карты и компас - мои друзья». Москва, 1975
10. Лукашев П.И. «Самодельное туристическое снаряжение». Нижегородская ярмарка, 1997
11. Михайлов Б.А. «Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов». Санкт – Петербург, 2001
12. Садикова Н.Б. «1000+1 совет туристу. Школа выживания». Минск, 2005
13. Юниев И.С. «Краеведение и туризм». Москва, 1974