

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Рекомендовано НМС
протокол № 48

от 18.03.2022 г.

Утверждаю

Директор ЦРТДиЮ

И.Ю. Керн

Дата



МП

Программа летнего многодневного похода
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Срок реализации - 14 дней
Рассчитана на детей 12-16 лет

Автор-составитель:
Ковальчук А.В.,
педагог дополнительного образования

р.п. Чегдомын, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристический поход - мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями.

Туристические походы, как один из наиболее популярных видов активного отдыха стал неотъемлемой частью жизни людей. Само пребывание человека на свежем воздухе, в лесу, в горах, на берегу водоёма при активной физической деятельности становится прекрасным средством оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни.

В отношении обучения специфика проведения туристических походов такова, что позволяет осуществлять «воспитание без назидания» через активную деятельность ребёнка (подростка). При хорошей подготовке и организации похода происходит интеграция всех сторон воспитания: нравственное, трудовое, эстетическое, экологическое, физическое. Походная жизнь сближает туристов, возникшая в путешествии дружба, как правило, остаётся на долгие годы.

Программа туристско-краеведческой направленности разработана для обучающихся туристического клуба «Янкан».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при прохождении маршрута и соблюдении четкого режима дня и движения на маршруте способствует воспитанию у обучающихся таких качеств личности, как самоорганизация, самостоятельность, дисциплинированность, а также формируются инициативность, решительность, смелость, выдержка и самообладание. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

Информационное обеспечение

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Пр. министерства спорта от 22апреля 2021г. №255.
2. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, пр. №479 от 01.06.2017;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-фз, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России, М.:2001.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте 12-16 лет. Количество участников похода 10 - 12 человек.

Требования к участникам похода:

1. справка о медицинском допуске заверенная печатью медицинского учреждения;
2. прививка от клещевого энцефалита;
3. опыт участия в походах выходного дня;
4. письменное согласие родителей.

Срок реализации программы – 14 дней

Цель – создание оптимальных условий для активного отдыха, саморазвития и социализации обучающихся средствами туризма.

Задачи:

1. изучить район маршрута, определить возможные естественные препятствия и способы их преодоления;
2. разработать нитку маршрута, определить примерные места ночёвок и определяющие препятствия;
3. пройти пеший туристический маршрут третьей степени сложности;
4. закрепить навыки прохождения естественных препятствий, разбивки бивуака и налаживания туристического быта.

Учебный план

п/п	Мероприятие	Дни	Общее кол-во часов
1	Подготовка к походу.	4	12
2	Прохождение маршрута	7 дней	
3	Подведение итогов	2	6

Содержание программы

1. Подготовка к походу

Изучение и сбор информации о районе маршрута. Определить на карте возможные естественные препятствия и способы их прохождения, пометить нитку маршрута, примерные места ночёвок. Составить примерное меню похода, закупить продукты и герметично их упаковать. Подготовить личное и групповое снаряжения, правильно уложить в рюкзаки, подготовить походную медицинскую аптечку (**Приложение 2,3**).

2. Прохождение маршрута.

Прохождение одного из двух представленных маршрутов (**Приложение 1**):

1. Пеший туристический поход 3 степени на Баджальский хребет.
2. Пеший туристический поход 3 степени на Буреинский хребет.

Преодоление естественных протяжённых и локальных препятствий: переходы рек вброд, лесные участки, марь, болото, заросли кедрового стланика, перевал.

Разбивка бивуака: установка палаток, натягивание тента, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре.

3. Итоги и выводы

Ремонт снаряжения, стирка и сушка спальных мешков и рюкзаков. Подведение итогов маршрута, просмотр фото и видеоматериалов похода, сдача письменных отзывов о походе.

Режим дня в походе

Время	Действия
6:30	Подъём.
6:45	Приготовление завтрака дежурными по кухне
7:30	Завтрак
8:00	Сбор снаряжения укладка рюкзаков.
8:30	Выход на маршрут, пятиминутные привалы через каждые 30 минут пешего пути
13:00	Привал на обед, приготовление обеда
15:00	Выход на маршрут
19:00	Определение места ночёвки, привал на ночёвку, приготовление ужина.
20:00	Ужин
21:00	Подведение итогов дня
22:00	Отбой

Материально-техническое обеспечение:

Туристическое снаряжение для пеших походов: палатка летняя - 4 шт., спальный мешок-одеяло - 12 шт., коврик пенополиуретановый - 12 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт., костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования имеющие опыт участия в походах не ниже первой категории сложности.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- основы туристического быта: разбивка бивуака, соблюдение личной гигиены;
- способы преодоления естественных препятствий: брод через реки, движение по лесу, движение по зарослям кедрового стланика, ольшаника и пр., технику восхождения на вершину горы и спуска;
- технику движения группы на маршруте.

Обучающиеся будут уметь:

- разжигать костёр, устанавливать палатки, готовить пищу на костре, натягивать тент, сушить одежду и спальный мешок, правильно укладывать рюкзаки, следить за личной гигиеной;
- проходить реки вброд способом «сцепка», преодолевать заросли кедрового стланика, молодых деревьев, валежник и бурелом, восходить на вершину горы и спускаться способом «траверс»;
- передвигаться на маршруте группой, оказывать помощь друг другу при преодолении препятствий.

Список литературы.

1. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
2. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
3. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.

Программа пешего туристического похода на Баджалский хребет:

Участки маршрута	Дни пути
Выезд от п. Чегдомын (ЦРТДиЮ) до ст. Ургал-1 (автобус) От ст. Ургал-1 до ст. Сулук (поезд) Ст. Сулук – р. Урми (правоурмийское оловорудное место рождения, автомобиль), ночёвка.	1
Пеший переход вдоль р. Урми - р. Омот руч. Озёрный – оз. Малый Омот, ночёвка.	2
Радиальный выход: на гору Омот (2160 м над уровнем моря)	3
Днёвка на оз. Малый Омот	4
Пеший переход: оз. Малый Омот – р. Омот – р. Урми (ночёвка)	5
р. Урми - Ст. Сулук (правоурмийское оловорудное место рождения, автомобиль)	6
Ст. Сулук – ст. Ургал-1 (поездом) Ст. Ургал-1 – п. Чегдомын ЦРТДиЮ (автобусом)	7

Программа пешего туристического похода на Буреинский хребет:

Участки маршрута	Дни пути
Выезд на автомобиле от п. Чегдомын (ЦРТДиЮ) до верховьев реки Ургал по грунтовой дороге «Лесовозная»	1
Пеший переход от верховьев реки Ургал к слиянию с рекой Амнунна-Макит, движение вверх вдоль реки Амнунна-Макит к её истокам	1-2
Восхождение на левую вершину горного цирка – траверс хребта по гребню цирка от 1600 до 1800 метров над уровнем моря, спуск с горы тем же маршрутом	3
Пеший переход вниз вдоль реки Амнунна-Макит к слиянию с рекой Ургал, переход вдоль реки Ургал к дороге «Лесовозная»	4-5
Возвращение на автомобиле по грунтовой дороге «Лесовозная» до р.п. Чегдомын (ЦРТДиЮ)	6

Методические рекомендации к многодневному походу для начинающих туристов.

1. Рюкзак, личное снаряжение и правила укладки рюкзака.

Многолетняя практика показала, что наиболее удобный в использовании является рюкзак, приспособленный к анатомическим особенностям человека, он так и называется «анатомический». Жёсткий внутренний каркас, находящийся в спинной части рюкзака, оптимально прилегает к естественным изгибам позвоночника, набедренный пояс сближает центр тяжести рюкзака к центру тяжести человека, что способствует сохранению привычной для него прямой походки. Вытянутая вверх цилиндрическая форма емкости позволяет с наибольшей ловкостью преодолевать естественные препятствия.

При надевании рюкзака набедренный пояс должен находиться на уровне поясницы и плотно затянут. Затем нужно отрегулировать плечевые ремни таким образом, чтобы рюкзак полностью прилегал к спине, а его тяжесть была перенесена на набедренный пояс. Если всё правильно сделать, то при снятии плечевых ремней рюкзак будет держаться на поясе и не упадёт.

В пеших туристических маршрутах существует очень важное правило – брать минимум, только самое необходимое. Зачастую новички, при сборе личных вещей, берут много ненужного, мотивируя тем, что вдруг пригодится. Лучше забыть о выражении «вдруг пригодится». Вы чётко должны определить, что нужно взять, учитывая при этом вид похода (горный, водный, лыжный и др.), его продолжительность, время года, особенности климата выбранного места путешествия, рельеф и особенности маршрута.

Некоторые советы по сбору личного снаряжения:

- Не берите много одежды (исключением является нательное бельё и носки), чаще всего она не пригождается, нужна одежда постоянного ношения и запасная на тот случай, если промокните.
- Обувь – в поход достаточно взять две пары, одна, как и одежда, постоянного ношения вторая запасная. Не советую использовать новую, никогда неношеную обувь, она может натереть мозоли или порваться во время пути, лучше берите старую проверенную. Подошва у обуви должна быть достаточно толстой и гибкой.
- Если вы ведёте в поход детей, проверяйте их снаряжение, они могут взять абсолютно бесполезные вещи (игрушки, телефоны, планшеты и многое другое), которые создают лишний объём и вес.
- Можно взять сувенирный комплект игральных шахмат и шашек (достаточно одного на группу), это и развлечение, и развитие мышления;
- Старайтесь использовать сухие сублимированные продукты.

В походе огромное значение имеет правильная укладка рюкзака. Существуют четыре, простых правила, соблюдая их, вы сможете длительное

время передвигаться в любой местности, сохраняя свои силы и не останавливаться часто на привалы.

Правила укладки:

- ✓ Тяжелое – вниз
- ✓ Мягкое – к спине
- ✓ Объемное, хрупкое – наверх
- ✓ Необходимое – в карманы.

После укладки, некоторые туристы стягивают лямками рюкзака скрученный туристический коврик сверху, снизу либо с боков. Такой способ не очень практичный. Коврик мешает при передвижении в трудно проходимых местах, часто разбалтывается и слетает с лямок. Лучше всего перед укладкой вставлять коврик внутрь рюкзака, по его цилиндрической форме. Он создаст дополнительный жёсткий каркас, защиту от внешних механических воздействий и дождя.

2. Палатки.

Общие требования к палаткам:

- ✓ Малый вес
- ✓ Удобство транспортировки
- ✓ Непромокаемость
- ✓ Ветроустойчивость
- ✓ Возможность быстро установить и снять
- ✓ Достаточная зона комфорта

Виды палаток:

- ✓ Двускатные
- ✓ Шатровые
- ✓ Каркасные

Выбор палатки зависит от условий ее использования.

Наибольшей популярностью у туристов пользуются каркасные палатки. Преимущество таких палаток заключается в том, что они не требуют большого пространства для установки и их можно использовать в любых природных условиях. В наше время можно найти множество различных модификаций таких палаток: по форме, по размеру, по количеству спальных мест, с дополнительным тамбуром, навесом и даже многокомнатные (приложение 1). Несмотря на их различие, все эти палатки можно разделить на два типа.

У первого типа палатки сначала на дуги устанавливается внутренний слой, затем сверху прикрепляется и растягивается тент. Недостатком такой палатки является то, что дуги, под действием сил упругости держат в натяжении только внутренний слой, а тент, со временем, теряет своё натяжение и соприкасается с ним. Это способствует намоканию внутреннего слоя во время дождя и накоплению воды на дне палатки. Чтобы этого не произошло устанавливать её нужно на ровной поверхности с использованием всех растяжек.

У второго типа палатки принцип установки противоположный, сначала устанавливается тент, потом прикрепляется внутренний слой. Тем самым решается недостаток первого типа палатки. Её преимущества:

устанавливается на любых неровностях, не требует дополнительных растяжек и на установку затрачивается меньше времени.

В дополнение ко всему, если вы приобрели каркасную палатку с дугами из стеклопластика, замените их на алюминиевые. Они значительно легче и более долговечны.

3. Привалы. Бивуаки. Выбор места для привала.

Привал – небольшая кратковременная остановка для обеда, отдыха.

Бивуак – длительные по времени остановки, в основном для сна.

Туристский бивак — это отдых участников похода, место, где они питаются, спят, готовятся к дальнейшему пути. В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на:

- ✓ малый привал
- ✓ обеденный привал
- ✓ ночлег
- ✓ дневка

Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатку, развести костёр, обеспечить безопасность лагеря от воздействия стихийных сил природы и полноценный отдых участников похода.

Место для малого привала выбирается на достаточно сухих и ровных площадках, полянах, опушках или прямо на обочине дороги или тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды – ключ, чистый ручей. Место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом в холодную погоду и, наоборот, летом должно продуваться (меньше комаров и мошки). Зимой хорошо делать привал на освещённых солнцем местах, летом - в тени.

Место для обеденного привала, ночлега, дневки подыскивается более тщательно. Оно выбирается на берегу водоёма, ручья и часто зависит от наличия ровной сухой площадки для палаток и сухого топлива для костра — хвороста, валежника, бурелома. Особенно велико значение топлива для зимнего полевого ночлега. Наличие источника питьевой воды зимой не обязательно - её можно вытопить из снега. Рекомендуется выбирать места с удобными спусками к воде.

Общие требования к месту бивака:

- ✓ безопасность
- ✓ удобство
- ✓ красота

Удобство бивака определяется:

- ✓ наличие дров
- ✓ наличие питьевой воды
- ✓ наличие водоёма
- ✓ изолированность от посторонних
- ✓ отсутствие комаров и других насекомых
- ✓ наличие грибов, ягод

- ✓ положение солнца и тени (весной солнце должно освещать место бивака сутра, чтобы быстрее прогреть землю, а летом – вечером, чтобы утром не мешало спать).

Место бивака должно отвечать следующим требованиям:

- ✓ место должно находиться на ровной, возвышенной площадке;
- ✓ возле стоянки желательно иметь источник питьевой воды
- ✓ поблизости должно быть достаточно сухого топлива

Запрещается:

- останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших рек или на низменных островах;
- располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями;
- останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах, холмах, перевалах, чтобы не подвергать себя опасности поражения атмосферным электричеством;
- разбивать лагерь непосредственно в чаще сухого хвойного леса или в сухом кустарнике, на торфяниках (из соображений пожарной безопасности);
- устраивать бивак вблизи гнилых, сухостойных или подрубленных деревьев, т.к. при сильном порыве ветра они могут рухнуть на палатки;
- располагаться под отдельно стоящими высокими деревьями, так как во время грозы молния часто попадает именно в них;
- ставить палатки на краю высоких обрывов;
- размещаться вблизи промышленных предприятий, проезжих дорог, линий электропередачи, возле водоёмов со стоячей водой, крупных населённых пунктов;
- останавливаться на реках у населенных пунктов надо выше их по течению, выше бродов, скотных дворов и водоёмов.

Необходимо учитывать защиту от:

- ✓ затопления
- ✓ ветра
- ✓ падения сухих и гнилых деревьев
- ✓ падения больших масс снега
- ✓ молний
- ✓ камнепадов и лавин
- ✓ сельхозтехники.

4. Продукты, их хранение и транспортировка.

При составлении меню продукты рассчитываются таким образом:

100 грамм сухого продукта на одного человека на один приём пищи.

Например: количество участников похода - 10 человек; продолжительность похода – 6 дней. На одного человека в день выходит 300 грамм, на 6 дней 1800 грамм, на 10 человек 18000 (18 кг). Тушёное мясо и рыба в консервах в этот расчёт не входит. Нужно ещё учесть неприкосновенный запас продуктов минимум на один день. Это на тот случай, если группа, по непредвиденным обстоятельствам, не смогла вернуться в запланированный срок.

Возможно, кто-то и не знает, но для транспортировки и хранения крупы, сахара, соли и любых других сухих сыпучих продуктов используют хорошо

просушенные пластиковые бутылки. Они намного крепче и практичнее полиэтиленовых мешков, а освободившуюся от крупы бутылку можно использовать как ёмкость для воды. Во многих пособиях по выживанию человека в природе описывают примеры как из пластиковой бутылки можно сделать различные предметы, например: защитные очки, ложку, ловушку для рыбы и многое другое.

Вместо консервированного тушёного мяса можно приготовить в домашних условиях вяленое мясо говядины, свинины или курицы. Способ приготовления достаточно прост. Мясо пропустить через мясорубку, полученный фарш посолить, равномерно выложить на противень и отправить в духовой шкаф. Готовить на медленном огне, периодически помешивая, до тех пор, пока фарш не превратится в сухие гранулы.

5. Типы костров и способы розжига костра.

Существует более трёх десятков типов костров, но обычно на практике используется около пяти-шести видов. Опишу наиболее распространённые.

Шалаш или конус - для него используются не самые толстые дрова, даёт много света, но мало тепла, чаще применяется для приготовления пищи в котлах.

Колодец – очень эффективный тип костра, особенно для розжигания сырых дров. Благодаря его форме и укладке к огню имеется большой доступ воздуха, и он быстро разгорается. Такой костёр даёт много тепла. Можно использовать толстые полена.

Крыша или скат – используют этот костёр под дождём. На толстое бревно перпендикулярно ему плотно укладываются другие брёвна или полена в виде ската. В образовавшемся пространстве под ними размещают сухой хворост для растопки.

Нодья, пушка, два бревна, пирамида – называются таёжными. Такие костры выкладываются из толстых и длинных брёвен. Могут гореть несколько часов, дают мало огня, но много тепла. Используются для ночёвок, сушки одежды и согревания замерзших людей. Способы их укладки показаны на рисунках (Приложение 2).

Чтобы развести костёр вам не нужно запоминать все их виды, достаточно знать принцип горения (большой доступ воздуха) и проявить немного смекалки, тогда вы сможете укладывать дрова в любых вариациях.

Способы розжига костра, как правило, всегда один и тот же – это наличие быстро воспламеняющегося материала, иначе говоря трут (сухая трава, кора берёзы, сухой мох, мелкая стружка) и мелкие сухие веточки (хворост). В данном случае предлагаю вам попробовать один из способов, о котором знает не каждый турист. Перед походом вам достаточно найти старую хлопчатобумажную ткань и пропитать её в растопленном на водяной бане парафине. Такую ткань можно применить не только для быстрого и эффективного розжига костра, но и в других ситуациях. Например: разрезав её на длинные полоски и намотав на палку, получится хороший факел; широкие лоскутки ткани можно использовать как временную заплатку на тент, при этом не надо пришивать нитками, достаточно разогреть и приклеить к разорванной части; тоненькие полоски могут заменить свечу.



Каркасная палатка



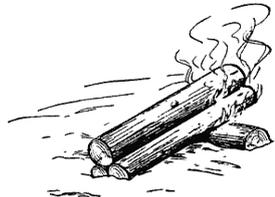
Двухскатная палатка



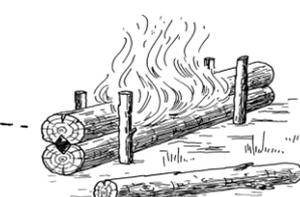
Каркасная палатка ангарного типа



Костёр Нодья



Костёр пушка



Костёр два бревна



Костёр пирамида

Список личного снаряжения для летнего пешего похода

- 1) Фонарик (на батарейках), запасные батарейки.
- 2) Перчатки (2 пары).
- 3) Дождевик
- 4) Камуфляжный костюм, либо любой удобный спортивный костюм (для постоянного ношения) желателен лёгкий летний. Запасной костюм на случай, если первый намочит или порвётся.
- 5) Носки – 3-4 пары на каждый день
- 6) Сменное нижнее бельё на каждый день
- 7) Сменная нательная одежда: футболка и термобельё.
- 8) Теплая кофта (свитер). Головной убор (кепка)
- 9) Кроссовки - две пары, подошва не должна быть слишком тонкая или на большой платформе. Обувь предварительно прошить.
- 10) Тарелка, кружка, ложка, туалетная бумага, зубная щётка и зубная паста.
- 11) Солнцезащитные очки (по желанию)
- 12) Средство от комаров, мошки и клещей
- 13) Тапочки – лёгкие и необъёмные, в которых можно купаться.
- 14) Каждый участник готовит себе сухари и сахар

Примечание:

Ненужные вещи (скотч, телефон, магнитола, игрушки, несколько футболок и многое другое) не брать. Это не пригождается в походе, это лишний вес. Шампунь и мыло брать с учётом количества дней в походе, лишнее не брать

Все вещи должны быть плотно упакованы в целлофановые пакеты. Можно использовать один общий пакет на 100-120 литров, как вкладыш внутрь рюкзака, для защиты вещей от дождя или случайного опрокидывания рюкзака в воду.

Классификация маршрутов по степеням сложности

Степень	Виды маршрутов	Протяжённость, км	продолжительность
3	Пешеходные, лыжные	75	6-8
	Пешеходные в горах	60	
	Велосипедные	120	
	Водные	60	
2	Пешеходные, лыжные	50	4-6
	Пешеходные в горах	40	
	Велосипедные	80	
	Водные	40	
1	Пешеходные, лыжные	30	4-6
	Пешеходные в горах	25	
	Велосипедные	50	
	Водные	25	

Основными показателями, определяющими категорию сложности похода являются локальные препятствия (ЛП) (перевалы, вершины и др.) и иные факторы, характерные для отдельных видов туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.)

В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы, отражающие его специфику.

Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество (уровень) факторов.

Определяющими препятствиями (ОП) или факторами (ОФ) маршрута называются препятствия (факторы), оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности. Предопределяющие препятствия (ПОП) или факторы (ПОФ) являются препятствия (факторы), имеющие на одну категорию - полукатегорию трудности (уровень) ниже ОП, и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута. При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются определяющие препятствия (ОП) и факторы (ОФ).

Локальными препятствиями (ЛП) – препятствия имеющие небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения. При категорировании горных, водных и спелео маршрутов в первую очередь учитываются ЛП - перевалы, траверсы хребтов, вершины, пещеры, пороги и т.п., которые дают туристам технический опыт необходимый для прохождения последующих маршрутов.

Протяженные препятствия (ПП) – препятствия, которые отличаются от ЛП значительной протяженностью и требуют от туристов при их преодолении значительных физических сил. ПП широко представлены в пеших, лыжных, вело-, автомо-, конных и парусных маршрутах.