

1	Педагог дополнительного образования	Короленко Надежда Викторовна
2	Название объединения	Юные краеведы
3	Дата проведения занятия, № группы	27.01.2021 г. Гр.№3
4	Тема занятия	Подготовка походов и экскурсий. Общая физическая подготовка

Цель занятия: познакомиться с правилами подготовки и проведения пеших походов и экскурсий, изучить общие правила безопасного поведения при отдыхе на природе, убедиться в необходимости тщательной подготовки к любому выходу на природу, а также в необходимости соблюдать дисциплину и установленный порядок похода; разучить комплекс общефизической подготовки.



Туристские походы и путешествия. В самостоятельных путешествиях туристы находятся на полном самообслуживании, сами решают все вопросы, связанные с выбором маршрута, обеспечением снаряжением, разработкой графика движения, и т.д. Правильно организованное и хорошо проведенное туристское самостоятельное путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу.

Туристско-спортивные походы подразделяются по видам туризма и уровню сложности. По видам туризма походы делятся на пешеходные, лыжные, горные, водные, велосипедные, спелеологические, автомобильные, мотоциклетные, парусные. Возможно проведение комбинированных походов с элементами разных видов туризма.

По уровню сложности туристско-спортивные походы делятся в зависимости от технической сложности, количества естественных препятствий, протяжности, длительности, на категорийные - с I до VI к.с. и некатегорийные. Категория сложности туристско-спортивного похода определяется в соответствии с основными нормативами туристско-спортивных походов и действующими Правилами соревнований по спортивному туризму.

Комплектование группы, подготовка к путешествию.

Туристская группа должна быть единым монолитным коллективом, каждый из членов которого спаян с другими дружбой и единством поставленной цели. Поэтому желательно, чтобы все туристы в группе имели приблизительно одинаковый возраст и физическую подготовку, похожие навыки и знания, близкие интересы.



Общефизическая подготовка туристов. Включает утреннюю гигиеническую гимнастику, сдачу норм комплекса ГТО, выполнение комплекса ОФП и упражнений (тренировок) во время походов выходного дня.

Параллельно с физической подготовкой должно проводиться закаливание организма туристов. Закаливание воздухом происходит во время утренней зарядки, которую туристам следует делать в любую погоду и в любое время года желательно на свежем воздухе. После зарядки обязательные водные процедуры. Специальная подготовка необходима для тех, кто готовится к более или менее сложному путешествию, особенно горному, лыжному или водному. Собирающимся в горное путешествие целесообразно отрабатывать прыжки по кочкам (камням), равновесие с грузом на колоде, ходьбу на полной ступне по крутым склонам, прыжки в глубину с приземлением на наклонный песчаный склон, «скалолазание» со страховкой по стенам покинутых зданий и ограждениям. Как специальная, так и общая физическая подготовка проводится в виде совместных занятий всех участников намеченного путешествия. Это способствует укреплению коллектива, производит ощущение сплоченности между членами группы.

Медицинское обеспечение путешествия заключается в организации перед выходом на маршрут медицинского осмотра всех участников группы (желательно врачами врачебно-физкультурного диспансера) и в подготовке туристов к предоставлению первой доврачебной помощи. Письменное разрешение врача на участие в данном путешествии (справка) предъявляется организации, проводящей путешествие.

Разработка маршрута путешествия. Каждая группа, готовясь к походу, должна прежде всего хорошо представлять его цель, основную задачу. Это может быть отдых с незначительной физической нагрузкой, обзор выдающихся достопримечательностей, прохождение спортивного маршрута и т.д. Определив цель, реальную физическую и техническую подготовленность участников, а также финансовые и другие возможности группы, туристы приступают к изучению района и чернового построения маршрута путешествия.

Изучение района включает: знакомство с литературой (в том числе и художественной), картографическим материалом, беседы с людьми, которые побывали в местах путешествия. Полезно также воспользоваться отчетами туристов, сделать себе выписки о рельефе, гидрографии, климате, растительности, животном мире, истории, экономике и быте населения.

Начинающим туристам рекомендуется с помощью литературы и карт составить подробное описание пути с указанием расстояний между характерными ориентирами, особенностей местности, по которой пролегает маршрут; с характеристикой дорог; с указанием ориентиров, которые будут видны поблизости и вдали из разных точек и т.д. Такое описание даст возможность двигаться уверенно, не сверяясь в дороге непрерывно с картой.

Построение маршрута зависит от специфики путешествия и конкретных условий местности. Он может быть линейным (сквозным), линейно-радиальным с дальними экскурсиями или разведывательными выходами в сторону от основного пути, кольцевым с возвращением в исходную точку пути. Планируя маршрут, нужно обеспечить постепенный рост сложности естественных препятствий и нарастания интереса путешественников ко второй трети путешествия. На эту часть путешествия желательно оставлять технически самые тяжелые участки, посещение наиболее интересных музеев, панорамных пунктов и других интересных

объектов. Кроме основного маршрута, необходимо иметь облегченный запасной вариант. К нему туристы могут прибегнуть в случае болезни одного из участников или невозможности движения по основному пути. Каждый маршрут должен быть безопасным и логическим. Искусственный набор препятствий, лишнее «закручивание» пути не приносит удовольствия туристам и может вести к травматизму.

Составление графика путешествия. Календарный план путешествия, графики движения, и расчет величины дневных переходов разрабатываются в зависимости от сложности пути, физической и технической подготовленности участников группы, веса рюкзаков, а также наличия, тех или других экскурсионных объектов, для обзора которых необходимы остановки.

В пешем путешествии в среднем туристы проходят по 15–25 км в день. Если рюкзак тяжелый (особенно в первые дни), или маршрут идет по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий, если в составе группы есть более слабые товарищи, расчетный дневной километраж нужно уменьшать до 12–18 км. Нарастание нагрузок должно быть постепенным.

Порядок движения походной группы

Туристы передвигаются колонной по одному человеку, гуськом. При движении по маршруту необходимо находиться друг от друга не дальше пределов зрительной или голосовой связи.



Помните: нельзя двигаться вне колонны, так как это увеличивает вероятность потери ориентировки, получения травмы и т. д.

Темп движения пешей группы определяется обычно условиями местности и погоды исходя из правила: *равнение по самому слабому.*

Оформление и зачет путешествия. Все туристские группы должны перед выходом на маршрут оформить соответствующие путевые документы. *Маршрутный лист* - путевой документ группы для некатегорийного похода. Маршрутные листы регистрируются и выдаются организациями, ведущими путешествие. В них вносят учетный состав участников путешествия, маршрут с разбивкой по участкам, указанием способов передвижения. По окончании путешествия маршрутный лист возвращается выдавшей его организации. *Маршрутная книжка* - путевой документ группы, которая отправляется в путешествии I к.с. и выше. В книжку вносятся учетный состав группы с паспортными данными на каждого участника, подробный календарный план путешествия по дням пути, контрольные пункты и сроки подачи телеграмм с маршрута. Маршрутная книжка выдается туристам той же организацией, которая выдает маршрутный лист, но только после рассмотрении маршрута, состава группы и ее подготовки маршрутно-квалификационной комиссией. Во время путешествия туристские группы обязаны делать в маршрутных книжках отметки о прохождении маршрута.

Зачет совершенного путешествия проводит та же маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), которая рассматривала материалы о выходе группы на маршрут. Предварительно проводится проверка сданного группой отчета, а также соблюдение туристами во время путешествия действующих правил, норм поведения или указаний комиссии. При зачете пройденные путешествия классифицируются в соответствии с действующими разрядными нормативами и с учетом условий, которые существовали во время похода.

На основании выданных руководителю и участникам справок о прохождении маршрута и при наличии у туристов опыта походов выходного дня или многодневных путешествий им может быть присвоен тот или иной спортивный разряд.

Безопасность при проведении походов и путешествий. Проблема обеспечения безопасности путешествий остается актуальной всегда, особенно это касается самостоятельного туризма. Нужно запомнить: все походы должны проводиться под руководством взрослых! Необходимо тщательно готовиться к любому походу, даже простому.

Изучение района похода необходимо проводить по топографической карте района, желательно также проконсультироваться с туристами, которые там уже были.

Перед походом нужно тщательно продумать, подготовить и проверить личное снаряжение.

Одной из основных мер безопасности в походе является соблюдение правил дисциплины. В походе нельзя самовольно отходить от группы или менять утвержденный маршрут движения. Это может привести к опасной ситуации. В походе необходимо соблюдать режим и график движения. Очень важно соблюдать правила личной гигиены (мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться). Это обеспечивает хорошее самочувствие и бодрость. В пути нужно постоянно контролировать состояние обуви. Если она промокла, следует переобуться при первой же возможности, так как движение в мокрой обуви может привести к потертостям, а в холодную погоду — и к простуде. Необходимо помнить, что в походе хождение без обуви недопустимо даже на биваке. Солнечные ванны во время переходов принимать не следует — это ослабляет организм. В жаркую погоду на голове должна быть легкая светлая шапочка.

В путешествии необходимо соблюдать установленный режим питания и питьевой режим.

Помни !

В горах недопустимо одиночное хождение туристов вне пределов видимости, движение не по той трассе, по которой прошел направляющий, сбрасывание камней.

На крутых склонах легче и безопаснее двигаться по осыпи из слежавшихся камней. Чтобы не нарушить устойчивости опоры, ногу надо ставить на камень, который лежит устойчивее. Каждый сдвинутый с места камень должен быть непременно задержан.



Общая физическая подготовка

(для учащихся возрастом 9 лет и старше)

Прыжки на скакалке	100 раз
Прыжки на шине со сменой ног	50 раз
Отжимания от скамейки (2 способа)	по 30 раз
Приседания на одной ноге	по 10 раз
Поднимание туловища	50 раз
Поднимание ног	50 раз
Приседания	20 раз
Упражнения с гантелями	3 по 20 раз

Общая физическая подготовка

(для учащихся возрастом 9 лет и младше)

Прыжки на скакалке	100 раз
Прыжки на шине со сменой ног	30 раз
Отжимания от скамейки (2 способа)	по 30 раз
Приседания на одной ноге	по 10 раз
Поднимание туловища	30 раз
Поднимание ног	30 раз
Приседания	20 раз
Упражнения с гантелями	3 по 10 раз