

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

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 3
15.03.2024 г.

Утверждаю
Директор ЦРДиЮ
Кари И.Ю.
Приказ № 42 от 24.05.2024 г.
МП



Программа летнего учебно-тренировочного лагеря
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Срок реализации - 12 дней
Возраст детей 9-12 лет

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

р.п. Чегдомын, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период летних каникул существует необходимость организации физкультурно-оздоровительной деятельности для детей среднего школьного возраста, где они рационально будут получать физическую активность и начальную подготовку туристско-краеведческой направленности.

Программу летнего учебно-тренировочного лагеря входит проведение трёхдневного маршрута с обучением прохождению водной дистанции первого класса и получению навыков туристического быта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристические походы воспитывают такие качества личности, как самоорганизация, самостоятельность, дисциплинированность. Коллективная работа детей в туристической группе способствует им в будущем увереннее социализироваться в трудовой, учебной, общественной деятельности. В процессе обучения дети освоят технику управления катамараном и прохождения водной дистанции первого класса, приобретут навык организации туристического быта в условиях природной среды.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ОУ

Адресат программы: обучающиеся туристического клуба «Янкан» возрасте 9-12 лет, не имеющих опыт участия в туристических походах. Для

того, чтобы принять участие в походе у каждого участника должна быть прививка от клещевого энцефалита.

Оптимальное количество участников похода - 12 человек.

Срок реализации программы – 12 дней

Цель – формирование туристических умений и навыков.

Задачи:

1. закрепить знания туристического быта;
2. научить детей управлению катамараном;
3. **развивать коммуникативные умения.**

Режим дня в лагере:

10:00 – 12:00 – встреча детей, работа по подготовке к походу

12:00 – 13:00 – общая физическая подготовка

13:00 – уход детей домой

Учебный план учебно-тренировочного лагеря

п/п	Название раздела	Учебная нагрузка часы		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	2	8	10
2	Подготовка к походу	4	10	14
3	Проведение похода	-	-	3 дня
4	Подведение итогов	1	2	3
Итого:		7	20	27

Календарный план работы лагеря

Дата	Мероприятие	Общее кол-во часов
03.06.24	Работа с топографической картой и компасом. Общая физическая подготовка	3
04.06.24	Подготовка личного снаряжения. Общая физическая подготовка	3
05.06.24	Подготовка группового снаряжения. Общая физическая подготовка	3

06.06.24	Походное меню. Общая физическая подготовка	3
07.06.24	Фасовка продуктов. Общая физическая подготовка	3
10.06.24	Подготовка катамаранов. Общая физическая подготовка	3
11.06.24	Общая физическая подготовка, подвижные игры.	3
12.06.24	Укладка рюкзаков, сбор снаряжения	3
13.06. по 15.06.24	Проведение похода	3 дня
17.06.24	Подведение итогов. Сушка и ремонт снаряжения	3
Итого: 12 дней		27

Содержание программы

1. Подготовка к походу

Работа с топографической картой и компасом. Определение меню похода, правила фасовки продуктов. Подготовка личного снаряжения (одежда повседневная и сменная, обувь, прошивка обуви, перчатки, посуда, дождевик, куртка), подготовка группового снаряжения (проверка и ремонт палаток, рюкзаков, ковриков, тента, котлов, топора, пилы), проверка и ремонт катамаранов, укладка рюкзаков, (Приложение 2,3).

2. Общая физическая подготовка.

Тренировка на развитие выносливости: бег 1000м, 2000м, 3000м.; беговые упражнения. Изучение техники гребли на катамаране, имитационные движения. Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры.

3. Проведение похода.

Учебно-тренировочный поход проводится в районе п. Чекунда

Режим дня в походе

Время	Действия
7:00	Подъем
7:30	Завтрак
8:30	Подготовка снаряжения.
9:00	Практические занятия
13:00	Обеденный перерыв
15:00	Практические занятия
19:00	Ужин

20:00	Подведение итогов дня
21:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

В период проведения похода для детей предусмотрено 15 часов дневного режима и 9 часов сна.

Программа учебно-тренировочного похода:

Содержание	Кол-во дней
Выезд от п. Чегдомын (ЦРТДиЮ) до п. Чекунда Разбивка бивуака, подготовка катамаранов	1
Практические занятия: обучение управлением катамараном на воде, прохождение водной дистанции 1 класса	1
Сбор снаряжения, сушка катамаранов, возвращение в п. Чегдомын (ЦРТДиЮ)	1
Итого:	3

Первый день похода: прибытие в п. Чекунда, определение места ночёвки, установка палаток, тента, заготовка дров, распределение дежурных по кухне. Подготовка катамаранов, подготовка дистанции 1 класса на воде (ворота прямые, ворота обратного движения, специальный манёвр). Пробный заплыв: отход от берега, повороты в движении и на месте, синхронная гребля, причал к берегу.

Второй день похода: проверка водного снаряжения, учебный заплыв на дистанции 1 класса. Порядок движения на дистанция водной первого класса: старт – прямые ворота – ворота обратного движения – прямые ворота – специальный манёвр – финиш.

Третий день похода: сушка снаряжения, разборка катамаранов, палаток, сбор и укладка личного и группового снаряжения. Возвращение в р.п. Чегдомын ЦРТДиЮ.

Досуговые мероприятия в походе.

Подвижные игры с мячом, игра в шахматы, игры на внимание, на сплочение.

Подведение итогов

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

Ожидаемые результаты.

После прохождения учебно-тренировочного похода обучающиеся будут знать:

- требования к выбору места бивуака и основы туристического быта;
- правила поведения и техника безопасности на воде;
- правила укладки груза и размещение людей на катамаране;
- технику гребли на катамаране;
- основные манёвры катамарана на воде: посадка на судно, отход от берега, движение в строю, причал к берегу, повороты судна на месте и в движении.

Обучающиеся будут уметь:

- устанавливать палатки, тент; заготавливать дрова, разжигать костёр; приготавливать пищу на костре;
- обеспечивать безопасность на воде;
- размещать людей и укладывать груз на катамаране;
- управлять катамараном, выполнять манёвры на воде;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, доброжелательность в коллективе.

Материально-техническое обеспечение:

Туристическое снаряжение для учебно-тренировочного похода: палатка летняя - 5 шт., спальный мешок-одеяло - 14 шт., коврик пенополиуретановый - 14 шт., рюкзак (объём 100 литров) - 14 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт., костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи, катамаран-2 – 2 шт.

Спортивное оборудование: мячи, шахматы

Информационное обеспечение

Правила вида спорта «Спортивный туризм», Пр. министерства спорта от 22апреля 2021г. №255.

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

Список литературы.

1. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
2. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России, М.:2001.
3. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
4. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Пр. министерства спорта от 22апреля 2021г. №255.
5. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, пр. №479 от 01.06.2017;
6. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-фз, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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 поясицы 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 водоема
- ✓ 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 водоемов.

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 превратиться 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 разжигания 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



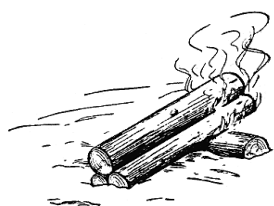
Двухскатная палатка



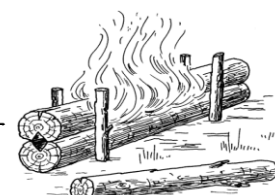
Каркасная палатка ангарного типа



Костёр Нодья



Костёр пушка



Костёр два бревна



Костёр пирамида

Список личного снаряжения для летних 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 намокнет 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.