

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  
12.03.2026 г.



Утверждаю  
Директор ЦРТДиЮ  
/ Керн И.Ю.  
Приказ № 46 от 15.05.2026 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, 2026 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.

В программу летнего учебно-тренировочного лагеря входит проведение трёхдневного маршрута для формирования навыков туристического быта в условиях природной среды.

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.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением 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»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242);

- Методическими рекомендациями по формированию механизмов

обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 27.05.2025 г. № 220П);

- Уставом ЦРТДиЮ.

**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 базовых туристических умений и навыков.

**Задачи:**

1. способствовать формированию устойчивого интереса к туризму;
2. расширить спектр специальных знаний в области пешеходного туризма
3. сформировать туристические умения в условиях природной среды
4. 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

п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
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
15.06.26	Работа с топографической картой и компасом. Общая физическая подготовка	3
16.06.26	Подготовка личного снаряжения. Общая физическая подготовка	3
17.06.26	Подготовка группового снаряжения. Общая физическая подготовка	3
18.06.26	Походное меню. Общая физическая подготовка	3
19.06.26	Фасовка продуктов. Общая физическая подготовка	3
22.06.26	Общая физическая подготовка, подвижные игры.	3
23.06.26	Общая физическая подготовка, подвижные игры.	3
24.06.26	Укладка рюкзаков, сбор снаряжения	3
25.06. по 27.06.26	Проведение похода	<b>3 дня</b>
29.06.26	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), укладка рюкзаков, (Приложение 1, 2).

### 2. Общая физическая подготовка.

Тренировка на развитие выносливости: бег 1000м, 2000м, 3000м.; беговые упражнения. 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.	1
Практические занятия	1
Сбор снаряжения, 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.

Второй день похода: практические занятия.

Третий день похода: разбор 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;

Обучающиеся будут уметь:

- устанавливать палатки, тент; заготавливать дрова, разжигать костёр; приготавливать пищу на костре;
- обеспечивать безопасность 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.

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 труднопроходимых 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 желательна 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 населённых 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 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 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.



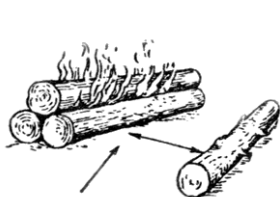
Каркасная палатка



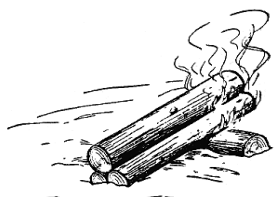
Двухскатная палатка



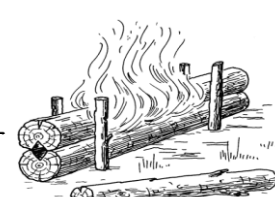
Каркасная палатка ангарного типа



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 пригодится 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.