

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПОЧИНКОВСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ"

**Методические рекомендации**  
**для педагогов, организующих походы с детьми**

**Подготовка похода**  
(6 шагов)

методист МБОУ ДО  
"Починковский ЦДО"  
Хорева Валентина Александровна

Адрес: 607910, Нижегородская область,  
Починковский район, село Починки,  
ул. 1 Мая, д. 2  
e-mail: [cdo-pochinki@mail.ru](mailto:cdo-pochinki@mail.ru)  
89108978194

Починки, 2015

## Оглавление

Название разделов	стр.
Введение	3
1 шаг – Выбор маршрута	3
2 шаг – Распределение обязанностей	4
3 шаг – Разработка выбранного маршрута	5
4 шаг – Хозяйственная и техническая подготовка похода	5
5 шаг – Основы безопасности в походе	11
6 шаг – Последнее занятие (сбор) перед походом или "Готовность №1"	12

## Введение

Данные методические рекомендации составлены для педагогических работников (учителя, вожатые, педагоги дополнительного образования и др.), организующих походы с детьми в летнее время.

Всем известно, что детей, да и взрослых, всегда манили неизвестные дали. В век телевизоров, компьютеров, мобильных телефонов тяга к неизвестному снизилась. Информация о странах, событиях в мире стала доступной и наглядной. Но романтика походов, изучение истории своего края, познание нового всеми органами чувств остаётся востребованной и в наше время.

Поход – это особая форма летней занятости детей, где педагог использует каждый миг для обучения и воспитания детей, где каждый участник получает

- драгоценные минуты общения с природой,
- практические навыки выживания в природе,
- опыт общения с друзьями и незнакомыми людьми,
- опыт становления личности, через преодоление физических и психологических препятствий.

Для организации похода, группа должна быть обучена соответствующим умениям и навыкам. Их можно разделить на физические и психологические.

Физические умения и навыки:

- укладка рюкзака; установка палатки; сбор дров; разжигание костра; приготовление пищи; ориентирование по карте и местным объектам; знание обязанностей участников похода; оказание первой медицинской помощи; раскладка продуктов питания.



Психологические умения и навыки:



- преодоление собственных слабостей (усталость, лень, недисциплинированность); толерантное отношение к членам группы (терпимость к чужим недостаткам; умение слушать другого, уважать его точку зрения); умение прийти на помощь; чёткое выполнение обязанностей в группе; умение принять решение и др.

Для более чёткой организации похода его подготовку можно разбить на этапы или шаги.

### 1 шаг. – Выбор маршрута.

На этом этапе педагог предлагает учащимся несколько вариантов маршрута и обозначает цели (для учащихся младшего школьного возраста), разрабатывается самими учащимися (для учащихся среднего и старшего школьного возраста).



Варианты должны быть равнозначны (расстояние, переправы, населённые пункты, сложность маршрута). Цели могут быть различны, но чётко определены. Например: краеведческая (посещение святого источника, благотворительные работы), экологическая (изучение водных биоценозов, природоохранные работы).

Педагог должен помнить, что варианты маршрута им подбираются в соответствии с подготовленностью ребят (возраст, физические возможности, опыт участия в походах и пр.). Важный момент: педагог должен ориентироваться на самого "слабого" участника похода (по физическим возможностям, по практической подготовленности, по возрасту, и др. характеристикам)

## 2 шаг. – Распределение обязанностей

Обязанности в группе подразделяются на постоянные и временные.

### Постоянные:

- 1) Командир группы (или помощник руководителя)
- 2) Старший краевед, эколог... (зам. командира по научной части – ответственный за выполнение задания);
- 3) Старший проводник (зам.командира по маршрутной части);
- 4) Завхоз по питанию;
- 5) Завхоз по снаряжению;
- 6) Казначей;
- 7) Санитар;
- 8) Физорг;
- 9) Культорг;
- 10) Ремонтный мастер



В походе на 1-2 дня раздувать «штаты» нет необходимости. Да и в более продолжительном походе возможно совмещение должностей. В связи с тем, что педагогу более целесообразно вести в поход небольшую группу – 6-8 человек, учебно-тренировочный поход проводится по подгруппам и каждый участник может совмещать 2 обязанности. Например: казначей и ремонтный мастер.

### Временные:

- 1) повар
- 2) костровой
- 3) проводник
- 4) фасовщик
- 5) летописец
- 6) «водонос»
- 7) «дровосек»

Во время обучения по программе каждый ребёнок должен на себе испытать все постоянные обязанности, а временные каждый выполняет во время много дневного похода.

### **3 шаг – Разработка выбранного маршрута**

Здесь происходит проработка деталей маршрута.

Важную роль играет карта местности. Обычно это топографическая карта с масштабом в 1 см – 1000м. Каждый участник, независимо от его обязанностей,



получает карту местности и рисует на ней нитку маршрута.

Далее, по карте учащиеся по очереди «читают» маршрут с определением особенностей местности, сложных участков, видов передвижения.

Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и выполнения заданий в пути (заранее подготовленные педагогом), составление графика движения; с дежурными проводниками индивидуально

"проигрываются" пути движения на их участках маршрута, продумываются способы ориентирования и преодоления препятствий, проверяются их расчеты контрольного времени движения на участках.

### **4 шаг - Хозяйственная и техническая подготовка похода.**

Это очень важный этап в подготовке похода. От того, насколько турист обеспечен в походе – зависит достижение целей похода. Например: если у группы нет с собой котелка, значит, группа осталась без горячей еды в походе. Если не взяли сменную обувь (в двух- и многодневном походе), - а может случиться разное – промокли (холодное время года), порвалась подошва, сгорели и др., - то турист может заболеть, а значит, может сорваться поход.



## Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака.

Для подготовки личного и группового снаряжения есть определённые требования.

Что обычно входит в **личное снаряжение**? ЭТО –

- |  |   |                               |
|--|---|-------------------------------|
| 1. Рюкзак                              | 10. Калоши (сапоги рез.)                          | 17. Полотенце – 2 шт.         |
| 2. Спальный мешок                      | 11. Носки х/б (1 на сутки)                        | 18. КЛМН.                     |
| 3. Туристический коврик                | 12. Носки шерстяные                               | 19. Дождевик.                 |
| 4. Куртка тёплая.                      | 13. Бейсболка (косынка)                           | 20. Пакетики полиэт. (20 шт.) |
| 5. Шапочка тёплая.                     | 14. Сменное бельё                                 | 21. Перчатки х/б              |
| 6. Пуловер                             | 15. Купальник (плавки)                            | 22. Фонарик                   |
| 7. 1 футболка (на смену)               | 16. Мыло в мыльнице, зубная паста, щётка в чехле. | 23. Моб. телефон              |
| 8. Брюки спортивные                    |   |                               |
| 9. Удобные ботинки (кроссовки) – 1 шт. |   |                               |

Мобильный телефон стал необходим в современных условиях. На случай отрыва от группы туриста. Но всё-таки его применение целесообразно со старшими ребятами.

### ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Палатки — по числу участников,	Мыло хозяйственное — 1	Костровые принадлежности.
Топоры — 2-3.	Клеенка.	Карта маршрута.
Пила цепная	Медаптечка.	Схемы, маршрутный лист.
Лопатка саперная — 1.	Зеркальце.	Инвентарь для краеведческой работы.
Котелки — 2-3.	Ножницы.	Альбом, дневник
Ножи кухонные доски — 2.	Часы, свисток, тара для продуктов.	Рукавицы для костра.
Половник – 1-2.		
Спички — 5—10 кор.		
Фонари — 4 шт.		



Большое значение играет рюкзак. Это основной элемент из личного снаряжения. Раньше были брезентовые или тканые двухлямочные рюкзаки, у которых основная нагрузка ложилась на верхний плечевой пояс туриста.

Сейчас выпускаются специальные рюкзаки с твёрдой основой спины и 4-х лямочным креплением. При этом тяжесть нагрузки ложится в основном на крестцовый отдел, что по физиологическим данным более безопасно. Такой рюкзак необходим, в основном при двух- и многодневном походе. В однодневном походе можно использовать обычные школьные ранцы.

Укладка рюкзака тоже имеет свои особенности. Ведь необходимо вместить не только личное снаряжение, но и часть группового.

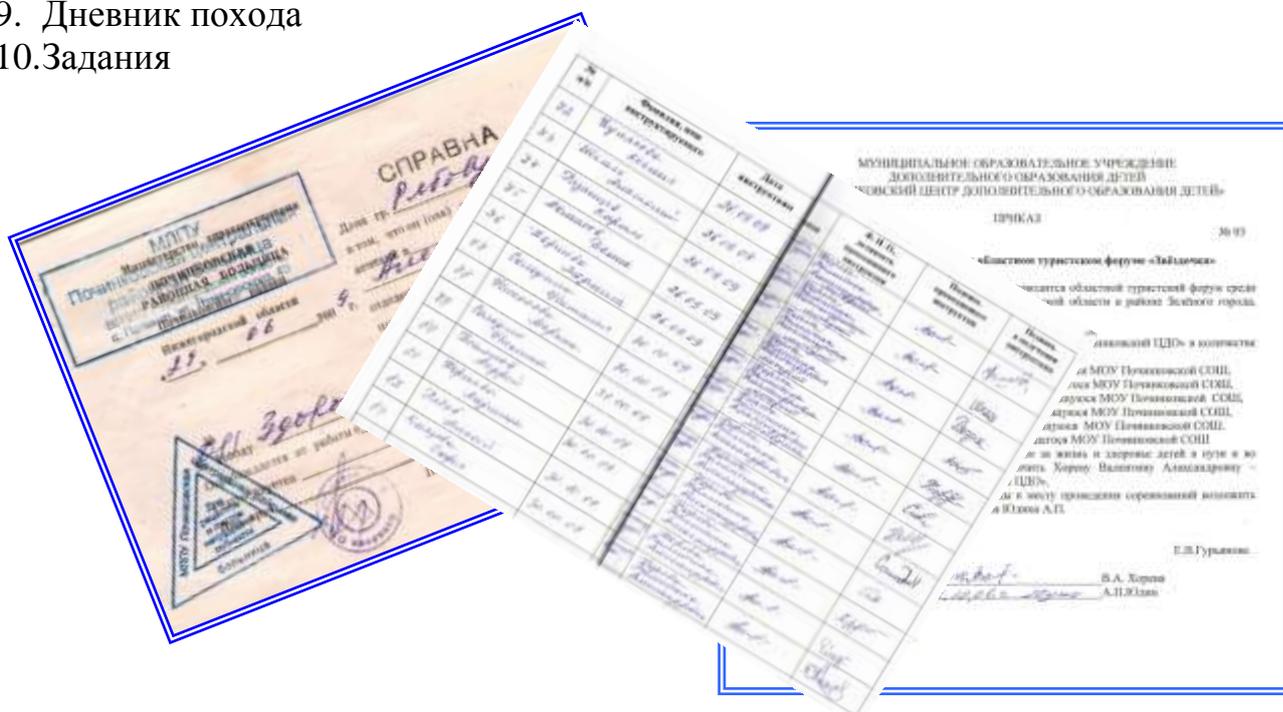
Групповое снаряжение делится на всех участников группы в соответствии с их физическими данными. (Пол, возраст, вес, рост, опыт участия в походах).

Кроме того, на всех делится запас продуктов, которые берутся участниками похода на ближайшие два дня (в зависимости от географии маршрута).

### Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Для педагога важным моментом подготовки похода является оформление необходимой документации. Основная из них – это:

1. Разрешение от родителей
2. Медицинский допуск
3. Приказ руководителя по учреждению
4. Инструктаж всех участников похода с последующей записью в «Журнал инструктажей обучающихся по охране труда»
5. Список детей (адреса, телефоны родителей, родственников)
6. Медицинские полисы
7. Копии документов, удостоверяющих личности (за пределами вашего района – подлинники)
8. Маршрутный лист с картой (схемой) маршрута
9. Дневник похода
10. Задания



Также, во время похода ведётся дневник похода, который заполняется или одним человеком – выбранным по должности, или по очереди (в многодневном походе).

По заданию заранее определяются вопросы, требующие решения во время похода.

## Расчет питания, подбор и закупка продуктов.



Разумеется, собираясь на однодневную прогулку, можно без всякой науки обойтись бутербродами и крутыми яйцами. Даже в многодневных путешествиях туристов — школьников или взрослых, — если вы не думаете заниматься спортивным туризмом, смело пользуйтесь упрощенным, эмпирическим

способом составления раскладки. Для этого выпишем сначала в блокнот меню на 3—4 дня. Потом возьмем нормы продуктов на человека в день, а затем умножим нормы на число участников похода. Эти 3—4 варианта меню (цикл) будем повторять весь поход. Поэтому подсчитаем, сколько раз будет использован один и тот же вариант меню, и определим количество продуктов на весь поход.

Конечно, в походе окажется, что одних продуктов много, а других мало, но в любом случае голодная смерть нам не грозит. Все недостатки мы отметим и учтем в следующий раз. К третьему — четвертому походу получится вполне сносный набор продуктов.

Вот, например, раскладка (в граммах), составленная по опыту походов со школьниками (в основном для ноябрьских и майских маршрутов) продолжительностью до 5 дней

Завтрак		
Рис. 60—80	Гречка 60—80	Пшеника, 60—80
Молоко сгущёное 20	Тушёнка говяж. 30	Молоко сгущёное 20
Масло 15	Масло 15	Масло 15
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Чай	Чай	Чай
Сахар 50	Сахар 50	Сахар 50
Конфеты 30	Конфеты 30	Конфеты 30
Баранки 50	Печенье 50	Вафли 50
	Обед (перекус)	
Колбаса копченая 60	Корейка 60	Сало 50
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Щербет 50	Халва 50	Козинаки 50
Сухофрукты 50	Сухофрукты 50	Сухофрукты 50
Печенье 50	Пряники 50	Баранки 50
	Ужин	
Рожки 60—80	Суп овощной 60—80	Суп рисовый 60—80
Тушёнка говяж. 30	Тушёнка говяж. 30	Тушёнка говяж. 30
Масло 15		
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Томат 5	Сыр 50	Чай
Чай	Чай	Сахар 50
Сахар 50	Сахар 50	Вафли 50
Итого: 640—680	680—720	660—700

Как видите, здесь представлено трёхразовое питание, причём, обед – это перекус калорийными бутербродами, (во время перехода жалко время терять на разведение костра, но всё зависит от обстоятельств), а на ужин – обязателен суп, или хотя бы жидкое второе. Так как во время пеших переходов теряется много жидкости. Её надо восполнить.

Продукты	Калорий - ность 100 г	Норма на чело века в день, г	Химический состав 100 г			% усвое ния
			Белки	Жиры	Углеводы	
Сухари черные	326	30—60	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	340	40—70	10	1	69	80
Галеты	340	40—70	9,7		69	79
Печенье	410	40—70	12	10	60	82
Баранки, сушки	272	40—70	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	430	40—80	15	8,2	70	93
Сахар	505	80—120			99	99
Карамель	330*	20—50	0,5	10	80	90
Леденцы	376	20—50			92	92
Мед	318*	10—30	0,4	—	77	77
Халва	510*	30—60	15	30	43	88
Щербет, слив. масло	420*	30—70	8,8	10,8	70	90
Шокол. обьк.	510	30—70	4	29	50	83
Шокол. мол.	568*	30—70	5,8	37	47	90
Какао	373	10—30	24	17,5	28	69
Варенье, джем	290	10—50	0,3	—	68	68
Курага	275	40—70	3,2	—	69	72
Чернослив	269	40—70	3,4	—	62	65
Изюм	260*	20—40	2,5—6	63		
Сухофрукты	235*	50—70	2	1	65	68
Орехи грецкие	621	20—30	13,6	56	11,7	81
Крупа:						
гречневая	330	60—100	13	2	68	83

пшеница	334	60—80	12	3	69,3	84
манная	320	40—70	11	0,7	73	85
овсяная	345	40—70	12	6	65	83
рис	330	60—100	6,7	0,9	72	79
Горох	310	60—80	20	2	51	73
Рожки	333	60—100	10,7	1,3	74,2	86
Супы сухие	320	40—60	12	10	44	66

Здесь приведён примерный перечень продуктов, разрешённых СанПиН для употребления туристами.

Приложение № 6 к СанПиН 2.4.4.3048-13

Рекомендуемый набор продуктов для походов

№ п/п	Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах в день (брутто)
1	Хлеб черный и белый или сухари, печенье, сушки, галеты, хлебцы хрустящие	300—500 200
2	Крупа, макаронные изделия, готовые концентраты каш или концентраты супов в пакетах Сублимированные блюда	100—200 50
3	Масло сливочное топленое, растительное	50—60
4	Консервы мясные промышленного производства, выработанные в соответствии с национальными стандартами Мясо сублимированное	150 50
5	Сало-шпик, сосиски консервированные, сырокопченые мясные гастрономические изделия и сырокопченые колбасы	50
6	Сахар Конфеты, шоколад, мед в промышленной упаковке (допускается замена их сахаром)	40—50 20—30
7	Консервы рыбные в масле и (или) натуральные	50
8	Овощи свежие или овощи сухие, сублимированные	100—200 50
9	Молоко сухое, сливки сухие или молоко сгущенное, консервированное	25—30 50
10	Сыры твердых сортов	20—40
11	Фрукты свежие сухофрукты, концентрированные кисели, орехи (кроме арахиса)	100—200 30
12	Кофе суррогатный Какао-порошок Чай	2—3 1—2 1—2
13	Специи: лавровый лист, лук, чеснок, лимонная кислота	3—4
14	Соль	5—7
15	Витамины, глюкоза	3

Как видите, продукты подобраны калорийные и нескоропортящиеся.

Конечно, могут быть вариации, но всё-таки основа такова. Исходя из опыта проведения походов, могу сказать, что ребята, участвующие в многодневном походе (от 3-х дней), покупают во встречающихся магазинах не лимонады и соки, а питьевую или минеральную воду. Даже не руководствуясь тем, что "нельзя", а исходя из потребностей организма.

Опираясь на опыт, педагогам, занимающимся подготовкой похода, рекомендую составлять меню - раскладку на все дни похода, при условии 1-3-х дневного похода. В соответствии с этим с детьми подсчитывается общее количество продуктов, их вес и необходимое количество продуктов на первые дни похода.

Закупка продуктов производится отдельной группой ребят, во главе с завхозом по питанию. Количество закупаемых продуктов зависит от нитки маршрута. Например, если на маршруте имеются продуктовые магазины, то запас продуктов может быть только на один-два дня, при условии многодневного похода.

## 5 шаг – Основы безопасности в походе.

В федеральном законе «ОБ ОСНОВАХ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ», глава VII, статья 14, говорится:

«Под безопасностью туризма понимаются личная безопасность туристов, сохранность их имущества и ненанесение ущерба окружающей природной среде при совершении путешествия».



Первым и самым главным фактором выполнения всех правил безопасности является соблюдение туристской дисциплины. То есть, выполнение указаний руководителя или его заместителя **беспрекословно!**

В походе нужно постоянно соблюдать различные правила безопасности:

- при пешем переходе по проезжей части; по лесистой местности; по болотистой

местности;

- при разведении костра;
- при приготовлении пищи;
- при переправе через препятствия (овраг, река, пересечённая местность, песок, и др.)
- при встрече с животными;
- при встрече с незнакомыми людьми;
- при переходе в тяжёлых погодных условиях (дождь, мороз, ветер, жара)
- при организации биваков, ночлегов;
- при оказании первой помощи;
- и т.д.



## **6 шаг – Последнее занятие (сбор) перед походом или «Готовность №1»**

На этом этапе руководитель проверяет, насколько каждый из участников похода готов выполнять свои обязанности. Идёт проверка (экзамен, зачёт, тест и пр.) на знание своих обязанностей.

Затем проверка каждого на наличие личного снаряжения, правильной укладки рюкзака, распределения группового снаряжения, знания правил безопасного поведения в походе.



И ещё. Уважаемые педагоги, не забудьте о туристских традициях. Продумайте их заранее. В походах, формируется образ поведения, который становится нормой жизни не только во время похода, но и в повседневной жизни:

*«Мы всё делим поровну»*

*«Семеро всегда одного ждут!»*

*«Видишь слабость другого, не показывай вида, - помоги»*

*«Не навреди природе»*

Туристские традиции, основанные на нравственных устоях человечества, будут жить долго, ведь они подтверждаются не на бумаге, а на жизненном опыте!

**На этом - всё! В Добрый Путь!**

**Помните, тщательная организация подготовки похода  
– это залог удачного похода!**