

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности учащегося: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Результатом программы является физическое воспитание участников, развитие их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепление здоровья, приобретение необходимых навыков самосохранного поведения посредством освоения основ туризма и краеведения.

К туристским походам и экскурсиям допускаются физически здоровые люди к пешеходным походам — с 13-летнего возраста; к пешеходным походам I категории сложности допускаются учащиеся не моложе 16 лет; к многодневным самодеятельным и плановым экскурсиям допускаются учащиеся с 16-летнего возраста, если они принимают активное участие в общественно полезных делах, успевают в учебе и труде и имеют опыт участия в походах или экскурсиях.

С комплектованием группы и начинается эта подготовка. От того, кто будет в ее составе, какова физическая подготовка и туристский опыт участников похода, какие задачи они ставят, каким временем и средствами располагают, зависит самое главное — выбор маршрута похода.

Маршрут пройти легче, когда он хорошо продуман и изучен. Тогда будет больше времени, сил для ознакомления с интересными местами и конечно же повысится безопасность похода и сведется до минимума вероятность изменения или не прохождения маршрута.

При разработке маршрута нужно собрать все необходимые сведения о районе похода, используя карты и схемы, описания сложных препятствий, информацию о погодных условиях, транспортных возможностях, состоянии дорог и переправ и др.

Исходя из продолжительности и сложности маршрута, состава участников похода и намеченных задач подготавливается общее и специальное снаряжение, ремонтная и медицинская аптечки. Завхоз группы составляет списки продуктов, намечает, где их лучше закупать, решает вопрос упаковки. Полученные данные о маршруте, снаряжении и продовольствии позволяют определить общий вес груза, вес рюкзаков на подходах и на основном маршруте, составить смету расходов.

Нужно, чтобы все участники похода имели не только сходные навыки и знания, близкие интересы, но и примерно одинаковую физическую подготовку. Для этого за 2—3 месяца до похода следует организовать совместные тренировочные занятия, во время которых туристы совершенствуются физически и овладевают техническими навыками и приемами преодоления препятствий. Следует использовать в этих целях походы выходного дня, туристские слеты и соревнования.

В совместных походах выходного дня отрабатываются способы передвижения, преодоления планируемых на маршруте естественных препятствий, проверяется и дорабатывается снаряжение. Специально создаваемые большие нагрузки в этих походах дают возможность выявить и сравнить физическое состояние и подготовку отдельных участников.

В первые дни похода нельзя делать длинные переходы и преодолевать сложные участки, требующие большого физического напряжения. Не следует оставлять их и на конец маршрута, когда появляются признаки усталости, снижаются внимание и реакция.

Тяжелый рюкзак — «печальная» необходимость, но надо постараться уменьшить его вес — не за счет нужных вещей, а за счет рационального подбора высококалорийных и легких продуктов, надежного и облегченного снаряжения.

Облегчить рюкзак, а заодно и акклиматизироваться помогут радиальные выходы в начале похода и организация забросок в промежуточные пункты маршрута.

Снаряжение должно быть легким и прочным, допускающим возможность его эксплуатации в условиях холода, жары, большой влажности и т. д. К снаряжению относятся предметы, которые туристы берут с собой, чтобы создать условия максимальной безопасности при прохождении маршрута, определенного комфорта в походе и возможности успешно выполнить стоящие перед ними задачи.

Снаряжение подразделяется на: *личное* и *групповое*. Личное используется участником похода и служит для его личных нужд. Групповое снаряжение служит для нужд группы в целом.

Правильный выбор *режима движения*, рациональное распределение своих сил, овладение способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий - все это дает возможность успешно и безопасно пройти намеченный маршрут.

Режим дня должен обеспечивать определенную ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха, необходимого для восстановления сил. Для подростков старшего возраста и юношей переход продолжается не более 40-45 минут, а при повышенной сложности участков пути - еще меньше. Малые привалы обычно делятся 10-15 минут, а на сложных и трудных участках достигают 20-25 минут. Режим движения зависит от рельефа местности, сезона, погодных и других условий. В первую половину дня рекомендуется преодолевать не более 60% суточного перехода. Разделив дневной переход на равномерные отрезки, турист успевает до обеда пройти четыре-шесть участков маршрута, а после обеда и отдыха - еще два-три. Продолжительность обеда, послеобеденный отдых, экскурсионно-краеведческая работа в послеобеденный период могут занять не менее 3-5 часов.

Туристский привал (бивуак) - это стоянка участников похода, место отдыха, питания, сна, обработки собранных материалов экскурсий, краеведческой работы, подготовки к дальнейшему пути. В зависимости от продолжительности привалы подразделяются на малые, большие (обеденные или экскурсионные, краеведческие), ночлег и дневку.

Особое условие для организации привала - выбор безопасного для участников похода места. Для большого привала, ночлега и дневок оно должно отвечать еще и другим требованиям: наличие питьевой воды и топлива в достаточном для приготовления пищи количестве, площадки для разбивки лагеря и разведения костра. На малом привале, место и время которого определяет штурман группы, уставшие могут посидеть или даже полежать, сделать небольшую разминку.

Обеспечение нормального *питания* в зависимости от продолжительности и сложности похода - одно из важнейших условий успешного проведения туристского мероприятия. Даже в несложном походе человек тратит в день до 3500-4000 калорий.

Продукты должны включать в себя все важнейшие компоненты питания: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Важно, чтобы продукты имели небольшую массу и объем, были транспортабельны, хорошо сохранялись, не требовали много времени на приготовление из них пищи.

Самый простой из походов - однодневный. Здесь варка пищи необязательна. Могут быть взяты каждым из участников бутерброды, чай, сок и т. п. Двухдневный поход уже требует составления меню и расчета по нему требуемых продуктов. В несложном многодневном путешествии обычно предусматривается трехразовое горячее питание. В лыжном походе уменьшение массы продуктов и увеличение их калорийности достигается введением в рацион большего, чем летом, количества жиров (масла, сала, шпига, сухих сливок).

Ориентированием на местности принято называть совокупность действий по определению своего положения (точки стояния) среди окружающих объектов или

ориентиров, сторон горизонта, направления движения и достаточно точному выдерживанию этого направления. В понятие ориентирования входит также умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу.

Мастер-класс по организации похода

Для организации похода потребуются три группы навыков:

- Технические навыки — вся совокупность туристических навыков, которая пригодится в задуманном походе: планирование маршрута, навигации, выбор снаряжения для похода, составление продуктовой раскладки, прохождение участков со сложным рельефом, а также базовые навыки разжигания костра под дождём и так далее;
- Организационные навыки: умение вовремя организовать себя, людей на кучу приготовительных работ;
- Рекламные навыки — умение привлечь участников в свой поход.

Самыми важными из перечисленных навыков являются организационные. Туристическим навыкам можно научиться, можно взять в поход людей, уже обладающих такими умениями, а теорию почерпнуть из интернета. Рекламные навыки также прокачиваются, на начальном этапе хватает простого сообщения в туристском чате.

1. Выбор маршрута и региона для проведения похода

Обычно начало любого мероприятия выглядит как одна из двух ситуаций:

- Есть команда, и надо придумать маршрут в соответствии с желаниями и навыками потенциальных участников;
- Задуман маршрут или район похода, и надо подобрать команду для его прохождения.

Выбирая район похода, не нужно ограничиваться просмотром фотографий путешественников. Место должно соответствовать следующим требованиям:

- оно должно нравиться;
- место финансово и юридически доступно: планировать свой первый маршрут в дорогую Патагонию не стоит, а в заповедник не пустят вообще;
- место должно соответствовать навыкам группы и требованиям безопасности.

2. Составление подробного плана похода

Подробно изучается район похода, учитывая каждую деталь. Ведется поиск источников о районе и составляется маршрут. Можно использовать следующие три источника:

1. отчеты спортивных туристов:

- <http://tlib.ru/>
- tourism.ru/
- <http://turpoohod.narod.ru/archive.htm>
- <http://tkhse.ru/biblio/reports>
- <http://nkosterev.narod.ru/otchets.html> (<http://tyr-zo.narod.ru/otchets.html>)
- <http://www.g-utka.ru/marshrut.php>
- <http://www.mountain.ru/mkk/biblio/>,

2. карты с nakarte.me или SAS Planet

3. GPS треки с сайтов

wikiloc.com, gpsies.com, gpslib.ru, hiking.waymarkedtrails.org, veloradar.ru и др.