

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского туризма, экологии и творчества имени Р.Р. Лейцингера  
(МБУДО ЦДТЭиТ им. Р.Р. Лейцингера)

357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Теплосерная, д. 52. Тел. (8793) 39-18-61, e-mail: centurecotvor@yandex.ru

**Принято**  
Советом МБУДО ЦДТЭиТ  
им. Р.Р. Лейцингера



**Утверждено**  
Директор МБУДО ЦДТЭиТ  
им. Р.Р. Лейцингера  
И.В. Стороженко

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ.**  
*Методическая разработка.*

Автор:  
Педагог дополнительного образования  
высшей категории  
Стороженко И.В.

Пятигорск



## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ.

*Методическая разработка.*

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) учащихся - являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса, входящих в базисный учебный план. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей, подростков, молодежи, воспитывают навыки самообслуживания, готовят к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций.

В путешествиях учащиеся изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой своей страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры, выполняют задания учебно-воспитательных, научных, общественных учреждений и организаций.

Для достижения воспитательных и образовательных результатов, которые могут дать путешествия, необходимо грамотно и квалифицированно готовиться даже к самым коротким по времени походам. Безусловным требованием к проводимым путешествиям является соблюдение всех норм и требований, обеспечивающих их безопасность.

Данная методическая разработка обобщает более чем тридцатилетний опыт работы автора в туризме, из них последние двадцать пять лет - в туризме школьном, ученическом, и освещает вопросы, наиболее часто вызывающие затруднение у педагога, собравшегося отправиться со своими учениками в путешествие.

### ВВЕДЕНИЕ

С чего начать подготовку к походу, какие документы необходимо оформить, как готовить детей, какой маршрут выбрать? - все эти вопросы возникают перед учителем, собравшимся использовать в воспитательно-образовательном процессе наиболее эффективную форму работы - путешествия. К сожалению, не сумев самостоятельно найти необходимые ответы на интересующие вопросы, многие педагоги вообще отказываются от походов. И очень жаль, поскольку сложности, пугающие новичка, не получившего специальной подготовки, вполне преодолимы.

Наиболее простой способ - обратиться за советом в специализированное учреждение - Центр детско-юношеского туризма (Станцию юных туристов), Отдел туризма Центра детского творчества. Здесь вам непременно помогут.

В Пятигорском Центре детско-юношеского туризма и экскурсий (ЦДЮТиЭ) разработано более 40 маршрутов по ближним и дальним окрестностям Кавказских Минеральных Вод, большинство из них паспортизировано - т.е. имеют подробно описанный маршрут движения, описание опасных участков. В паспорте маршрута даются сведения о сложности, достопримечательностях, прилагается карта или схема маршрута. Но предварительно Вам лучше ознакомиться с предлагаемой методической разработкой для того, чтобы системно представить все этапы предстоящей работы. Консультация не повредит и после этого, но, во-первых, все алгоритмы предстоящей деятельности Вам будут известны, во-вторых, вопросы, которые Вас будут интересовать, станут вполне конкретными и, надеюсь, будут сводиться к выбору предстоящего маршрута.

### РАЗДЕЛ 1.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ.

1.1. В данной работе освещаются вопросы, связанные с подготовкой и проведением однодневных путешествий. Принципиально подготовка однодневного и многодневного похода отличается мало. Безусловно, подготовить группу для многодневного похода, сформулировать задачи, изучить район похода - сложнее. Кроме этого, для многодневного похода потребуется больше продуктов и снаряжения, но когда Вы будете иметь успешный опыт проведения нескольких однодневных походов, многодневный поход может показаться Вам весьма заманчивым.

А пока, давайте рассмотрим, какими бывают организационные формы однодневных походов.

а) **ТУРИСТСКАЯ ПРОГУЛКА** - не продолжительный по времени (1-4 часа) групповой выход с активными способами передвижения по территории населенного пункта или в его окрестностях с целями отдыха и познания.

б) **ТУРИСТСКИЙ ПОХОД** - прохождение группой учащихся по определенному маршруту, используя активную форму передвижения с целью познания, физического развития. Выполнение общественно-полезной и краеведческой работы в пути, сдача определенных спортивно-туристских нормативов, отработка военно-прикладных навыков, обеспечение содержательного отдыха (до 8 часов).

в) **ТУРИСТСКАЯ ЭКСКУРСИЯ** - групповое посещение одного или нескольких экскурсионных объектов (географических, исторических, архитектурных, народно-хозяйственных) в учебно-познавательных и воспитательных целях (продолжительность до 8 часов).

## 1.2. ВЫБОР И РАЗРАБОТКА МАРШРУТА.

Для выбора однодневных маршрутов можно воспользоваться путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты. В путеводителях содержится информация о маршрутах и можно подобрать себе тот, который соответствует намеченным целям и составу группы. Но последние 10-12 лет, подобная литература по региону КМВ не издавалась и не переиздавалась. Поэтому, если Вам трудно самим выбрать интересный маршрут для похода выходного дня, обращайтесь за консультацией и необходимыми справками по району КМВ в ЦДЮТиЭ по адресу: г. Пятигорск, ул. Теплосерная, д. 52, тел. 5-47-75.

## 1.3. ПУТЕВЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

Все туристские группы должны перед выходом на маршрут оформить соответствующие документы. Для походов выходного дня (ПВД) таким документом является маршрутный лист, который подписывается руководителем организации (или его заместителем), проводящей поход выходного дня (т.е. директором школы или внешкольного учреждения).

В маршрутный лист вносят списочный состав группы, маршрут с разбивкой по участкам, указанием способов передвижения и общественно-полезной работы, которая группа намечает провести в пути.

Заявочные документы на поход рассматривает маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), которая может быть создана при ЦДЮТ (Станции туристов) или отделах образования. В состав комиссии входят туристы, педагоги, хорошо знающие район путешествия и имеющие большой опыт руководства походами. После положительного заключения МКК администрация учреждения, проводящего поход (путешествие), обязана дать разрешение на его проведение, оформив его в виде приказа. Маршрутный лист заверяется печатью учреждения. По окончании похода маршрутный лист возвращается в выдавшую его организацию.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Администрация вправе разрешить проведение похода без разрешения МКК, если поход проводится по паспортизированному (заранее подготовленному и описанному) маршруту, утвержденному МКК для эксплуатации.

## 1.4. ЦЕЛЬ ПОХОДА.

Каждый поход выходного дня должен иметь цель. Перед походом могут быть поставлены экскурсионные, агитационные и военно-патриотические цели; цели, связанные с выполнением общественных заданий; могут быть походы с учебными и спортивными целями. Вряд ли мне удастся перечислить все цели, которые могут поставить перед собою организаторы похода, но, тем не менее, определяя их, необходимо руководствоваться следующим:

1. Цель похода должна быть словесно сформулирована и **заранее** доведена до сведения всех участников группы, отправляющейся в путешествие.

2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант - это одна цель. Если намечено больше одной цели, следует четко определить **главную**.

### 1.5. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ.

Количественный состав группы для похода выходного дня устанавливается из минимального количества - 6 учащихся, максимального - 30 учащихся на одного руководителя, но при этом необходимо учитывать сложность маршрута, опыт руководителя и наличие квалифицированных помощников (заместителя руководителя).

### 1.6. ТРЕБОВАНИЯ К РУКОВОДИТЕЛЮ И УЧАСТНИКАМ ПОХОДА.

В каждой туристской группе, готовящейся к походу, должен быть назначен руководитель и заместитель (помощник) руководителя. Руководитель должен иметь опыт участия в двух однодневных походах. Если же такого опыта не имеется, руководителю необходимо пройти инструктаж в ЦДЮТиЭ. Заместителем (или помощником) руководителя могут быть учащиеся старших классов, родители учащихся, которые зарекомендовали себя ответственными, опытными и знающими туристами. Участники туристского похода обязаны соблюдать все указания руководителя и его заместителя, не допускать самовольных отлучек.

### 1.7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ.

Распределение обязанностей в группе проводится с учетом туристского опыта участников, их практических навыков, заинтересованности в тех или иных поручениях. Кроме руководителя группы и его заместителя, в группе можно вводить следующие обязанности:

**ЗАВХОЗ** - распределяет заранее, перед походом, среди участников обязанности по подготовке продуктов питания, организует питание непосредственно на маршруте;

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ДНЕВНИК** - ведет запись походных событий, составляет хронометраж ходового дня.

Кроме этого, в группе можно дополнительно ввести должности штурмана, краеведа, фотографа, ответственного за топографическую съемку, за сбор образцов для минералогической коллекции, за метеорологические наблюдения и т.д.

Обязанности в группе могут быть временными. Это - дежурные по кухне, костровые, направляющие и замыкающие на марше.

### 1.8. СНАРЯЖЕНИЕ.

#### Личное:

1. Куртка или штормовка.
2. Головной убор.
3. Спортивный костюм.
4. Туристские ботинки, кроссовки  
или любая обувь без каблука.
5. Блокнот, карандаш.
6. Накидка от дождя (в зависимости от сезона)
7. Личная посуда или КЛМН (кружка, ложка, миска, нож).

#### Групповое:

1. Котелок.
2. Половник.
3. Спички.
4. Клеенка.
5. Компас  
(2-3 на группу).

### 1.9. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.

а) Если группа собирается на привале делать сухой перекус, то рекомендуется взять следующие продукты:

- |             |             |                   |
|-------------|-------------|-------------------|
| 1. Хлеб.    | 4. Сало.    | 7. Яйца варёные.  |
| 2. Колбаса. | 5. Печенье. | 8. Чай в термосе. |
| 3. Сыр.     | 6. Конфеты. | 9. Соль.          |

б) Если группа собирается готовить горячую пищу, можно взять дополнительно:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Тушенку.   | 4. Чай или кофе. |
| 2. Картофель. | 5. Крупы.        |
| 3. Сахар.     | 6. Приправы.     |

### 1.10. РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК РАБОЧЕГО ДНЯ.

Успешное проведение похода во многом определяется умением туристов правильно распределить свои силы, выбрать наиболее рациональный темп и порядок движения группы, а также овладеть способами передвижения по различному рельефу и приемами преодоления препятствий. **ОТ ЧЁТКОГО И УСПЕШНОГО РЕШЕНИЯ ЭТИХ ЗАДАЧ, ЗАВИСИТ**

## **БЕЗОПАСНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ МАРШРУТА И, В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ, УСПЕХ ВСЕГО ДЕЛА.**

Режим походного дня должен обеспечить необходимую ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха. Режим переходов обычно состоит из 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах.

Рекомендуется раньше выходить на маршрут, в середине дня участникам необходим продолжительный отдых и горячий обед. В холодную или дождливую погоду обеденный привал можно заменить коротким перекусом, с горячим чаем из термоса.

Ритмичность движения - одно из главных средств сохранения сил туристов и повышения их работоспособности, особенно, это важно для групп, в составе которых есть дети. На хорошей дороге ритмичность выражается в постоянной скорости, а в условиях пересеченной местности - в постоянном количестве шагов за одинаковые отрезки времени. Изменять ритм нужно плавно, постепенно набирая скорость в начале движения и сбавляя ее за 3-5 мин. до привала.

### **1.11. ПОРЯДОК ДВИЖЕНИЯ ГРУППЫ.**

Группа на марше движется колонной по одному. Впереди идет направляющий, который выбирает путь, определяет темп и поддерживает ритм движения, следит за своевременными остановками на привалы. На проселочных дорогах, по просекам можно идти и колонной по двое.

Закрывающим назначается сильный и опытный турист. Его обязанность - помогать отстающим и никого не оставлять за собой, своевременно предупреждать руководителя об участниках, не выдерживающих темп движения.

На сложных отрезках пути слабых участников рекомендуется ставить сразу за направляющим, или через одного с более сильными туристами, для того, чтобы последние могли оказать необходимую помощь товарищам.

Руководитель группы должен идти первым или сразу за направляющим, помогая ему находить дорогу и регулировать темп движения группы.

### **1.12. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.**

В однодневном походе разбор можно провести на станции, в ожидании электрички или даже в вагоне, по пути домой. Начинать разбор лучше всего руководителю или тому из участников, кто был ведущим. Он, прежде всего, напоминает о том, какие цели ставились перед участниками похода, и оценивает, в какой мере удалось намеченное реализовать, что способствовало, что мешало достижению цели, что хорошо, а что плохо делали участники похода. Потом по очереди высказываются все туристы. Заканчивая разбор, руководитель или ведущий комментирует вопросы, поднятые на разборе.

Такие разборы - очень полезное дело, особенно, в учебных походах. Зная, что вечером придется высказываться, ребята начинают осмысливать происходящее в течение дня, анализировать обстановку и принятые в этой обстановке решения, оценивать собственные действия и действия своих товарищей.

Никакими книгами или инструкциями невозможно предусмотреть все конкретные ситуации, складывающиеся в походе. В конечном счете, туристу приходится принимать решения самому, а для этого нужно научиться думать в походе. Подведение итогов похода в этом отношении является одним из самых эффективных средств.

### **1.13. ЗНАЧОК “ ЮНЫЙ ТУРИСТ РОССИИ”.**

1. Значком “Юный турист России” награждаются учащиеся (воспитанники, студенты), участвовавшие в течение одного года в 4 походах (2-х однодневных и 2-х двухдневных, из них в одном с ночевкой в полевых условиях) и овладевшие следующими навыками:

а) Научиться ориентироваться по компасу, солнцу, часам, местным предметам; уметь пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; знать дорожные знаки, уметь преодолевать естественные препятствия в пути.

б) Уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения.

в) Научиться выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, уметь разжечь костер, приготовить на нём пищу.

г) Знать правила поведения в походе, уметь оказать первую доврачебную помощь.

2. Значком “Юный турист” награждает Совет школы, детского дома, школы-интерната, Станции и Центра детско-юношеского туризма, туристского лагеря и др.
3. Значок “Юный турист” носится на правой стороне груди.

#### 1.14. ЗНАЧОК “ТУРИСТ РОССИИ”

Значком “Турист России” награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста, участвовавшие в течение года в одном или нескольких походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 километров пешком. Выполнившие нормативы на значок “Турист России” должны владеть теми же навыками и знаниями, что и обладатели значка “Юный турист России”.

Участие в походах должно быть подтверждено маршрутными листами или накопительными справками, выданными за участие в походах туристскими организациями. Значок “Турист России” носится на правой стороне груди, ниже государственных наград.

## РАЗДЕЛ 2.

### 2.1. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ И ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

В походах выходного дня могут принимать участие практически все школьники. Ограничения могут распространяться на ребят, имеющих нарушения опорно-двигательной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы и болезни, связанные с расстройством психики.

Руководитель похода обязан при комплектовании группы иметь чёткое представление о состоянии здоровья и уровне физического развития участников. Если Вы недостаточно хорошо представляете себе состояние здоровья участников, проконсультируйтесь у школьного врача или преподавателя физвоспитания.

Продолжительность и протяженность маршрута должны соответствовать реальному уровню тренированности участников, их волевым качествам.

**Поэтому недостаточное внимание к состоянию здоровья участников, либо выбор слишком сложного маршрута, может стать причиной неудачи.**

На остановках для отдыха руководителю обязательно следует подойти к каждому участнику, спросить, как он себя чувствует, при необходимости проверить пульс, поставить более слабых за направляющим, если потребуется - **снизить темп движения.**

Для каждой группы, отправляющейся в поход, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** иметь медицинскую аптечку. Она может быть невелика: бинты, вата, зеленка (или йод), нашатырный спирт, активированный уголь, карвалол, (кардиамин, настойка валерианы). В качестве обезболивающего средства можно взять упаковку (6 таблеток) цитрамона. Лучше, если аптечка находится у руководителя. Если за медицинское обеспечение в группе отвечает кто-нибудь из участников, **руководитель должен перед выходом на маршрут проверить наличие и укомплектованность аптечки.**

Проведя необходимую подготовительную работу перед походом, определив возможности группы, можно выбирать маршрут. Огромное педагогическое значение похода заключается в том, чтобы полностью пройти намеченный маршрут и выполнить задачи, поставленные перед группой.

### 2.2. САМОКОНТРОЛЬ:

Даже самому опытному руководителю сложно удерживать в поле зрения все разделы, связанные с подготовкой и проведением похода, контролировать действия каждого участника. Поэтому целесообразно вводить элементы самоуправления и самоконтроля во все сферы жизни туристской группы.

Для обеспечения контроля функционального состояния участников их можно обучить простейшим приемам самоконтроля, тем более что большинство руководителей походов выходного дня не имеют специальной медицинской или тренерской подготовки. Дети достаточно легко овладевают приёмами самоконтроля и с удовольствием применяют их. В качестве одного из самых простых и эффективных тестов можно порекомендовать пробу под названием "ИНДЕКС РЮФЬЕ" – функциональный тест, позволяющий определить состояние сердечно-сосудистой системы.

За несколько дней до похода можно провести небольшое занятие, на котором научить ребят самостоятельно выполнять этот тест.

Индекс Рюфье (I<sub>r</sub>) определяется после трёх измерений. ЧСС – это частота сердечных сокращений, для того чтобы определять ЧСС, каждый участник должен научиться быстро и безошибочно считывать показания пульса.

P1 - ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5 минут отдыха);

P2 - ЧСС сразу после нагрузки (стоя);

P3 - ЧСС через минуту после нагрузки.

Научиться считывать показания пульса может помочь школьная медсестра, преподаватель физвоспитания, или кто-нибудь из родителей, имеющий медицинское образование. После этого можете приступать к тестированию. В начале все участники, готовящиеся к походу, измеряют показатели пульса (P1), до нагрузки, в положении сидя, после 5 минут отдыха. Каждый участник делает это самостоятельно. Желательно, чтобы руководитель также участвовал в тестировании вместе с детьми. Свои результаты первого измерения руководитель записывает в таблицу, которую для наглядности можно начертить на доске. После этого всем участникам тестирования необходимо выполнить 30 приседаний за 30 секунд. Частоту приседаний можно задавать при помощи метронома, либо под счёт который задаётся по секундной стрелке часов. Показатель частоты пульса P2 измеряется в течение 10 секунд сразу после нагрузки, (выполнения 30 приседаний), стоя. Результаты второго измерения руководитель так же записывает в таблицу.

Через минуту **после выполнения приседаний** проводится третье и последнее измерение ЧСС. Результат также заносится в таблицу. Допустим, Ваши результаты будут выглядеть следующим образом:

P 1	P 2	P 3
60	120	80

А теперь, используя несложную формулу; можно определить в каком состоянии находится Ваша сердечно-сосудистая система и как она справляется с физическими нагрузками.

$$I_r = \frac{60 + 120 + 80 - 200}{10} = 6$$

Итак, результат тестирования показывает, что оценка полученная Вами – 6. Что это означает?

Ключ к тесту такой: оценка меньше "0" - отлично; 0-5 - хорошо; 6-10 - удовлетворительно; 11-15 - слабо; более 15 - неудовлетворительно.

Пусть Ваши воспитанники вначале при помощи формулы подсчитают свои результаты (формулу тоже можно написать на доске) и сообщат, какая у кого оценка получилась. После этого им можно сообщить, что эти цифры означают, и занести их в окончательную таблицу, которая может выглядеть следующим образом:

Дата	Время	P'1	P 2	P 3	Оценка
10.09.2000 г.	8 ч. 30 мин.	60	120	80	6 – удовлетворительно

Порекомендуйте детям завести дневник самоконтроля и не реже двух раз в день (утром и вечером) проводить измерения. Вам останется только сделать выводы. Для тех, у кого показатели тестирования часто дают оценку в районе цифры 10, следует активнее заняться утренней гимнастикой и физподготовкой. Для детей, у которых оценка тестирования будет превышать цифру 10, необходимы консультации специалиста. Безусловно, эту пробу необходимо применять и в походе, особенно после прохождения участков маршрута со значительными физическими нагрузками.

### 2.3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ.

Несчастные случаи в ПВД – их причина в отсутствии организованности и подготовленности к походу. Наиболее опасны участки в начале и в конце маршрута, когда

приходится для выхода на активную часть использовать городской и пригородный транспорт, двигаться по дорогам, пересекать их. Организованность и дисциплина участников, соблюдение правил движения позволят группе пройти эти отрезки без неприятностей и чрезвычайных происшествий. На активной части маршрута достаточно знать путь движения и опасные участки маршрута, т.е. хорошо предварительно подготовиться и соблюдать порядок движения /см. раздел 1, пункт 1.11/. При нарушении этих требований могут возникнуть следующие ситуации:

**НЕДОСТАТОЧНОЕ ЗНАНИЕ МАРШРУТА** - группа может заблудиться, выйти на объективно опасный рельеф и т.д. Поход наверняка будет испорчен, поставленные цели останутся невыполненными.

**НАРУШЕНИЕ ПОРЯДКА ДВИЖЕНИЯ** - слабые участники отстают, сильные выдвигаются вперед и задают высокий, непосильный для всей группы темп. Как следствие, нарушается ритм движения, группа растягивается. Более слабые участники утрачивают уверенность в своих силах, самостоятельно останавливаются для отдыха. В группе возникает разлад. В такой ситуации сложно пройти маршрут до конца, выполнить поставленные цели, не говоря о том, что единство коллектива будет подорвано.

**НАРУШЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРОЯ** - кто-либо из участников выходит из строя (поправить одежду, вытащить камушек из обуви и т.д.), а замыкающий не дает команду направляющему или руководителю задержать группу. Отставший может броситься догонять группу по другой тропе, остаться на месте, а то и вовсе повернуть домой (случай не редкий в группах, не имеющих достаточного туристского опыта). Через какое-то время отсутствие пропавшего замечают, начинается выяснение места, где он отстал, затем поиски. Не пройденный маршрут - не самое худшее, что может возникнуть из-за нарушения дисциплины строя.

**ПРИВАЛЫ** - в походах, особенно с детьми младшего возраста, необходимо делать санитарные остановки, на которых сразу следует указать, куда отправятся в туалет девочки, а куда мальчики. На каждой остановке помимо отдыха и контроля самочувствия ребят необходимо проверить количественный состав группы сразу же после остановки на отдых, а затем перед началом движения после отдыха. На большом привале, особенно связанном с разведением огня, необходимо обращать повышенное внимание на работу костровых, не допускать, чтобы костром занимались все ребята сразу. Особенно осторожно нужно относиться к использованию топоров. Городские ребята, как правило, не умеют работать с топором, если в группе нет людей, умеющих обращаться с ним, возможно, его вообще не стоит брать в поход. Травмы от неумелого обращения с этим инструментом могут быть очень тяжелыми. Мелкий хворост для костра вполне можно наломать руками.

На большом привале, кроме работ у костра, немало предпосылок для травм. После переходов двигательная активность у ребят быстро восстанавливается, и даже те, кто шёл не очень хорошо, начинают исследовать окрестности, лазать по скалам, деревьям. В этот момент руководителю следует быть очень внимательным. Можно самому организовать подвижные игры или простейшие соревнования, или провести беседу о районе похода, напомнив, что следует поберечь силы для возвращения домой.

#### 2.4. МЕРЫ ПО ОХРАНЕ ПРИРОДЫ.

Сейчас состояние природы волнует всех людей. Экологические катастрофы несут угрозу существованию человеческой цивилизации. Прогулки на природе, ПВД дают прекрасную возможность воспитывать у ребят чувство любви к природе, показать неразрывную связь человека и природы. Один из наиболее эффективных педагогических приемов - воспитание на личном примере. Если руководитель группы любит природу и бережно к ней относится, это непременно заметят школьники и будут подражать ему в его действиях и поступках.

«Вернемся из похода, не сорвав ни одного цветка» - это должно стать непреложным законом для любой группы, отправляющейся на прогулку или в поход. Бесконтрольный сбор цветов, букеты которых через час завянут и будут выброшены, едва ли будут способствовать экологическому воспитанию школьников. Бесконтрольный сбор цветов уже привел к тому, что в регионе КМВ значительно сократились популяции крокусов, пролесков, примул, уменьшились ареалы их произрастания, некоторые виды истреблены практически полностью (ландыш, дикий пион и др.). Особенно осторожно должен относиться руководитель группы к выбору места для привала. Несмотря на то, что в районе КМВ пока мало специально

оборудованных площадок для отдыха туристов, существуют стихийно сложившиеся площадки для организации биваков и разведения костров. Например, у колодца “летней” (“вечной”) мерзлоты г. Развалка, у “Пещеры древнего человека” на Селитряных скалах, в карьере г. Острой, у Монастырского озера и у здания бывшей Бельгийской концессии - на массиве Бештау и на других популярных маршрутах.

Готовясь к походу, необходимо заранее определить, где группа остановится на обед. Ни одной бумажки нельзя оставлять на месте привала, весь мусор следует собрать в полиэтиленовые мешки и унести с собою в город.

Убрать мусор и битое стекло, пусть даже оставленные предыдущими группами на месте стоянки, расчистить и укрепить лесной родничок - работа, в которой пример должен подавать руководитель. Это будет намного эффективней в деле воспитания правильного отношения к природе, чем многочасовые лекции.

### РАЗДЕЛ 3.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ В ПОХОДЕ.

3.1. Из всех внеклассных мероприятий походы пользуются самой большой популярностью у школьников. Хорошо подготовленный поход - это ожившие страницы учебников по истории, географии, литературе и природоведению родного края.

Школьный туризм без краеведения немыслим. Выполняя во время похода краеведческие задания, дети надолго запоминают увиденное и услышанное. С организационной точки зрения поход делится по своей структуре на 3 этапа:

ПЕРВЫЙ ЭТАП - подготовка к походу.

- а) Предварительное изучение маршрута, т.е. выделение краеведческих объектов и планирование краеведческих заданий.
- б) Подготовка учителем вопросов, помогающих более подробно ознакомиться с исследуемыми объектами.
- в) Распределение краеведческих объектов между учащимися для предварительного изучения.
- г) Работа учащихся с краеведческой литературой.
- д) Проверка учителем тем подготовленных учащимися, рассказов, рефератов.

ВТОРОЙ ЭТАП - проведение краеведческого похода.

Туристско-краеведческие походы бывают тематические и комплексные. ТЕМАТИЧЕСКИЕ - ставят целью изучение определенной темы, того или иного краеведческого объекта.

КОМПЛЕКСНЫЕ - ставят целью знакомство с районом по нескольким разделам: истории, археологии, географии, естествознанию, гидрологии, геологии, экологии и т.д.

Во время походов, на остановках, учащиеся делают сообщения о краеведческих объектах. Учитель просит кого - либо из участников похода сообщить дополнительные сведения по этой теме. Всегда в группе найдется ученик, который сможет рассказать что-то услышанное и прочитанное ранее. После выступлений учащихся учитель делает обобщение.

Место для наблюдений необходимо выбирать так, чтобы можно было увидеть всю панораму демонстрируемого объекта.

Сообщение можно делать на ходу, чтобы сэкономить время (например, сообщение о растительности, животном мире, легенды и т.п.). Для обобщения и закрепления можно использовать привалы для отдыха и питания.

ТРЕТИЙ ЭТАП - подведение итогов.

После похода руководитель похода собирает рефераты учащихся, которые представляет учителям-предметникам: литератору, историку, географу, и т.д. для оценки этих работ и выставления оценок в журнале. Таким образом, можно устанавливать межпредметные связи. Кроме этого, можно рекомендовать составить небольшой отчет о походе, иллюстрируемый фотографиями, в виде стенгазеты, раскладной фотогазеты и т.д. Собранный материал можно сдать в школьный музей для использования его в учебных целях.

В конце учебного года хорошо провести школьную краеведческую конференцию, на которой учащиеся рассказывают о совершенных походах, предоставляют собранный краеведческий материал, оформленный в альбомы, стенгазеты, зачитать лучшие сочинения о

походах - лучшей пропаганды путешествий, общения с природой, здорового образа жизни не придумаешь.

### 3.2. РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ - ПРЕДМЕТНИКАМ.

По району КМВ существует богатый исторический и литературный материал, который можно использовать для учебного процесса. Есть поле деятельности и для учителей математики, физики, химии. В походах эти учителя могут проводить гидрологические исследования реки Подкумок и ее притоков, ручьев и родников, осуществлять операцию "Родничок", проводить экологические наблюдения.

Учителя химии могут проводить химический анализ источников, травертинов, слагающих Горячую гору и Перкальские скалы, и т.д.

В походах вокруг г. Машук учителя литературы могут включить темы: "Лермонтовский Пятигорск", "А.С. Пушкин на Кавказе", "Л.Н. Толстой в Пятигорске" и т.д.; в походе в Кисловодск к Лермонтовской скале - "Герой нашего времени".

Учитель истории может взять темы: "Пятигорск исторический", "История КМВ, начиная со времени заселения первобытным человеком", "Основание городов", "Период Великой Отечественной войны".

Для учителя географии можно предложить темы: "Геологические данные по КМВ", "Горы-лакколиты", "Речная система КМВ", "Сбор минералов".

Учитель биологии может во время походов изучать флору и фауну, проводить экологические исследования и мероприятия.

Учителям начальных классов можно порекомендовать проведение сезонных фенологических походов.

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев А.А. "Питание в туристском походе". - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. "Туристская топография". - М.:Профиздат, 1985.
3. Бардин К.В. "Азбука туризма". М.: Просвещение, 1981.
4. Гниловской В.Г. "Занимательное краеведение". - Ставропольское книжное издательство, 1974.
5. Гранильщикова Ю.В. "Семейный туризм" М.: Профиздат, 1983.
6. Даринский А.В. "Краеведение" - пособие для учителей, 1987.
7. "Кавказские Минеральные Воды - путеводитель", М.: "Слово", 1994.
8. "Кисловодск туристический путеводитель, Ставропольское книжное издательство, 1982.
9. Коструб А.А. "Медицинский справочник туриста". - М.: Профиздат, 1997.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. "Топография и ориентирование в туристском путешествии". - М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
11. "Лето, дети и туризм", методическое пособие М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
12. Линчевский Э.Э. "Психологический климат туристской группы". - М.: ФиС, 1981.
13. Остапец-Свешников А.А. "Педагогика туристско-краеведческой работы в школе". - М.: Педагогика, 1985.
14. Путрик Ю.С., Свешников В.В. "Туризм глазами географа", 1987.
15. Пичугин Б.В., Фисуненко О.П. "Школьные геологические экскурсии", 1987.
16. Смирнов-Каменский Е., Павлов М. "Край целебных вод" - путеводитель, Ставропольское книжное издательство, 1987.
17. Селегей П. "Между Машуком и Бештау...", 1976.
18. "Туризм в школе", книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983.
19. Штюрмер Ю.А. "Охрана природы и туризм". - М.: ФиС, 1974.
20. Штюрмер Ю.А. "Карманный справочник туриста". М.: Профиздат 1982.
21. Приказ МО РФ N 293 от 13.07.92 г. "Об утверждении инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации".