

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»
ГО Карпинск Свердловская область

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «24» апреля 2023г.
Протокол № 8

Методическая разработка *«Пеший туризм».*

Составил:

Бобылева И.О.
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Данная разработка предназначена для педагогов, занимающихся начальным этапом подготовки обучающихся на занятиях.

Дана информация по закреплению темы: «Пешеходный туризм»

Цель: познакомить обучающихся с пешим видом туризма, отличием его от других видов, особенностями снаряжения и быта.

Возраст участников: 12-15 лет.

Перечень используемого оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, ручки, бумага.



Активный образ жизни год за годом собирает все больше приверженцев. Повсеместно можно встретить людей, бегущих трусцой, занимающихся скандинавской ходьбой или шагающих пешком с рюкзаками на спине, направляясь в какие-нибудь отдаленные уголки природы. Пешеходный туризм становится все более популярным. Им занимаются семьи с детьми, пенсионеры, молодежь. Его по праву считают одним из самых увлекательных, а потому все чаще предпочитают другим видам путешествий и активного отдыха.

Что представляет собой пешеходный туризм

Это вид отдыха и спорта, предусматривающий пешее преодоление разных маршрутов, богатых препятствиями: спусками, подъемами (в том числе в горы), порогов, пещер и др.

Задача туриста или спортсмена — пройти пешком маршрут большой протяженности, с изменениями рельефа и ландшафта. При этом все вещи, которые могут потребоваться ему в дороге или на привале, он несет в рюкзаке.



Достоинства пешеходного туризма:

- *Бюджетность.* Пешие походы не требуют больших затрат на проезд. Проживание и питание на природе снижает расходы на размещение в отелях и приобретение еды в кафе и столовых.
- *Познавательность.* Пешие путешествия позволяют увидеть, как живет местное население, каковы особенности его быта и общения, познакомиться с его природой, растительным и животным миром.
- *Свобода.* Турист, путешествующий пешком, сам выбирает время и место, куда ему отправиться. Он может провести время там, где ему захочется, и ровно столько, сколько захочется.
- *Безопасность.* Наиболее популярные маршруты для пеших туристов помечаются флажками, обеспечиваются питьевой водой, о них поставлены в известность спасательные службы.

Недостатки пеших путешествий:

- *Некомфортные условия пребывания.* Тому, кто привязан к благам цивилизации, кому неудобно ночевать и мыться на природе, кто не в силах долго разгуливать на своих двоих, безусловно, этот вид отдыха и спорта покажется неприемлемым.
- *Требования к физической форме.* Пешеходный туризм подразумевает довольно серьезные нагрузки на организм человека, поэтому тем, кто никогда прежде не занимался спортом, такое путешествие покажется крайне сложным.
- *Зависимость от погоды.* Не всякий раз поход проходит в условиях тепла и солнца. А гулять пешком под дождем и холодным ветром вряд ли кому-то доставит удовольствие.

Несмотря на перечисленные недостатки, пеший туризм остается любимым многими видом спорта и отдыха. Ведь это прекрасная физическая тренировка и отличная возможность увидеть мир.

Виды пешеходного туризма

- Хайкинг. Совсем молодая разновидность пеших походов, цель которой — преодолеть маршрут по оборудованным трассам. Это, пожалуй, один из самых легких вариантов. Единственная сложность — большая протяженность дистанции. Хайкинг часто выбирают новички, ведь для него не требуется особых навыков, снаряжения, а также физических качеств. Такой поход осуществляется, прежде всего, в целях укрепления и оздоровления организма.
- Треккинг. Пешеходный туризм, в котором спортсмены проходят дистанция по пересеченной или горной местности. Он бывает самостоятельным или включается в состав горного туризма, где перед восхождением или после него группа направляется на базу.

- Бэкпэкинг — направление, наиболее любимое российскими туристами. Он подразумевает движение по любому маршруту, не привязанному к дорогам и трассам, с ночевками на природе в местах, порой весьма удаленных от цивилизации. Участники такого похода запасаются водой и провизией, а также берут все необходимое снаряжение.



Поход может иметь научно-познавательный, военно-патриотический, экскурсионный или любой другой характер. Причем даже вылазка выходного дня должна иметь четкую, доведенную до сведения каждого участника цель. Цель учебного похода – обучить новичков способам добычи огня в автономных условиях, рассказать, как ставить палатку, определять свое местоположение, правильно действовать в экстремальной ситуации и т. д. Группа туристов обычно формируется из 6-12 участников. Перед выходом на маршрут проводятся тренировки, обучаются подбирать нужное снаряжение, собирать аптечку, правильно складывать вещи так, чтобы вес рюкзака оставался комфортным, оформляются маршрутные документы, уведомляется спасательная служба в том районе, куда отправляются туристы. Пешеходный туризм предполагает ориентирование по карте, на которой отмечены наиболее трудные отрезки пути. Руководство группой осуществляет человек, который имеет опыт участия и проведения аналогичных мероприятий.

Комплектование группы

Способ №1: сначала определяют цель похода, потом набирают группу из подходящих людей.

Способ №2: посильная цель подбирается для уже собранной группы желающих.

Организация группы

Укомплектовав группу, руководитель проводит собрание, на котором рассказывает о:

цели похода и его продолжительности;
маршруте (если разработан);
бюджете (сумма взноса для каждого);
необходимом снаряжении и экипировке.

Среди опытных членов группы распределяются обязанности. Выбирается заведующий финансами и провиантом. Он же покупает проездные билеты (если нужно перемещаться на транспорте) и оставляет походное меню.

Обязателен человек с навыками оказания первой медицинской помощи. На протяжении всего похода у него находится аптечка.

Выбор снаряжения для похода

Начинающие туристы стараются взять как можно больше вещей, а потом изнывают под тяжестью раздутого рюкзака. Такой поход не приносит ничего, кроме болей в спине и чудовищной усталости. Чтобы провести время с пользой, учитесь обходиться минимумом.

В рюкзаке должны лежать:

Вещи для ночлега.

Средства для личной гигиены.

Запас для приготовления пищи.

Приборы для ориентирования: GPS – навигатор (запаситесь старой доброй бумажной картой и компасом, ведь чудо техники может разрядиться или сломаться).

Еда в поход или какую еду брать в поход

Запас еды и меню зависит от количества участников, продолжительности, сложности маршрута. Сам по себе туристический поход – это физическая нагрузка, при которой организм расходует много энергии. А восполнить энергию поможет еда.

Действуйте по шпаргалке:



определите меню на каждый день;

сформируйте перечень продуктов для каждого блюда;

рассчитайте количество провианта на весь период похода (учитывая меню, количество участников);

составьте список и распределите провизию между участниками,

учитывая физические возможности каждого (учтите, женский рюкзак весит на 30% меньше).

Чем разнообразнее питание в туристическом походе, тем полезнее это для организма. Прием пищи осуществляйте трижды в сутки: *горячая еда утром и вечером, сухой паек в обед.*

Что следует помнить туристу

Тому, кто всерьез намерен податься в пешеходный туризм, следует придерживаться некоторых рекомендаций. Они помогут сделать путешествие приятным и безопасным:

- Перед походом обязательно следует поинтересоваться прогнозом походы. В определенных случаях изменения погоды могут стать причиной отложить мероприятие.
- Отправляться по маршруту лучше как можно раньше с утра, поскольку выбрать место для ночлега и организовать привал нужно до наступления темноты.
- Двигаться по маршруту лучше имея на руках подробную карту.
- Не стоит путешествовать одному, особенно в горах. Даже при полной уверенности в своих силах не исключается возможность возникновения непредвиденных ситуаций.
- Отправляясь в поход с группой, обязательно нужно оставить своим родным или друзьям сведения о маршруте движения, пункте и времени конечного прибытия.



- Употреблять в пищу в походе следует только ту провизию, которая была взята с собой. Нельзя есть незнакомые ягоды, грибы и т.п. Также

воздержаться от употребления продуктов, свежесть которых вызывает сомнения. Иначе самым безобидным последствием станет отравление.

- На маршруте следует строго соблюдать технику безопасности, а именно: проявлять осторожность при переходе горных ручьев и речушек, обходить корни деревьев и круглые камни, не наступать на мелкие камешки. Невнимательность становится наиболее частой причиной падения и получения травмы.
- Обязательно брать с собой аптечку со всеми необходимыми медицинскими препаратами, как общими, так и рекомендованными индивидуально по состоянию здоровья. Ведь от ухудшения самочувствия и травмы никто не может быть застрахован. При появлении недомогания следует остановиться и сообщить об этом остальным. По возможности, получить медицинскую помощь, а если этого недостаточно — вернуться на базу.

Пешеходный туризм мало кого оставляет равнодушным. Однако не стоит терять голову. При отличной спортивной форме, позволяющей прыгать по горам, можно с легкостью отправляться в поход. Но если длительное движение пешком, особенно на подъемах, вызывает затруднения, лучше прежде потренироваться, повысить уровень своей физической подготовки. Несмотря на всю привлекательность пеших путешествий, в приоритете должны оставаться силы и здоровье. Лучше начинать с малого, тогда и результаты будут значительнее



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Маслов А.Г. Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
2. Моргунов Б.П. Туризм.- Москва, Просвещение.1987.
3. Словарь юного туриста. Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.
4. Алексеев АА. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1996.
5. Интернет-источники.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022023

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024