

**Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»**

**Кафедра социально-экономической географии и туризма**

## **ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ПОХОД**

**Методические рекомендации  
для студентов географического факультета**

**Брест  
БрГУ имени А.С. Пушкина  
2011**

УДК 796.51(072)  
ББК 75.81

*Рекомендовано редакционно-издательским советом  
Учреждения образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

*Авторы:*

*Панько Александр Данилович, кандидат исторических наук  
Мороз Валерий Александрович*

*Рецензент*

*Заведующий кафедрой физической культуры учреждения образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Мойсейчик Эдуард Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент*

**Панько, А.Д.** Туристско-спортивный поход : методические рекомендации для студентов географического факультета / А.Д. Панько, В.А. Мороз. – Брест : Издательство БрГУ имени А.С. Пушкина, 2011 – 32 с.

Методические рекомендации составлены в соответствии с учебной программой практики по туристско-спортивному походу.

Изложены методические рекомендации по подготовке и проведению туристических походов: вопросы планирования маршрута, формирования группы, подготовки необходимого снаряжения, организации питания. Приведены развернутые требования к содержанию итогового отчета, его оформления и защиты.

Для студентов специальности 1-89 01 01 Туризм и гостеприимство.

УДК 796.51(072)  
ББК 75.81

БрГУ имени А.С. Пушкина

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Программа учебной практики по туристско-спортивному походу....	7
Глава 2. Организация и подготовка к туристско-спортивному походу.....	12
Глава 3. Отчетность в походе.....	26
Глава 4. Индивидуальные задания.....	32
Заключение.....	34
Рекомендуемая литература.....	35
Приложения.....	36

## ВВЕДЕНИЕ

Практически каждый человек хотя бы раз в жизни чувствовал тот непередаваемый дух романтики и близости к природе. И не важно, был ли это профессиональный поход, или пикник у костра, всё это оставляет в памяти людей прекрасные моменты единения с природой.

Пешеходный туризм может подарить массу положительных эмоций и отличный заряд бодрости, возможность отдохнуть и укрепить здоровье, способствовать расширению кругозора, знакомству с неизведанными местами и интересными людьми. Неудивительно, что количество его поклонников неуклонно увеличивается, даже, несмотря на то, что он всегда был самым массовым видом спортивного туризма.

Туристский поход – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1–2-х до 15–20 дней) с активными способами передвижения по всему маршруту. К активным способам относят передвижение пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах, т.е. использование мышечной силы туриста. В этом лежит основное отличие туристского похода от других видов туристской деятельности.

Пеший туризм по своей сути является одним из самых массовых видов туризма. Требования к физической форме и уровню здоровья ниже, чем во многих других видах спортивного туризма, что привлекает многих людей, которые не могли позволить себе другой вид активного отдыха.

Преимущества, присущие пешему туризму, очевидны и бесспорны. Основным достоинством походов пешком является, без сомнения, безграничная свобода туристов в выборе маршрута. Только турист-пешеход имеет возможность не ограничивать себя основными природными и антропогенными препятствиями. Можно составить свой маршрут, вписывающийся в рамки физической подготовки любого члена туристской группы. Более того, в случае, если у туриста имеется все необходимое снаряжение и продукты питания, он ощущает чувство полной самостоятельности и независимости, которое делает пешеходный туризм еще более интересным.

Туристские походы, согласно своей цели, подразделяются на походы рекреационные и спортивные.

Доминирующей целью спортивных походов является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации. В учебно-спортивных походах, кроме того, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике (технике преодоления естественных препятствий) и методике проведения спортивных походов.

Спортивные походы проводятся обязательно по классифицированным маршрутам, параметры которых устанавливаются принятыми в Республике Беларусь «Правилами проведения спортивных туристских походов». Спортивные туристские походы, проводятся по четырем видам туризма, включенным в спортивную классификацию Республики Беларусь: пешеходному (горно-пешеходному), лыжному, водному и велосипедному.

Практика по туристско-спортивному походу на специальности 1-89 01 01 Туризм и гостеприимство носит характер пешего учебно-спортивного похода, в ходе которого преследуется цель формирования у студентов специальных знаний, умений и навыков в технике и тактике туризма, методике проведения спортивных походов (подготовка инструкторов спортивного туризма в походных условиях), бесконфликтном руководстве малыми группами туристов. Со спортивными задачами могут успешно сочетаться и познавательные задачи – расширение кругозора участников, их знаний природы, культурно-исторического наследия предков и пр. Обычно такие походы совершаются по родному краю и преследуют, в том числе, краеведческие цели.

Практика проводится в третьем семестре, как правило, на второй-третьей неделе сентября. Общий объем учебных часов – 36, что соответствует 6 календарным дням.

Данные методические рекомендации предназначены для студентов 2 курса специальности «Туризм и гостеприимство» с целью помощи при подготовке и проведении похода, а также написании отчета по итогам.

## ГЛАВА 1. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОМУ ПОХОДУ

Практика по туристско-спортивному походу предусмотрена учебным планом специальности 1-89 01 01 Туризм и гостеприимство для высших учебных заведений.

Целью практики является углубление и закрепление знаний, практических умений и навыков, необходимых для организации и проведения туристско-спортивного похода.

Задачи учебной практики:

- углубить и закрепить знания в области спортивного туризма;
- сформировать практические умения и навыки по организации и проведению туристско-спортивного похода;
- повысить физическую подготовленность студентов;
- сплотить коллектив учебной группы;
- воспитать у студентов стремление к самосовершенствованию для достижения успехов в избранной профессии.

В результате освоения дисциплины «Практика по туристско-спортивному походу» выпускник должен:

*знать:*

- особенности организации, подготовки и проведения туристско-спортивного похода;
- основные положения техники безопасности в туристско-спортивном походе;
- специфику составления маршрутов туристско-спортивного похода;
- программно-нормативные основы развития спортивного туризма в Республике Беларусь;

*уметь:*

- разрабатывать маршруты туристско-спортивного похода;
- повышать физическую подготовленность студентов;
- составлять положения о соревнованиях и проводить их;
- технически и тактически грамотно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- оборудовать туристский лагерь;
- вязать узлы, используемые в спортивном туризме;
- преодолевать полосу препятствий в туристско-прикладном многоборье (ТПМ);
- ориентироваться на местности.

Объем учебной практики составляет 6 дней (1 учебная неделя). Учебная практика проводится в форме спортивного похода, составной ча-

стью которого являются практические занятия на местности, и предполагает использование специального снаряжения. Формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных студентами во время прохождения практики, является дифференцированный зачет (третий семестр).

Базами практики являются территории, обладающие наиболее оптимальными условиями для организации пеших туристских походов и отвечающие следующим критериям:

- наличие аттрактивных природных комплексов;
- близость к источникам питьевой воды;
- наличие на маршруте природных препятствий различной степени сложности;
- наличие на маршруте объектов культурного наследия;
- наличие удобных и безопасных мест для организации биваков.

Оптимальными районами для совершения туристско-спортивных походов являются Нарочанский край (район Голубых озер), зона заказников «Бусловка», «Споровский», район Новогрудской возвышенности и Налибокской пуши.

В результате прохождения практики формируются следующие компетенции:

*Профессиональные компетенции:*

- уметь разработать маршруты спортивных туристских походов 1–2 категории сложности для разных типов ландшафтов;
- проводить анализ результатов полевых исследований и наблюдений, формулировать на их основе корректные выводы и давать рекомендации по их практическому применению.

*Специальные компетенции:*

- составлять маршруты с учетом факторов аттрактивности максимизации рекреационного потенциала территорий, физиологических характеристик контингента;
- уметь управлять группой туристов-рекреантов;
- сформировать навыки передвижения в природе, точного ориентирования и дозирования нагрузок;
- уметь организовать бивак, питание, обеспечение безопасности для участников похода;
- освоить приемы и навыки спортивного ориентирования;
- преодолевать полосу препятствий в туристско-прикладных многоборьях;
- уметь оказать доврачебную медицинскую помощь пострадавшему.

## Содержание практики

### Организационный этап.

Ознакомление с программными документами практики, инструктаж по технике безопасности. Получение личного и специального снаряжения.

**Содержание учебного материала**, выполняемого непосредственно в ходе практики (поход, в рамках которого осуществляются практические занятия согласно рабочей программе).

*Раздел I. Организация, подготовка и проведение туристско-спортивного похода.* Формирование туристской группы для участия в туристско-спортивном походе. Составление календарного плана подготовки. Разработка маршрута туристско-спортивного похода. Подготовка снаряжения. Расчет питания и список продовольствия. Выбор походного режима. Распорядок дня. Выбор места стоянки, организация бивака. Страховка в туристско-спортивном походе. Вязка узлов. Преодоление полосы препятствия в туристско-прикладном многоборье.

*Раздел II. Топография и спортивное ориентирование.* Сущность спортивного ориентирования. Топографическая подготовка. Чтение топографической карты. Оформление спортивных карт. Движение по азимуту. Движение по обозначенному на карте маршруту. Глазомерная съемка. Ориентирование карты с помощью компаса. Ориентирование по солнцу и другим объектам.

*Раздел III. Техника движения и преодоления препятствий в туристско-спортивном походе.* Преодоление естественных и искусственных препятствий. Переправа по бревну. Преодоление препятствий с помощью подвесной веревки. Преодоление условного болота (по жердям и кочкам), чащи, завала, водной преграды. Подъем – спуск по склону спортивным способом. Траверс склона.

*Раздел IV. Обеспечение безопасности при проведении туристско-спортивного похода.* Основные правила безопасности при движении на маршруте, при преодолении естественных и искусственных препятствий, при устройстве привалов, ночлегов и очагов. Причины травматизма и несчастных случаев в спортивном туризме. Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы.

*Раздел V. Программно-нормативные основы развития спортивного туризма в Республике Беларусь.* Общие положения правил проведения соревнований туристско-спортивных походов. Категорирование туристских маршрутов. Разработка положения о соревнованиях. Требования к выполнению разрядных нормативов по спортивному туризму. Основные поло-



жения правил соревнований по туристско-прикладным многоборьям.

*Раздел VI. Закрепление приобретенных знаний, умений и навыков.*  
Демонстрация приобретенных знаний, умений и навыков в полевых условиях. Организация внутригрупповых соревнований по видам спортивного туризма.

**Подведение итогов практики.**

Оформление итогового отчета. Примерный план отчета приведен в методических рекомендациях. Защита отчета на зачете.

## ГЛАВА 2. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО ПОХОДА

Любой туристский поход - от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности - планируется, организуется и готовится. По-существу, начинается он задолго, до выхода группы на маршрут и завершается много времени спустя после окончания активной части похода, т. е. тогда, когда будут решены вопросы, связанные с подведением его итогов и оформлением всех документов. Эта многогранная и трудоемкая работа включает три последовательных этапа: подготовку, проведение и подведение итогов.

**Этап организации или подготовки похода**, начиная с замысла, определения цели и задач, планирования и решения достаточно широкого круга организационных вопросов, завершается переездом в точку начала маршрута.

Цели и задачи туристско-спортивного похода для студентов 2 курса определены программой практики, представленной выше.

*Выбор формы похода.*

Туристские походы исходя из цели классифицируются на рекреационные и спортивные. Последние в свою очередь также разделяются на степени и категории сложности.

Степенные походы решают в первую очередь учебно-спортивные задачи; их протяженность по сравнению с походами первой категории сложности существенно меньшая, однако в такие походы могут быть заложены технически сложные маршруты, а также знакомство с природными и культурными достопримечательностями. Выделяют три степени сложности туристских походов: от третьей до первой.

Протяженность дневных переходов степенных походов соответствуют примерно половине протяженности дневных переходов, принятых для классифицированных туристских маршрутов начальной, т.е. первой категории сложности. Это вполне разумно, если задачей похода является не только (и не столько) «прохождение километров», сколько обучение технике туризма – ориентированию, технике преодоления естественных препятствий с обеспечением безопасности (т.е. с организацией страховки и самостраховки), технике туристского бивака, наконец (уже на биваке), технике спасательных работ и оказанию срочной доврачебной помощи.

Характеристики степенных походов приведены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Параметры протяжённости и продолжительности степенных туристских походов

Степень сложности	Скорость передвижения км/дн	Протяженность маршрута в километрах при количестве ходовых дней		
		6 дней	7 дней	8 дней
1	12	72	84	96
2	10	40	50	60
3	8	16	24	32

Для практики по туристско-спортивному походу оптимальным являются походы первой степени сложности. Приведенные в табл. 2.1 значения по протяженности маршрутов не являются, тем не менее, фиксированными. В каждом случае возможен определенный диапазон значений "плюс-минус". Это определяется и ландшафтом, и погодой, и тем, что измерения протяженностей по карте всегда несет в себе определенную погрешность. Упорядоченность системы планирования и разработки маршрутов, а также максимальная эффективность (учебная, оздоровительная) каждого проведенного похода, так как любой поход, даже самый небольшой, требует от педагога больших затрат времени и сил.

Разделение на категории сложности определяется принятыми в Республике Беларусь «Правилами проведения спортивных туристских походов». В зависимости от сложности заявляемого маршрута, спортивные походы подразделяются на шесть категорий сложности (походы первой категории – наименее сложные; шестой – наиболее сложные). При классификации маршрутов определяющее значение имеют такие параметры как продолжительность, протяженность и техническая сложность маршрута. Основные требования приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.2 – Параметры протяжённости и продолжительности категорийных туристских походов

Вид туристских походов	Категория сложности туристских походов					
	I	II	III	IV	V	VI
Продолжительность в днях (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяжённость маршрута в километрах (не менее)						
Пешеходный	130	160	190	220	250	300
Лыжный	130	150	150	200	240	300
Водный	150	160	170	180	190	190
Велосипедный	300	400	500	600	700	800

Формат практики по туристско-спортивному походу (6 дней, учебные цели) не позволяет организовать поход более чем первой категории сложности.

*Комплектование туристической группы, распределение обязанностей.*

Следующим действием является формирование состава группы. В отличие от самостоятельного спортивного похода, где группа собирается по принципу общности интересов, дружбы и т.п., туристско-спортивный поход является обязательным элементом обучения на специальности «туризм и гостеприимство». Поэтому главенствующим критерием формирования группы является медицинский допуск участников. До начала похода для студентов организовывается медицинский осмотр, по результатам которого даются рекомендации к участию в походе.

Также не следует оставлять без внимания и общую психологическую подготовку группы. Очень важно, чтобы каждый участник понимал, что и от него зависит очень многое. Нужно верно расставить приоритеты интересов и понимать, что интересы и цели группы важнее личных на время похода.

Важно, чтобы в подготовке к походу приняло участие наибольшее количество участников. Нужно определить конкретное поручение для каждого участника туристской группы.

В походе к числу основных должностей относятся:

Ответственный за снаряжение (реммастер) – занимается обеспечением группы снаряжением, совместно с руководителем готовит перечень вещей, которые пригодятся в походе, распределяет их за участниками туристской группы. В походе непосредственно отвечает за ремонт снаряжения.

Ответственный за питание (крохобор) – на подготовительном этапе с участием руководителя составляет ежедневное меню предстоящего похода, готовит перечень продуктов питания и распределяет их по рюкзакам участников. В походе принимает активное участие в приготовлении пищи, следит за хранением продуктов питания.

Казначей – составляет смету расходов, осуществляет сбор денег и ведет учет расходов. Групповые деньги хранятся у руководителя и выдаются казначею на текущие расходы.

Ответственный за здоровье участников (санинструктор) – комплектует походную аптечку всеми необходимыми медикаментами. Следит за здоровьем и самочувствием каждого члена группы, оказывает несложную доврачебную помощь.

Ответственный за костер (костровой) – собирает все необходимое для быстрого разжигания костра при любых погодных условиях. От него зависит своевременный прием пищи в походе.

В группе могут быть введены и другие должности: фотограф, краевед, хронометрист, летописец, топограф и др. Кроме этого, в походе могут быть и временные поручения (на один день) – дежурный.

Отдельно следует остановиться на должности руководителя. Если среди студентов есть участник, имеющий опыт участия в категорийных походах, ему может быть предложено, выступить руководителем похода. В этом случае в его функции будет входить организация всех подготовительных мероприятий и непосредственное руководство группой на маршруте. Преподаватели, ответственные за проведение данной практики, в этом случае являются в туристской группе инструкторами, осуществляющими полный контроль над руководителем и группой. В случае возникновения внештатной или спорной ситуации, связанной с угрозой для здоровья участников похода, преподаватели обязаны повлиять на принятие правильного решения.

*Выбор района путешествия, составление нитки маршрута и календарного плана-графика похода.*

Как уже отмечалось выше, оптимальными районами для совершения туристско-спортивных походов являются Нарочанский край (район природного комплекса Голубых озер), зона заказников «Бусловка», «Споровский», район Новогрудской возвышенности и Налибокской пущи.

Для изучения района похода необходимо подобрать литературу и картографический материал, дающие техническую, спортивную, климатическую, познавательную и другие характеристики района путешествия. Можно использовать отчёты о путешествиях, описание маршрутов в путеводителях, исторические, краеведческие, экологические буклеты и т. д.

Разработка и составление конкретного маршрута похода осуществляется на основе топографических карт масштаба от 1:500000 (обзорная карта) до 1:10000 (для тактической проработки особо сложных участков). При разработке маршрута туристско-спортивного похода выполняется следующая творческая работа с топографической картой и иными информационными материалами:

- определяется необходимая протяженность маршрута (с учетом состава группы, намеченных целей похода, степени или категории сложности);

- маршрут составляется так, чтобы набор естественных препятствий и целевых рекреационно-познавательных объектов посещения органично «вписывался» в нитку маршрута;

- определяются конкретные пункты приезда (пункты начала маршрута) и пункты отъезда группы с маршрута;

- определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха туристов, а так же выполнению экскурсионно-познавательных задач;

- определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения), выделяются пункты пополнения продуктовых запасов, определяется какие естественные препятствия будут преодолеваться с полной выкладкой, а какие радиально, налегке и т.д.).

Наиболее оптимальными для передвижения являются лесные, проселочные дороги и тропы. По возможности следует избегать перемещения по автомобильным дорогам, т.к. они несут потенциальную угрозу здоровью участников.

Маршрут – основа календарного плана похода. Он должен учитывать требования постепенности возрастания физической нагрузки для участников и постепенности в наборе технической сложности. В начале похода у участников может быть эйфория, которая позволяет легче переносить трудности; середина похода должна быть наиболее интересной, обычно к третьему дню накапливается усталость; последние дни похода следует разнообразить каким-либо мероприятием, добавить «изюминку» к уже привычным походным условиям.

Режим ходового дня рассчитывается, исходя из того, что:

- самое продуктивное время движения – утро;

- отдыхать лучше в самую жаркую пору;

- останавливаться на ночлег необходимо за 2–3 часа до темноты.

При планировании маршрута учитывается режим движения:

- ходовой час составляет 45–50 мин;

- на привалы отводится 10–15 мин каждый час;

- первый переход должен составлять не более 10–15 мин, после чего необходимо сделать остановку для подгонки снаряжения, переодевания (при необходимости).

При составлении маршрута следует учитывать возможности для экстренного схода с маршрута и выхода в населенные места (например, для оказания пострадавшим квалифицированной врачебной помощи или при крайне неблагоприятной погоде).

Календарный план-график – это график движения по маршруту и график осуществления запланированных походных мероприятий. График движения основан на разработанном маршруте (соответствует дневным переходам). Он определяет дату и время прибытия к началу маршруту и отъезда от конечной точки маршрута; количество дневных переходов и даты ночевки в намеченных пунктах; даты и пункты организации дневок и полудневок на маршруте. Кроме того, походный план-график определяет сроки посещения и время осмотра рекреационных объектов; проведения экскурсий и рекреационных мероприятий (соревнований, игр, пляжно-купального отдыха и пр.).

Таблица 2.3 – Календарный план-график похода (пример)

День пути (дата)	Участки маршрута	Расстояние, км	Место ночевки
18.09	д. Рудня – д. Дубица – оз. Рогознянское	16	Мыс на восточном берегу озера
19.09	оз. Рогознянское – Медвянские ельники – д. Медно – оз. Страдечское	12	На восточном берегу озера, у родника

План-график движения по маршруту является неременным атрибутом походной документации: составляет основу маршрутной книжки многодневного похода.

#### *Выбор и подготовка снаряжения.*

Не менее важным для каждого участника похода и группы в целом является подбор и подготовка туристического снаряжения, которое делится на личное, групповое и специальное. К личному снаряжению относится все, что необходимо лично каждому туристу: одежда, рюкзак, спальник, коврик и др. Примерный перечень личного и группового снаряжения приведен в приложении А.

Групповое снаряжение – снаряжение, которое использует в походе вся группа: для питания, организации бивака, жилья и др.

Специальное снаряжение – снаряжение, необходимое для выполнения специальных заданий. К специальному снаряжению относятся предметы, связанные со спецификой того или иного похода (карабины, веревки, спасжилеты и др.).

Студенты обязаны до начала похода получить все оборудование, проверить его работоспособность, прочность и т.п. На данном этапе ответственный за снаряжение должен сформировать *ремнабор*. В его состав входят набор игл, нитки, моток мягкой проволоки, плоскогубцы,

ткань для заплаток, запасные пряжки для рюкзака, скотч, ножницы, лезвия и др.

#### *Подготовка продуктов питания.*

Если от правильного подбора снаряжения зависит комфорт туриста в походе, то от рационального питания зависит уже самочувствие, а то и здоровье человека. Именно поэтому, подготовка продуктов и составление походного меню требуют особо тщательного подхода. Ответственным за составление меню похода и приобретение продуктов является крохобор, однако все действия согласовываются со всей группой. Меню должно по возможности учитывать рациональные пожелания каждого участника группы.

Суточный рацион питания в походе должен составлять примерно 3500 ккал. При заготовке, покупке продуктов и составлении меню следует придерживаться ряда простых положений:

- нельзя брать в поход легкопортящиеся продукты (вареные колбасы, цельномолочные продукты и др.);
- основа туристского рациона питания – крупы, макароны, концентраты, мясные и рыбные консервы;
- не рекомендуется брать в поход продукты в стеклянной таре, особенно домашнего производства (существует опасность разбить тару, продукты в стекле быстрее портятся в жаркую погоду);
- хлеб берется не более, чем на 2–3 дня (т.к. он черствеет, крошится); его можно докупать на маршруте или заменять сухарями или хлебцами;
- по возможности следует пользоваться сублиматами, сухими продуктами (мясо, морковь, ягоды, фрукты и т.д.), которые в несколько раз легче свежих и консервированных;
- необходимо учитывать, что можно приобрести в пути (у населения, в магазинах): картофель, свежие овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.;
- в ходе похода можно использовать в питании дары природы (грибы, ягоды, листья), проявляя особую осторожность (малоизвестные не брать).

Продукты питания рассчитываются на группу, исходя из норм количества продуктов на 1 человека на 1 готовку: крупы – 70–80 г, макароны – 110–120 г, хлеб – 100 г, банка тушонки (340 г) – на 4–6 человек, брикет супа – на 4–5 человек (2–2,5 л воды), печенье – 2–3 шт. на человека и т.д.

При планировании питания в походе также следует предусмотреть раздачу каждому участнику сухого пайка (конфеты, сушки, сухофрукты, орехи, халва, и др.).

В качестве напитков, используемых в походе, могут быть чай, компот из ягод или сухофруктов, кисель, кофе, какао.

Обязательно следует продумывать возможность ежедневного досту-



па туристов к чистой питьевой воде (родники, колодцы, водопровод). Рекомендуются каждому участнику похода иметь с собой во время перехода наполненную водой емкость (0,5–1 л) для утоления жажды.

*Переезд к месту начала похода.*

За день до отъезда необходимо провести контрольный сбор группы. Уточняется место и время сбора для отъезда, проверяется готовность снаряжения, распределяются продукты и снаряжение между студентами, решаются последние организационные моменты. Обязательно проводится предпоходный инструктаж по технике безопасности.

Переезд к месту старта в зависимости от района путешествия может занять до 4–7 часов, поэтому следует предупредить заранее студентов приготовить в дорогу сухой паек, напитки и др.

Время в дороге может быть посвящено маршрутным наблюдениям, изучению транзитных районов путешествия.

При переезде общественным транспортом необходимо, чтобы каждый студент знал, за какое снаряжение он отвечает, во избежание потерь при пересадках. Высокая дисциплина группы при переезде столь же важна, как и на маршруте.

С выходом группы на активную часть маршрута этап подготовки похода завершается - начинается этап его проведения.

### **Проведение похода.**

В ходе проведения похода группа проходит запланированный маршрут. В процессе похода на конкретных участках происходит отработка на местности элементов туристской техники.

В задачи данного пособия не входит характеристика тактики в походе, поэтому вопросы оптимального прохождения маршрута, безопасности и т.п. широко рассматриваться не будут. Более подробно остановимся на ведении полевого дневника, являющегося основой итогового отчета.

По ходу движения группы хронометрист обязан фиксировать время выхода, переходов, стоянок, перекусов, прохождения основных природных и культурных объектов и т.п.

Во время остановок необходимо делать записи в полевой дневник похода о характере преодоленных препятствий, местности, растительности, дорогах и др. Обязанности по ведению дневника не следует возлагать только на одного летописца, оптимальнее данные обязанности разделить между всеми участниками похода по очереди, а в функции летописца контроль за выполнением.

Ведение дневника требует регулярной работы, определенного навы-

ка и специального снаряжения. Следует позаботиться о наличии у участников нескольких блокнотов для ведения записей. Важно предусмотреть защиту данных блокнотов от влаги, осадков и др. Если предполагается использование отдельных листов, то каждый необходимо нумеровать для избегания путаницы в дальнейшем.

Делать записи удобнее всего шариковой ручкой, для зарисовок необходимо иметь несколько мягких графитовых карандашей и резинку. Карандашами можно писать и на влажной бумаге. Не лишним будет позаботиться и о сохранности ручек и карандашей во время похода.

Кроме перечисленного, ответственному за дневник похода нужно иметь при себе подробные схемы маршрута и список участников, компас, часы, термометр.

Чтобы в дневнике были не путевые заметки, а документальные записи, они должны быть датированы, привязаны к месту и времени. Тщательно следует проверять написание географических и других названий, имен, фамилий. Допущенные неточности лучше не уничтожать, а перечеркнуть, но так, чтобы запись могла быть прочитана, - это может оказаться полезным при обработке дневников.

В дневник заносится все, что покажется интересным, но та часть сведений, которая относится к маршруту и условиям движения группы, должна быть отражена наиболее полно.

В походных условиях, когда время ограничено, а писать не всегда удобно, лучше всего выработать определенную систему записей. Например, краткая запись утром, перед выходом на маршрут, может включать следующее:

- 1) характеристику места бивака (то, что по тем или иным причинам, например, из-за темноты, не могло быть отмечено в предыдущей записи);
- 2) погоду (видимость, температура, облачность, осадки);
- 3) окрестности (видимые ориентиры, характер рельефа, растительность и т. д.);
- 4) планы группы на предстоящий день (маршрут движения, основные препятствия, предполагаемое время их преодоления).

Как уже отмечалось, в течение дня в дневнике очень краткими записями фиксируется все существенное и интересное. Обязательно должны быть следующие данные:

- 1) чистое ходовое время и время стоянок (хронометраж маршрута);
- 2) преодолеваемые препятствия, способ преодоления, затраченное время;
- 3) условия погоды;
- 4) названия населенных пунктов, экскурсионных объектов, термины;

5) расписания движения используемого транспорта, время работы предприятий и организаций, услугами которых приходится пользоваться на маршруте (например, музеи, отделения связи, магазины и т. п.);

6) имена, фамилии, должности, адреса лиц, у которых получена полезная для туристов информация о маршруте или экскурсионных объектах, сообщивших интересные краеведческие, историко-революционные, этнографические и другие сведения.

Вечером уточняются и приводятся в порядок беглые дневные записи, подводятся итоги дня, обязательно отмечаются отклонения от намеченных планов и анализируются причины таких отклонений.

Дневник в том виде, в каком он написан в походе, к отчету приложен быть не может. Текст его должен быть отредактирован и выправлен, при необходимости уточнен, схемы сделаны более подробные и "читаемые" и т. п. Путевой дневник в его первоначальном виде следует хранить не только как ценный походный сувенир, но и как документ, первоисточник многих приведенных в отчете сведений.

### **ГЛАВА 3. ОТЧЕТНОСТЬ В ПОХОДЕ**

Так как туристско-спортивный поход носит учебный характер и является формой учебной практики, его обязательным документом является отчет о походе. В случае прохождения похода первой категории сложности отчет предоставляется также и в Маршрутно-квалификационную комиссию для получения справок о зачете похода.

Главное требование к отчету – достоверность. В нем должны содержаться сведения и районе путешествия: описание погодных условий, конкретных естественных препятствиях, путях подхода и подъезда. Следует также указать положение заказников и погранзон, порядок оформления пропусков, если необходимо, и т.д. Отчет должен подробно рассказать о том, как действовала группа на маршруте, и содержать рекомендации для последующих путешествий.

#### **Развернутый план отчета о туристско-спортивном походе**

Титульный лист

Содержание

Введение

1. Характеристика туристско-спортивного похода.

2. Организационные моменты похода.

2.1. Географическая характеристика района путешествия.

2.2. Описание подъезда и отъезда к району прохождения практики.

2.3. Варианты начальных и конечных точек маршрута.

3. Описание тактико-технических действий группы.

4. Итоги похода, рекомендации

Использованные источники

Приложения

А. Документы, подтверждающие прохождение маршрута и выполненную общественно полезную работу

В. Фотографии

С. Дневник группы

### **Рекомендации по заполнению отдельных разделов отчета.**

Пример оформления *титульного листа* приведен в приложении В.

*Содержание* располагается сразу за титульным листом и должно быть максимально подробным, включая заглавия разделов, глав, а также все подзаголовки. Нумерация страниц должна быть сквозной и полной, начиная с титульного листа нумеруются все страницы, независимо от того, занята она текстом, схемой или фотоснимками.

Во *введении* раскрываются цели и задачи практики, требования к знаниям, умениям и навыкам, приобретаемым в ходе практики. За основу можно использовать утвержденную учебную программу практики.

В разделе 1.1. «*Характеристика туристско-спортивного похода*» приводятся основные справочные сведения о походе. Называется район путешествия (область, районы, сельсоветы, природные названия территории, например Нарочанский край), вид похода (пеший, велосипедный, горный), его квалификационные данные (степенной, категорийный). Даются подробные сведения о нитке маршрута, протяженности и продолжительности маршрута (календарный план похода), перечень отдельных его этапов с различными способами передвижения (для комбинированных путешествий).

Далее приводятся данные о группе с указанием фамилии, имени, отчества каждого участника, домашних адресов, туристского опыта и обязанностей в группе. Пример оформления приведен в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Состав участников туристско-спортивного похода

№	ФИО	Адрес	Туристский опыт	Должность в походе
1	Бандарчик Виктор Сергеевич	Брест, ул.Дзержинского, 3 к.247	1 к.с. Браславы 1 к.с. Крым	Руководитель
2	Касинец Алена Михайловна	Брест, ул. Московская, 204	3 с.с Брестский р-н	Зав. питанием
3				

Раздел 2 «*Организационные моменты похода*» может быть поделен на три подраздела.

*Географическая характеристика района путешествия* (2.1) проводится на основе сведений, почерпнутых главным образом из литературных источников, а также собственных наблюдений (ссылки на источники обязательны). При описании административного деления, природных условий и т. п. нужно уделить вначале внимание для сообще-

ния общих сведений, а затем более подробно освещать те стороны, которые так или иначе влияют на выбор маршрута, сроков путешествия или на условия его проведения. Описание иллюстрируется обзорной картой района путешествия.

Несомненный интерес для всех видов туризма представляют климатические, гидрологические и метеорологические сведения. Средние, максимальные и минимальные температуры, направление и скорость господствующих ветров, среднее количество ясных дней, осадки, характер рек и режим питания – все это должно быть затронуто в каждом отчете. Описание рельефа района может быть сделано лишь в общих чертах в водном отчете и очень подробно - в горном или пешеходном.

Дорожно-транспортная сеть одних интересует с точки зрения возможных подъездов, и для них важно не столько наличие дороги само по себе, сколько наличие транспорта, а для других, например, для авто, мото или велотуристов важна максимально подробная информация о типе покрытия и состоянии дороги, о ее проходимости для различных транспортных средств в различное время года, об изменении этих характеристик при той или иной погоде и т. д.

Подобного рода туристская и видовая целенаправленность должна служить стержнем всего раздела. Например, в сведениях о флоре и фауне нужно делать акцент на тех видах растений и животных, которые туристу особо интересны (эндемичные, т. е. существующие только в данном районе виды - своеобразный живой экспонат), или полезны (съедобные и сравнительно легко добываемые), или неприятны (кровососущие насекомые), или опасны (ядовитые растения, насекомые, змеи, переносчики болезней).

Более подробно должно быть сделано общее описание маршрута. В раздел включаются сведения, характеризующие маршрут в целом или отдельные достаточно крупные участки его. Для пешеходных походов должны быть собраны сведения о рельефе, геологии и гидрографии местности, по которой проходит маршрут, о характере склонов, возможности наведения переправ и т.д.

Важным является *описание подъезда и отъезда* к району прохождения практики (2.2). Если для подъезда используется автобус университета, необходимо описать маршрут путешествия к месту старта, с указанием мест для санитарных остановок, перекусов и возможного осмотра достопримечательностей. В случае самостоятельного доезда к месту старта, необходимо привести весь маршрут, вид использованного транспорта, расписание движения, время в пути, стоимость билетов и другую техническую информацию. По такому же принципу описывает-

ся путь домой. Могут быть сформулированы альтернативные варианты доезда и маршрута движения.

В подразделе 2.3 необходимо описать *варианты начальных и конечных точек маршрута*. Для этого следует еще на стадии планирования похода предусмотреть запасные варианты маршрута. Рекомендации по изменению начальной или конечной точек могут быть сформулированы также в ходе похода, при непосредственном знакомстве с местностью. Данная информация будет иметь практическое значение для последующих групп туристов.

Раздел 3 «*Описание тактико-технических действий группы*» отчета является его ядром, здесь заключена основная часть описания самого похода.

В виде таблицы дается подробная характеристика каждого ходового дня.

Таблица 3.2 – Характеристика переходов (пример)

Дата	День похода	Участок маршрута	Км	Метеоусловия	Способы передвижения
10.09	3	Восточный берег оз. Рогонзянское – памятник природы «Меднянские ельники» – д. Медно – оз. Страдечское	12	В первой половине дня – ясно, после обеда облачность	пешком

Основное внимание необходимо уделить техническому описанию маршрута. Описание ведется строго в хронологической последовательности по дням пути, причем описываются отдельно действия группы, а отдельно (если требуется) - рекомендуемые. Особое внимание должно быть обращено на выбор ориентиров, однозначно увязанных с картой и местностью, не зависящих от условий погоды, изменений уровня воды, внезапного снегопада и т. п. Хорошо заметные ориентиры, например, господствующие характерные вершины, вышки, могут быть многократно упомянуты в тексте, указаны на схемах и фотоснимках.

Для каждого дня указывается оптимальное время выхода с бивака, количество переходов, преодолеваемые препятствия, чистое ходовое время. Необходимо подробно описать места для организации биваков, наличие источников воды, дров и др.

Пример технического описания дня похода приведен в приложении С.

Раздел 4 посвящен *подведению итогов похода и рекомендациям*.

Описываются полученные впечатления, наиболее яркие моменты похода. Анализируются ошибки и неудачи. Необходимо охарактеризовать приобретенные в походе умения и навыки.

В качестве рекомендации для последующих групп необходимо описать потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте. Кроме того, нужно сформулировать рекомендации по бивакам, организации питания, снаряжению и др.

### **Требования к оформлению отчета**

Отчет должен быть набран на компьютере, размер шрифта 12 пт, интервал 1,5. Листы должны быть сшиты в папку.

Отчет сдается не позднее чем через две недели после завершения практики.



## ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Для студентов, которые по медицинским показателям не смогли пойти в поход, разработаны индивидуальные задания. Они выполняются самостоятельно, на основе полученных ранее знаний, литературных и картографических источников.

Задания выдаются студентам за несколько дней до начала практики. Срок сдачи отчетов на кафедру – второй день после окончания практики. Пример оформления титульного листа приведен в приложении D.

Защита отчета проходит на зачете, дата которого назначается преподавателями, ответственными за проведение практики.

### Пример индивидуального задания

Задание 1. Составить маршрут 8-дневного пешего похода по территории Ганцевичского, Ивацевичского и Березовского районов.

Методические рекомендации. *Необходимо определить конечные точки маршрута, места для разбития биваков на ночь (ночевок) и кратковременного отдыха (перекусы, обеды и др.). Рассчитать километраж между основными объектами на маршруте, охарактеризовать тип дорог и местности, по которой проходит нитка маршрута.*

Задание 2. Описать все достопримечательности (архитектура, природа, музеи, памятники и др.) на маршруте.

Методические рекомендации. *Описание должно быть максимально полным. Объекты даются в порядке их посещения.*

Задание 3. Составить примерное меню на 8 дней похода (завтрак, обед или перекус, ужин), рассчитать общее количество пайки на всю группу из 11 человек.

Задание 4. Рассчитать количество необходимого туристского снаряжения (индивидуального, специального и группового) для группы туристов в количестве 11 человек.

Согласно подобному принципу формируются и другие индивидуальные задания, например, для 6-дневного велосипедного маршрута группы из 6 человек.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Учебная практика по туристско-спортивному походу является важным практическим элементом подготовки специалистов для туристической деятельности.

Пеший поход как самая доступная форма активного туризма дает возможность непосредственного контакта студентов с природной средой, делает доступными практически любые объекты на территории страны.

Участие студентов в походе закрепляет умения не просто выживать в полевых условиях, а чувствовать себя достаточно комфортно, самостоятельно принимать решения и преодолевать трудности. Длительное нахождение в природе развивает наблюдательность, возможность изучения географических объектов и явлений в их естественной обстановке, становится одной из важных и эффективных форм познания родного края. Кроме того, на успешное прохождение маршрута влияют взаимоотношения в команде, что, в свою очередь, развивает чувство ответственности, умение жить в коллективе.

Приобретенные и закрепленные в ходе похода знания, умения и навыки используются в дальнейшей учебе и профессиональной деятельности. На них опираются такие предметы учебного цикла, как «Физическая рекреация», «Туристско-оздоровительная деятельность», «Основы техники туризма» и др.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
2. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование : учебн. для инстит. и техн. физич. культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск : НМЦентр, 1998. – 216 с.
4. Краткий справочник туриста / авт.-сост. Ю.А. Штюмер. – 3-е изд., с изм. и доп. – М. : Профиздат, – 1985. – 36 с.
5. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский. – М. : Профиздат, 1987. – 224 с.
6. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. Утверждены на заседании Исполкома Республиканского туристско-спортивного союза / Протокол № 16 от 24 января 2008 года.
7. Техника безопасности пеших и водных походов: метод. указания для студ. фак. физ. культуры / авт.-сост. В.В. Крицкий. – Мозырь : МГПУ, 2005. – 64 с.
8. Туристский терминологический словарь: справочно-методическое пособие / авт.-сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальников. – М. : Советский спорт, 1999. – 240 с.
9. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 364 с.

**Примерный перечень личного и группового снаряжения  
(летне-осенний период)**

**Личное снаряжение**

Рюкзак  
Спальный мешок  
Туристический коврик  
Сидушка  
Накидка от дождя  
Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН)  
Фонарик  
Кроссовки  
Запасная обувь (кроссовки или босоножки)  
Болоньевый костюм или штормовка  
Головной убор (панама, кепка, бандана или бейсболка)  
Спортивный костюм – 2 комплекта (ходовой и для сна)  
Гольф или легкий свитер  
Майки – 2–3 шт.  
Шорты  
Нижнее бельё – 2–3 шт.  
Носки простые – 3–4 пары  
Носки шерстяные  
Купальный костюм  
Туалетные принадлежности  
Полотенце

**Групповое снаряжение**

Палатки (2–4 местные, двухслойные с тентом)  
Групповой тент  
Котлы 2–3 шт. (котел из расчета 0,4–0,5 л на человека)  
Клеёнка обеденная  
Миска пластмассовая на 3–6 л (для салатов и др.)  
Костровые принадлежности (тросик, крючья)  
Топор 1–2 шт.  
Пила  
Ремонтный набор  
Аптечка  
Компасы

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Пример технического описания дня похода

21.05. Первый день похода.

Группа прибыла на автобусе до деревни Узла. В школе поставили печати в командировочных документах и маршрутной книжке. В 11:00 выходим на маршрут, дорога лесная однопольная, проходит через хвойный лес. Через 15 мин. делаем первый привал.

В 12:17 приходим в д. Лужи, которая располагается на месте бывшего аэродрома времен Второй мировой войны. Здесь пополнили запасы воды. За деревней большое количество дорог не обозначенных на карте, причем различной величины и степени разъезженности. Повернули на дорогу ведущую в северном направлении, хотя она и не являлась основной. Далее дорога проходила либо через лес, либо через вырубку.

Спустя 1.5 км сделали привал в лесу на перекрестке с примыканием дороги.

В 13:10 привал на пересечении лесной дороги с трассой Р-60, есть беседка. Продолжаем движение в северном направлении, входим в гидрологический заказник Черемшицы. Дорога проходит через хвойный лес, в понижениях – болота. За два перехода доходим до озера Подшанье.

На привал стали в 15:20 на перекрестке дорог, который находится перед озером, озера не видно из-за густого ельника и густого подлеска из молодых елей и мелкого кустарника. Сделали разведывательный выход на озеро с целью поиска мест для ночлега. Оказалось что мест для стоянок нет, вдоль всего озера тянется полоса болота, которое затрудняет постановку лагеря. Было принято решение продолжить движение до озера Бледное находящееся в двух километрах от озера Подшанье.

За один переход в 25 мин. достигли озера, вышли на его восточный берег. Организованных мест для стоянок не оказалось, зато нашли старое каприще недалеко от берега. Место для лагеря выбрали на берегу озера. Постановку лагеря начали в 16:00. Отбой в 22:00.

Погода в течении всего дня солнечная, облачность невысокая, ветра нет, температура – около 28°C.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕН-**  
**НЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

*Кафедра социально-экономической географии и туризма*

**Отчет**

**ПРАКТИКА ПО ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОМУ ПОХОДУ**

**Выполнили:**

Студенты 2 курса географического  
факультета  
специальности 1-89 01 01 Туризм и  
гостеприимство

**Брест**  
**2011**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕН-**  
**НЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

*Кафедра социально-экономической географии и туризма*

**Отчет по индивидуальному заданию**  
**ПРАКТИКА ПО ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОМУ ПОХОДУ**

**Выполнил:**

Студент 2 курса географического фа-  
культета  
специальности 1-89 01 01 Туризм и гос-  
теприимство  
Наумчик Я.Р.

**Брест**  
**2011**