



ТУРИЗМ  
И КРАЕВЕДЕНИЕ

## ЗНАКОМИМСЯ С РЕГИОНАМИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И СТРАНАМИ СНГ

Информационная карта программы «Организация и проведение туристско-спортивных лагерей в Ханты-Мансийском автономном округе»



**Программа летнего отдыха подростков и молодёжи основана на трёхлетнем опыте проведения лагерей федерацией туризма Ханты-Мансийского автономного округа. За это время отлажен механизм организации и проведения лагерной смены, а также учебно-тренировочный и воспитательный процесс.**

**Сергей Романенко,**  
г. Урай

**Ралиф Муслимов,**  
г. Нижневартовск

**Юрий Баранов,**  
г. Нягань

**Михаил Булаев,**  
г. Нижневартовск

**Дмитрий Секисов,**  
г. Нижневартовск

**Вера Сержант,**  
г. Мегион

**Ольга Денисенко,**  
г. Нижневартовск

**Сергей Коркин,**  
г. Нижневартовск

Программа предусматривает проведение восьми лагерей, каждый из которых имеет специфические цели и задачи. Необходимость таких лагерей обусловлена запросами подростков и молодёжи, развитием туристского и краеведческого движения в округе, требованиями качественной подготовки кадров для судейства соревнований, походов, организации досуга и других туристских мероприятий, требованиями нормативно-правовых актов и запросами местных туристских организаций.

Спортивный и самодетельный туризм становится всё более популярным. В РФ ежегодно проводится до 85 соревнований по различным видам спортивного туризма. Сборные команды Ханты-Мансийского округа неоднократно занимали призовые места в соревнованиях российского уровня. Лагеря «Туапсе», «Исеть», «Ала-Арча» — хорошие площадки для формирования и качественной подготовки окружных сборных команд по пешеходному, водному и горному туристскому многоборью.

Особенность проведения лагерей в этом году — организация досуга детей и подростков посредством вовлечения в работу участников окружной школы вожатых. Для этого Молодёжная региональная общественная организация «Федерация туризма ХМАО» в 2001–2002 годах провела окружную заочную школу вожатской подготовки.

В округе идёт становление студенческого движения. Одна из «изюминок» в этом году — организация студенческих лагерей, профиль одного из которых предполагает



реализацию не только спортивных и досуговых потребностей, но и научно-исследовательской деятельности, связанной с будущей профессией.

Программа построена по модульному принципу. Каждый профильный лагерь состоит из групп по 10 человек, представляющих разные территории округа. Возможен вариант совместного проведения окружного лагеря и лагеря других туристских коллективов Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого округов, Томской и других областей. Это привлекает другие территории, которые используют в совместной работе навыки и наработки ведущих коллективов, приобретают опыт проведения собственных лагерей.

Лагеря хороши и тем, что не требуют больших затрат. Полевой лагерь обходится в полтора-два раза дешевле, чем стационарный, ибо нет затрат на содержание зданий и сооружений и всей обслуживающей инфраструктуры, практически отсутствует обслуживающий персонал, так как эту работу выполняют сами подростки. Мы намеренно идём на дополнительные сложности самообслуживания. Это коснётся не только подростков, но и организаторов лагерей. Для детей это романтика самостоятельной, без родителей жизни на природе. Для взрослых — очень серьёзная и ответственная каждодневная работа. Дешевизна путёвки обеспечивается большой самоотдачей организаторов лагерей и педагогов, ведь они совмещают 2–3 должности. Это важно учитывать, оценивая их труд, формируя штат лагеря.

Организуя такие лагеря, мы отдаём приоритет коллективной деятельности. Для подростков и молодёжи очень важно проявить свои способности и помочь при этом друзьям. Здесь и самоутверждение, и определение своей жизненной позиции. Учась всё делать самостоятельно и не только для себя, но и для всей группы, в лагере подросток взрослеет, избавляется от многих ложных представлений.

Программа направлена к тому, чтобы подростки и молодёжь приобрели спортивные навыки в различных видах

туризма, чтобы привить им навыки самообслуживающего труда, а также чтобы профессионально сориентироваться. Основные показатели успешности лагерей: безаварийность, выполнение всех намеченных планов, правильная финансовая отчётность.

Вариативность программы проявляется в разнообразии профилей (лагеря спортивного туризма: пешеходный, водный, горный, гребного слалома, краеведения, альпинизма, развития студенческого туристского движения); в формах проведения (лагеря могут быть как базовыми и передвижными, т.е. походами, так и базовыми с радиальными выходами); в свободном выборе места проведения (лагеря могут проводиться в любой географической зоне России и бывших союзных республик, соответствующей выполнению целей и задач лагеря); в широком возрастном диапазоне участников лагерей.

## Цели и задачи программы

**Цель:** Качественный, разносторонне развивающий отдых, самореализация подростков и молодёжи в условиях автономного существования туристского коллектива.

### Задачи:

- Укрепить здоровье, закалиться, привить навыки личной гигиены, нормы самообслуживания и общественно полезного труда.
- Организовать интересный и познавательный досуг.
- Повысить туристско-спортивное мастерство, выполнить спортивные разряды, участвовать в соревнованиях.
- Привить навыки экологического поведения и природоохранительной деятельности.
- Развить географический кругозор, ознакомить подростков и молодёжь с природно-экономическими различиями районов России, культурно-бытовыми традициями населения.
- Уметь применять в реальных условиях знания, полученные по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».





- Изучать природно-рекреационные возможности, археологические и краеведческие особенности родного края.

#### Основные принципы деятельности туристско-спортивного летнего лагеря:

1. **Самореализация подростков и молодёжи при автономном проживании в условиях природной среды.**
2. **Включение подростков в реальные социально-значимые отношения, которые предполагают самообслуживающий труд, дежурство по лагерю, дежурство по кухне, участие в трудовых десантах, подготовке и проведении культурных и спортивных мероприятий.**
3. **Взаимосвязь педагогического управления и детского самоуправления;** в том числе участие подростков в педсоветах лагеря, выполнение участниками лагеря интересных инициатив подростков.
4. **Безопасность** — тщательно продуманная система мер, направленная к тому, чтобы предотвратить ситуации, создающие угрозу жизни и здоровью участников лагеря.

**Чтобы выполнить программу, необходимо:** провести конкурс программ летнего отдыха среди членов окружной федерации туризма; обеспечить лагеря квалифицированным административно-преподавательским составом; организовать качественное и безопасное проведение лагерей.

Для этого необходимо заключить договор на выполнение социального заказа по организации и проведению летнего отдыха с Комитетом по молодёжной политике ХМАО и молодёжной региональной общественной организацией «Федерация самодельного туризма ХМАО».

#### Организационные и содержательные основы деятельности

Для проведения летнего спортивно-туристического лагеря требуется:

1. Оформить необходимую документацию (см. Приложение 1).

2. Провести организационные мероприятия (см. Приложение 2).
3. Выбрать модель летнего лагеря (см. Приложение 3).
4. Обеспечить туристско-спортивные лагеря качественным кадровым составом (см. Приложение 4).
5. Организовать учебно-тренировочный процесс в лагере (см. Приложение 5).
6. Обеспечить безопасность (см. Приложение 6).
7. Организовать питание и проживание (см. Приложение 7).
8. Материально-техническое обеспечение (см. Приложение 8).
9. Организовать культурно-досуговые мероприятия (см. Приложение 9).

#### Ожидаемые результаты работы

За время пребывания в туристско-спортивном летнем лагере подростку важно овладеть системой следующих знаний и умений:

##### В сфере общего оздоровления и укрепления организма:

*Знать:*

- основные способы укрепления и сохранения здоровья;
- правила личной гигиены в лагере, походе.

*Уметь:*

- адекватно реагировать на неблагоприятные погодные условия;
- применять элементарные формы самоконтроля;
- проводить утреннюю физическую зарядку.

##### В сфере трудовой деятельности и организации туристского быта:

*Уметь:*

- поставить палатку, правильно организовать бивуак;
- развести костёр, приготовить пищу в полевых условиях с соблюдением правил безопасности и природоохранных норм;
- правильно и быстро собирать рюкзак;
- выполнять лёгкий ремонт личного и группового туристского снаряжения;





- обращаться с топором, пилой, примусом;
- полностью обслуживать себя в условиях лагеря, похода.

**В сфере экологии и природоохранительной деятельности:**

*Знать:*

- правила поведения на природе;
- последствия человеческой деятельности на экологическое равновесие;
- простейшие приёмы тушения лесных пожаров.

*Уметь:*

- грамотно устранять последствия своего пребывания в лесу, в горах, на воде;
- оказывать необходимую природоохранную помощь лесничествам, заповедникам.

**В сфере организации досуга:**

*Знать:*

- правила поведения в коллективе, позволяющие каждому достичь самореализации, не ущемляя прав другого;
- интеллектуальные и подвижные игры в детской, подростковой среде;
- песни туристских и самодеятельных авторов.

*Уметь:*

- сотрудничать с педагогом в разработке сценариев и культмассовых мероприятий;
- проводить несложные игры и конкурсы среди сверстников и ребят младшего возраста.

**В сфере организации безопасности:**

*Знать:*

- правила безопасного поведения в природных условиях;
- возможные экстремальные ситуации, причины их возникновения, способы преодоления.

*Уметь:*

- правильно и безопасно применять туристское снаряжение;
- устраивать укрытия;
- оказывать простейшую само- и взаимопомощь при часто встречающихся травмах и наиболее распространённых заболеваниях;
- организовать транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств.

**В сфере повышения туристско-спортивного мастерства:**

*Знать:*

- основные приёмы ориентирования на местности, понятие азимута;
- правила соревнований по туристскому многоборью;
- туристские узлы, основные приёмы организации страховки и само страховки.

*Уметь:*

- преодолевать природные препятствия различными способами;
- грамотно и безопасно применять туристское снаряжение.

В зависимости от возрастных, квалификационных и профильных особенностей того или иного лагеря предъявляются различные требования к спортивному уровню его участников:

- от 50% до 90% членов коллектива должны повысить своё спортивное мастерство, выполняя нормативы спортивных разрядов;
- от 70% до 95% приобретают достаточную квалификацию для участия в окружных и российских туристических слётах.

Для наиболее подготовленных туристов летние лагеря служат учебно-тренировочными сборами перед выступлением на соревнованиях зонального и всероссийского уровней.

**Участие в подобных лагерях позволяет подросткам:**

- ознакомиться с новыми регионами Российской Федерации и странами СНГ;
- более подробно изучить родной край;
- повысить туристско-спортивное мастерство;
- недорого и качественно отдохнуть;
- познакомиться со сверстниками из других городов;
- получить профессиональную ориентацию для работы в сфере социального туризма.

**Проведение единого туристско-спортивного лагеря способствует развитию социального туризма в округе:**

- более половины финансовых средств от проведения лагеря остаются в округе;



- растёт уровень руководителей, инструкторского и тренерского состава туристских лагерей;
- студенты пединститута и педколледжа получают возможность проходить педпрактику по специализации «социальный туризм»;
- отрабатываются механизмы подготовки кадров и проведения крупных окружных мероприятий на выезде;
- объединяются туристские коллективы всех ведомственных принадлежностей;
- укрепляется материальная база активного туризма в округе.

### **Туристско-спортивный лагерь «Туапсе»** *Специализация: пешеходное туристское многоборье*

Лагерь рассчитан на подростков, имеющих оформленный третий разряд по туристскому многоборью и занимающихся туризмом не менее двух лет. Отбираются подростки с учётом их активного участия в чемпионате и первенстве ХМАО по пешеходному и лыжному туристскому многоборью или открытых городских соревнованиях, а также желающие продолжать спортивную туристскую карьеру. Лагерь — заключительное звено в годичной подготовке спортсмена и ориентировка его на дальнейшую туристско-спортивную деятельность.

Продолжительность смены — 25 дней. Количество смен — одна. Место проведения — Краснодарский край, район г. Туапсе. Полевые условия — палаточный городок.

Количество участников — 40 человек. Лагерь рассчитан на учащихся ХМАО, достигших 13 лет, предоставивших справку о состоянии здоровья и справку-согласие родителей на участие в спортивном лагере. Участвующие территории — Нижневартовск, Радужный, Когалым, Излучинск, Нягань.

Штат: начальник лагеря, тренер-преподаватель.

#### **Содержание работы лагеря:**

Спорт и учёба: пешеходный туризм, горный туризм, участие в лагерных соревнованиях, повышение спортивного мастерства.

Досуг: интеллектуальные игры, игры на местности, песни у костра, конкурсы, подвижные игры, именины.

Здоровье: купание, утренняя зарядка и пробежка, солнечные ванны, правильное питание, витаминный стол, закаливание.

#### **Ожидаемые результаты работы:**

- подготовка городских и окружной сборных команд для участия в окружных и российских соревнованиях по туристскому многоборью;
- продуктивный обмен опытом между инструкторским составом лагеря;
- освоение новых мест для проведения стационарных туристских лагерей.



## П Р И Л О Ж Е Н И Я

### Приложение № 1

#### **Оформление документации**

1. Разработка и утверждение условий проведения лагеря. Ответственный — окружная федерация туризма.
2. Составление и утверждение сметы лагеря, определение штатного расписания, стоимости путёвки. Ответственный — окружная федерация туризма.
3. Заключение контрактов с работниками лагеря. Ответственный — окружная федерация туризма.
4. Подготовка к учебным занятиям. Подбор учебной литературы и дидактического материала. Ответственный — заместитель начальника лагеря.
5. Планирование организованного досуга у участников, подготовка сценариев мероприятий. Ответственный — заместитель начальника лагеря, вожатый.
6. Планирование и подготовка маршрутов походов, дистанций соревнований. Ответственный — окружная федерация туризма, начальник лагеря.
7. Договор на обслуживание с местной поисково-спасательной службой. Ответственный — окружная федерация туризма.
8. Медицинские справки о допуске и страховые полисы на всех участников лагерной смены, формирование аптечки. Ответственный — начальник лагеря, окружная федерация туризма.
9. Оформление маршрутной книжки. Ответственный — начальник лагеря.
10. Подготовка отчёта о проведении лагеря. Ответственный — начальник лагеря.



### Приложение № 2

#### **Организационные мероприятия**

1. Утверждение ответственного от организации, проводящей лагерь, подбор и назначение начальника лагеря. Ответственный — окружная федерация туризма.
2. Подбор педагогического и инструкторского состава лагеря. Ответственный — начальник лагеря.
3. Выбор места проведения лагеря, получение разрешения от местных организаций. Ответственный — окружная федерация туризма.
4. Проведение совещаний-семинаров с предлагаемым педагогическим и инструкторским составом. Ответственный — окружная федерация туризма и начальник лагеря.





## П Р И Л О Ж Е Н И Я

5. Транспортное обеспечение лагеря, вывоз участников. Ответственный — окружная федерация туризма.
6. Материально-техническое обеспечение. Ответственный — завхоз.
7. Вопросы питания участников лагеря. Ответственный — завхоз.
8. Разметка базовой поляны, палаточного городка. Ответственный — начальник лагеря.
9. Обеспечение безопасности участников при проведении лагеря. Ответственный — начальник лагеря, инструкторы.



## Приложение № 3

**Выбор модели летнего лагеря**

МРОО «Федерация туризма ХМАО» проводит полевые туристские лагеря по нескольким моделям. Различия обусловлены целями и задачами лагеря, климато-географическими условиями местности, направлением туристской или краеведческой деятельности, наличием специалистов по профилю лагеря.

Для выполнения программы летних окружных туристско-спортивных лагерей важно выбрать:

**1. Способ дислокации.** Лагеря «Туапсе», «Судья», «Исеть» стационарные (или базовые), «Ала-Арча», «Студент», «Спортивное мастерство», «Вах», «Обь» — передвижные. Базовый лагерь отличается от передвижного тем, что в первом случае лагерь располагается на одном месте, где и организуется учебно-тренировочный и воспитательный процесс. Из этого лагеря группы туристов уходят на экскурсии, в радиальные походы и туда же возвращаются. Во втором случае группа ежедневно двигается по заранее разработанному маршруту, выполняя при этом намеченную программу.

**2. Профиль.** По этому признаку лагеря условно делятся по всем видам туризма: пешеходный, водный, горный, альпинизм, краеведение и т.д. Нет чисто пешеходного лагеря или горного, в любом из них все виды туризма представлены в той или иной степени.



## Приложение № 4

**Кадровое обеспечение лагеря**

Один из актуальных вопросов организации и проведения туристско-спортивных летних лагерей — подбор и подготовка кадров. Основа педагогичес-

**Туристический лагерь «Судья»**

*Специализация: лагерь подготовки судей*

Удачное проведение соревнований во многом зависит от уровня судейства. Проводимые Молодёжной региональной общественной организацией «Федерация туризма ХМАО» соревнования становятся традиционными и требуют качественной подготовки судейских бригад. Школы судейской подготовки дали результат — 10 человек получили звание судьи первой категории, что позволяет проводить на территории Ханты-Мансийского автономного округа соревнования российского уровня.

Полевой лагерь судейской подготовки помогает пополнить судейский состав для качественной организации и проведения соревнований туристов.

**Задачи:**

- совершенствование судейского мастерства участников лагеря;
- обеспечение судейскими кадрами соревнований, проводимых лагерем «Туапсе»;
- обмен опытом, знакомства подростков различных территорий округа;
- укрепления здоровья, расширения кругозора;
- организации интересного и познавательного досуга.

Продолжительность смены — 25 дней. Количество смен — одна. Место проведения — Краснодарский край, район г. Туапсе. Полевые условия — палаточный городок.

Количество участников — 20 человек. Допускаются подростки и молодёжь с 15 лет, проживающие на территории ХМАО, имеющие звание «Судья по спорту» и обучающиеся в окружной школе судей. Участвующие территории — Нижневартовск, Радужный, Нягань, Сургут.

Штат: начальник лагеря, тренер-преподаватель.

**Содержание работы лагеря:**

Спорт и учёба: пешеходный туризм, горный туризм, организация и судейство соревнований, овладение техниками постановки и судейства дистанций по туризму, изучение правил проведения и судейства, соревнований, составление судейской документации.

Досуг: интеллектуальные игры, игры на местности, песни у костра, конкурсы, подвижные игры, именины.

Здоровье: купание, утренняя зарядка и пробежка, солнечные ванны, правильное питание, витаминный стол, закаливание.

**Ожидаемые результаты работы:**

После окончания лагерной смены участники должны:

- знать права и обязанности судей, принципы формирования судейских бригад;
- знать правила организации и проведения туристских соревнований учащихся, таблицы штрафов;
- знать основные принципы подготовки дистанций соревнований;
- уметь организовать судейство различных этапов (переправы, спуски, подъёмы, конкурсы и др.);



- уметь подготавливать необходимые документы: положение, условия, протоколы;
- подготовка судейских бригад для проведения соревнований окружного и российского уровней

### **Туристско-спортивный лагерь «Исеть»** *Специализация: водное туристское многоборье и гребной слалом*

Место проведения лагеря обусловлено тем, что оно даёт возможность готовить туристов-спортсменов, как новичков, так и разрядников. Порог «Ревун» на реке Исеть по классификации препятствий имеет 3–5-ю категорию сложности водного препятствия. Это первый лагерь, где будет проходить обучение гребному слалому начинающих спортсменов. Методика обучения основана на технике водного туризма.

#### **Задачи:**

- обмен опытом тренерско-преподавательского состава лагеря;
- проведение внутрилагерных окружных соревнований (2-й, 3-й классы дистанций) для выявления сильнейших спортсменов округа;
- подготовка окружных сборных команд по водному туристскому многоборью и гребному слалому для дальнейшего их выступления на чемпионатах и первенствах России по этим видам спорта.

Продолжительность смены — 25 дней. Количество смен — одна. Место проведения — Свердловская область, Каменск-Уральский район, д. Бекленищево, р. Исеть. Полевые условия — палаточный городок.

Количество участников — 40 человек. Это подростки, занимающиеся в секциях гребного слалом и водного туризма, имеющие юношеские разряды по гребному слалому и водному туризму. Участвующие территории — Нижневартовск, Урай, Лангепас, Нягань.

Штат: начальник лагеря, инструктор по спортивной подготовке.

#### **Содержание работы лагеря:**

Спорт и учёба: водный туризм, гребной слалом, участие в лагерных соревнованиях.

Досуг: интеллектуальные игры, игры на местности, песни у костра, конкурсы, подвижные игры, именины.

Здоровье: купание, утренняя зарядка и пробежка, солнечные ванны, правильное питание, витаминный стол, закаливание.

#### **Ожидаемые результаты работы:**

- подготовка городских и окружной сборных команд для участия в окружных и российских соревнованиях по туристскому многоборью и гребному слалому;
- продуктивный обмен опытом между тренерско-преподавательским составом лагеря.

#### П Р И Л О Ж Е Н И Я

кого коллектива — преподаватели различных кружков и секций (педагоги дополнительного образования, турорганизаторы), студенты пединститута и педколлекта факультетов физвоспитания, туристы-общественники. В подборе и подготовке кадров окружная федерация туризма использует два способа работы:

**1. Инструктивно-методический** — ведётся с потенциальными претендентами на работу в летних лагерях. В течение подготовительного периода проводятся совещания-семинары и окружные школы инструкторской, судейской и вожатской подготовки, на которых теоретически и практически отрабатываются следующие вопросы:

- нормы техники безопасности при проведении полевого лагеря;
- проведение поисково-спасательных работ;
- оказание первой медицинской помощи;
- занятия по технике пешеходного, водного, горного и т.д. туризма;
- психологические аспекты работы с подростками;
- организация походов и экскурсий;
- организация питания в стационарном лагере и походах;
- организация досуговой деятельности в лагере.

**2. Общеинструктивные работы** ведутся непосредственно перед выездом в лагерь с уже утверждённым составом сотрудников. Сюда входят следующие документы:

- условия проведения лагеря, его оздоровительные и воспитательные функции;
- должностные обязанности работников;
- регламент работы;
- административно-хозяйственные требования;
- санитарно-медицинский минимум;
- нормы техники безопасности;
- план работы лагеря.

Вся ответственность за проведение лагеря ложится на его начальника, поэтому вопрос о кандидатурах начальников лагерей один из самых основных. Кандидатуры начальников лагерей утверждаются по следующим критериям:

- наличие опыта работы с детьми в летний период в условиях полевого лагеря;
- наличие организаторского опыта;
- степень владения знаниями по технике туризма (в зависимости от профиля лагеря);
- знание психологии подростка;
- соответствие профессиональных качеств личности характеру профиля лагеря (коммуникабель-



## П Р И Л О Ж Е Н И Я

ность, психоэмоциональное здоровье, физическая и техническая подготовка);

— желание попробовать свои профессиональные знания и опыт в реализации программы туристско-спортивного полевого лагеря.

Начальник лагеря сам подбирает *кадры* для работы в лагере. Как правило, штатное расписание подразумевает: *начальника лагеря, завхоза, тренера-преподавателя, врача, а также инструкторов и вожатого*. В связи с тем, что состав педагогов формируется из расчёта: на 15 человек — один взрослый, а такой состав достаточно мал для выполнения поставленных задач, в работе лагеря участвуют подростки и молодёжь, успешно окончившие окружные школы вожатых и инструкторов по туризму. Задачи этих работников — организация коллективно-творческих дел и досуга, помощь в проведении соревнований и тренировок и т.п. *Медицинский работник* должен быть «лёгкок на подъём», т.е. способен в любой момент выйти на маршрут, уметь оказать помощь в природных условиях. Для этого привлекаются специалисты из числа тех, кто знаком со спецификой самодеятельного туризма.



## Приложение № 5

**Организация учебно-тренировочного процесса**

В подготовительный период детально продумывается организация учебно-тренировочного процесса. Тематика занятий соответствует целям и задачам лагеря.

Основу учебно-тренировочных занятий лагеря составляют:

- занятия по технике пешеходного туризма;
- занятия по технике водного туризма и гребного слалома;
- занятия по технике горного туризма и альпинизма;
- занятия по ориентированию;
- занятия по общефизической подготовке;
- сдача разрядных нормативов по туризму.

В соответствии с профилем лагеря, характером и возможностями местности составляется учебно-тематический план занятий и готовится расписание теоретических и практических занятий, тренировок. При этом учитывается опыт и специализация инструкторского состава и руководителей групп, рационально используются специальное снаряже-

**Туристско-спортивный лагерь «Ала-Арча»**

*Специализация: горное туристское многоборье*

В июле 2001 года был проведён первый альпинистский лагерь в горах Тянь-Шаня, на базе альпинистского лагеря «Ала-Арча». Район хорошо изучен в плане туризма и горовосхождений и является одним из центров горных видов спорта в Средней Азии.

Задачи:

- привлечь молодёжь к занятиям альпинизмом и горным туризмом, а также к другим видам активного отдыха и спорта;
- обучить навыкам выживания в сложных природных условиях, оказания первой доврачебной помощи, приобрести опыт спасательных работ в горах;
- профилактика приобщения молодёжи к психоактивным веществам;
- подготовка спортивных команд по альпинизму и горному туризму, спортивное совершенствование участников и инструкторского состава.

Продолжительность смены — 25 дней. Количество смен — одна. Место проведения — Кыргызстан, Бишкекская область, горы Тянь-Шань, база альпинистов «Ала-Арча». Полевые условия — палаточный городок.

Количество участников — 30 человек. Участником лагеря может стать любой учащийся Ханты-Мансийского округа, достигший 13 лет (группы горного туризма) и 14 лет (отделения альпинизма), предоставивший справку о состоянии здоровья и справку-согласие родителей на участие в спортивном лагере. Участвующие территории — Югорск, Назарово (Кондинский район), Ноябрьск.

Штат: начальник лагеря, врач.

Содержание работы лагеря:

- занятия по технике альпинизма (техника передвижения по скалам и ледникам, переправы через горные реки);
- занятия по технике горного туризма (наведение переправ, техника движения, безопасности);
- занятия по оказанию первой медицинской помощи в условиях высокогорья;
- лекции по истории альпинизма, обзоры альпинистских районов СНГ и истории их освоения;
- досуговая программа (вечера песен, развивающие игры, песни у костра).

Ожидаемые результаты работы:

- начальная альпинистская и горная подготовка;
- формирование отделений по альпинизму в городах округа;
- формирование сборной окружной команды по горному туристскому многоборью;
- выполнение норм на значок «Альпинист России»;
- выполнение спортивных разрядов по горному туризму и альпинизму.





## Туристско-спортивный лагерь «Спортивное мастерство»

*Специализация: лагерь для актива туристских организаций*

Первые окружные лагеря имели своей целью развитие водного туризма в округе и создание спортивных групп в городах, не имеющих опыта подобных мероприятий. Они проводились на реке Чусовой, где есть классические маршруты 1-й и 2-й категории сложности в Уральском регионе. Теперь на этих маршрутах проводят свои городские лагеря такие города, как Урай, Нягань и другие. Развитие водного туризма в регионах округа привело к тому, что во многих городах выросли команды, способные преодолевать маршруты более сложных категорий. В Уральском регионе нет рек выше второй категории сложности, поэтому для развития водного туризма в округе настало время выбирать другие районы. Наиболее перспективный для этого Алтайский регион, имеющий доступные подъезды к рекам различной категории сложности, включая высшие.

Для проведения водного лагеря «Спортивное мастерство» была выбрана река Бия и её приток река Пыжа. Этот маршрут имеет третью категорию и по своим характеристикам подходит для групп, имеющих в своём активе маршруты второй категории сложности. Лагерь рассчитан на наиболее активную часть подростков и молодёжи, прошедшую начальную школу водного туризма.

Цели и задачи:

- повышение спортивного мастерства, развитие лидерских и организаторских качеств участников лагеря;
- создание спортивной команды по водному туризму городов округа;
- прохождение новых рек Алтая, проведение соревнований по турмногоборью;
- профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам.

Место проведения — Республика Алтай, реки Пыжа — Бия (3-я категория сложности). Продолжительность смены — 20 дней. Количество смен — одна. Полевые условия — палаточный городок.

Количество участников — 20 человек. Это учащиеся и студенты Ханты-Мансийского автономного округа, достигшие 15 лет и имеющие опыт прохождения рек 2-й категории сложности и оформленный 3-й разряд по туризму спортивному. Участвующие территории — Нягань, Лангепас, Урай.

Штат: начальник лагеря, инструктор.

### Содержание работы лагеря:

Передвижной лагерь проводится как поход 3-й категории сложности согласно классификатору водных маршрутов России. Основа деятельности — передвижение группы по реке с выполнением учебно-тренировочных занятий, направленных к тому, чтобы выявить лидерские и организаторские качества участни-

П Р И Л О Ж Е Н И Я

ние и инвентарь. В программе занятий для всех групп, и подготовленных, и новичков, в первую очередь обязательно планируются занятия, посвящённые правилам поведения в лагере, соблюдению мер безопасности в различных ситуациях: на воде, в быту, на учебных занятиях, при приготовлении пищи на костре.

К началу работы лагеря преподавательский состав готовит места для занятий по технике туризма, полигоны для ориентирования. Эти места должны отвечать требованиям безопасности.

Практические занятия удобнее и полезнее проводить с группами в 8–10 человек. Вначале инструктор показывает очередной технический приём, потом его повторяют участники. Итогом всех проводимых учебных занятий становится участие во внутрелагерных соревнованиях. Устанавливается график проведения соревнований, разрабатываются их условия.



Приложение № 6

### Обеспечение безопасности

Безопасность туристских мероприятий — основа работы туристской организации. Овладение техническими приёмами, техникой и тактикой способствует обеспечению безопасности.

Факторы, влияющие на поведение детей в условиях полевого туристского лагеря:

#### 1. Комплектование групп

Особое внимание уделяется набору детей и комплектованию групп. Если группа собирается в профильный лагерь с серьёзной программой, то в её состав войдут дети подготовленные, не один год занимающиеся в туристских кружках города. Если формируется группа новичков, то руководитель знакомится с ними в процессе подготовки к лагерю. Оптимальный вариант — это смешанные группы. В них допускается до 20% новичков.

#### 2. Кардинальная смена обстановки

Важная задача руководителя группы и организаторов лагеря — сгладить резкую смену обстановки. Ребёнок на длительный срок (20–25 дней) отрывается от привычной среды обитания, что может вызвать стрессовую ситуацию и привести к заболеваниям или травмам. Чтобы такого не случилось, готовиться к лагерю необходимо заранее. Детям важно разъяснить порядок жизни в лагере, условия проживания, уменьшая тем самым степень возникновения стресса.



## П Р И Л О Ж Е Н И Я

**3. Отсутствие комфорта**

Важно объяснить подростку, что с неудобствами можно смириться, что их можно легко перенести.

**4. Круг общения**

Распределение детей по палаткам продумывается заранее, при этом учитываются возраст и интересы детей. Чтобы атмосфера в палатке была более спокойной, возраст и интересы должны, по возможности, совпадать. Переселять детей из одной палатки в другую — крайняя мера.

**5. Однообразие питания**

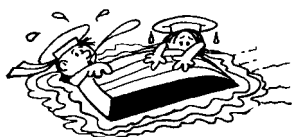
Меню лагеря в основном состоит из каш, тушёнки, концентрированных супов, гущёнки. Задача завхоза — найти возможность приобретать продукты на месте, разнообразить ассортимент, снабдить лагерь овощами и фруктами.

**6. Погодные условия**

Руководитель должен заранее объяснить детям, как себя вести в условиях непогоды. Особое внимание во время подготовки к лагерю уделяется комплектованию общественного и личного снаряжения. За общественным снаряжением следят руководители. Личное снаряжение — забота участников и их родителей. Заранее детям даётся список личного снаряжения с учётом специфики лагеря. Важно, чтобы у ребят были все вещи по списку с учётом продолжительной непогоды.

**7. Меры профилактики травматизма в лагере:**

- подготовить детей к работе, связанной с заготовкой дров, разжиганием костра;
- следить за насадкой топора и состоянием топорика;
- во время приготовления пищи посторонних детей не должно быть на кухне;
- проверить надёжность таганка, тросика;
- соблюдать все меры предосторожности, связанные с приготовлением пищи на костре;
- проводить занятия с детьми по оказанию первой доврачебной помощи, на знания медицинских препаратов;
- соблюдать все меры предосторожности во время тренировочного процесса, иметь для этого специальное снаряжение;
- соблюдать правила поведения на воде и скальных участках.



ков. Во время стоянок — отработка навыков водного туризма, соревнования. По вечерам — культурно-досуговые мероприятия.

**Ожидаемые результаты работы:**

- успешное прохождение маршрута 3-й категории сложности;
- формирование команды туристов-водников для участия в более сложных маршрутах;
- обзор района, поиск новых рек для проведения спортивных маршрутов.

**Туристско-спортивный лагерь «Студент»**

*Специализация: пеше-горный туризм для студентов*

Район Белухи на Алтае — хороший полигон для отработки спортивно-технических элементов туризма, знакомства с туристскими группами из различных территорий России.

**Цели и задачи:**

- популяризация активного отдыха среди студенческих коллективов;
- обмен туристским опытом;
- подготовка к окружному и российскому туристскому слёту студентов;
- поход 2-й категории сложности;
- повышение спортивных разрядов;
- профессиональная ориентация молодёжи в сфере «социально-го туризма».

Продолжительность смены — 20 дней. Количество смен — одна. Место проведения — Республика Горный Алтай. Полевые условия.

Количество участников — 40 человек. К участию в лагере допускаются активные представители студенческого движения в Ханты-Мансийском автономном округе, прошедшие курсы начальной туристской подготовки. Территория — Нижневартовск, Югорск, Излучинск.

Штат: начальник лагеря, инструктор по спортивной подготовке (или тренер-преподаватель).

**Содержание работы:**

Лагерь проводится как заявленный поход 2-й категории сложности согласно классификации пешеходных маршрутов России. Во время проведения — радиальные выходы на Аккемский ледник, водопады, Кучерлинское озеро; теоретические и практические занятия по туристскому многоборью; досуговая программа.

**Ожидаемые результаты работы:**

- безаварийное прохождение маршрута 2-й категории сложности;
- формирование студенческих команд для участия в окружном и российском туристском слёте студентов;
- подготовка руководителей туристских походов.



## Туристско-краеведческий лагерь «Вах»

*Специализация: краеведение*

Цели и задачи:

- изучать природу и историю родного края, проводить исследовательскую работу;
- совершенствовать экологическое просвещение;
- формировать интерес к углублённому изучению окружающего мира;
- развивать потребность в самообразовании и укреплении здоровья;
- совершенствовать туристские навыки.

Продолжительность смены — 20 дней. Количество смен — одна. Место проведения — Нижневартовский район, река Вах (от д. Ларьяк до г. Нижневартовск). Полевые условия — палаточный городок.

Количество участников — 20 человек. Это подростки и молодёжь Ханты-Мансийского автономного округа, занимающиеся краеведческой, исследовательской работой, имеющие опыт многодневных походов в возрасте от 13 до 18 лет. Территории — Мегйон, Радужный, Сургут.

Штат: начальник лагеря, инструктор по спортивной подготовке (или тренер-преподаватель).

### Содержание работы:

Лагерь проводится в полевых условиях с постоянным передвижением по реке Вах. Основной вид деятельности — сбор краеведческой информации об истории заселения Ларьякского района, о культуре и быте коренных народов, о составе флоры и фауны.

### Ожидаемые результаты работы:

- безаварийное проведение лагеря;
- сбор краеведческой информации;
- издание описательного материала.

## Туристский лагерь «Обь»

*Специализация: научно-краеведческая экспедиция студентов*

В Ханты-Мансийском автономном округе 7 высших учебных учреждений и 36 филиалов. Экспедиция-поход — реальная возможность оказать помощь в проведении научных исследований студентов многих специальностей (география, геология, экология, декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, биоэкология, родной язык и литература народов Севера и другие).

Цели и задачи:

- развитие студенческого туризма в Ханты-Мансийском автономном округе;
- налаживание связей среди студентов-туристов;
- помощь в выполнении научных заданий посредством активного туризма;
- становление студентов как специалистов.

П Р И Л О Ж Е Н И Я



Приложение № 7

### Организация питания в лагере

В полевом туристском лагере и в походе важно правильно организовать питание детей. При этом надо исходить из специфики полевой жизни: продукты приобретаются на весь период лагеря, хранятся без холодильника, пища готовится на костре самими детьми, в походе весь набор продуктов группа несёт самостоятельно. Поэтому удобны пищевые концентраты, консервы и сублимированные продукты. Способы использования этих продуктов очень просты и доступны любому туристу, даже не имеющему кулинарных навыков.

Продукты закупаются на основании меню, составленного начальником лагеря и завхозом. При этом учитывается калорийность продуктов для рационального суточного рациона. Положительно сказывается на здоровье и работоспособности ребёнка выполнение стандартного распорядка дня. Трёхразовое горячее питание помогает придерживаться повседневного режима, принятого в обычных условиях, позволяет более рационально использовать энергетические затраты, связанные с движением по маршруту, учебно-тренировочными занятиями и работами в лагере. Так как пища готовится на костре, примусе или газовой плите, важно рассчитать время, необходимое для приготовления завтрака, обеда и ужина.



Приложение № 8

### Материально-техническое обеспечение лагеря

Успешно провести полевой туристический лагерь невозможно без качественного инвентаря и снаряжения. При его подборе необходимо учитывать профиль лагеря. Если лагерь передвижной, то необходим минимум снаряжения, как в туристском походе. Если лагерь базовый, да ещё и имеющий специализацию, например — водный, то снаряжения потребуется гораздо больше.

Перед началом смены начальник лагеря и завхоз подготавливают заявки на необходимый инвентарь. Заранее покупаются канцелярские принадлежности и хозяйственные товары. Часть инвентаря, например, волчатник, колышки, таблички, флажки, изготавливаются силами детей, отъезжающих в лагерь.



## П Р И Л О Ж Е Н И Я

В лагере надо иметь несколько топоров, пилы, лопаты, молотки и гвозди, грабли и другое оборудование, которое будет нужно при изготовлении элементарных построек, навесов, стендов.

В базовом лагере необходимо иметь несколько больших палаток — штабную, медицинскую, продовольственную, склад снаряжения. Для походов целесообразнее иметь палатки типа «памирка» или «домик». Они быстро и легко устанавливаются, удобны в транспортировке.



## Приложение № 9

**Организация культурно-досуговых мероприятий**

Значение досуга в жизни подростка многофункционально: с одной стороны, он позволяет ему испытать радость, с другой — способствует моделированию самых различных жизненных ситуаций, формирует такие качества личности, как упорство в достижении цели, любознательность, смекалку и т. д. Каждый день в лагере — это своя тема, своя игра, свой сценарий, заранее разработанный и продуманный. Для всех сценариев одно обязательное правило — максимум возможностей для импровизации, самовыражения каждого, реализации самых разных пристрастий, способностей, интересов.

При организации ребячьего досуга необходимо придерживаться некоторых правил:

— мероприятие не должно быть слишком продолжительным во времени;

— содержание и условия игры не должны быть очень сложными, в противном случае она теряет свою привлекательность и эмоциональность;

— в любом мероприятии обязательно должен присутствовать элемент состязательности, эмоциональности и новизны;

— учитываются возрастные особенности детей — то, что приемлемо для старшеклассников, не всегда осилит ребята младшего возраста.

Продолжительность смены — 30 дней. Количество смен — одна.

Место проведения — река Обь, от д. Соснино (Нижевартовский район) до д. Мужы (Берёзовский район). Полевые условия.

Количество участников — 20 человек. Лагерь организуется для студентов высших учебных заведений Ханты-Мансийского автономного округа. Территории — Нижевартовск, Сургут, Ханты-Мансийск

Штат: начальник лагеря, заместитель по научной работе.

**Содержание работы лагеря:**

Экспедиция-поход проводится по реке Обь, она запланирована в виде эстафеты. Одна часть студентов идёт от Нижевартовска до Сургута, другая — от Сургута до Ханты-Мансийска и т. д. Возможны любые варианты на любых участках реки, объединения научных исследований.

**Туристский лагерь «Вожатый»**

Цели и задачи:

— летняя практика для обучающихся в окружных школах вожатых и инструкторов;

— подготовка и проведение коллективно-творческих дел с участниками данных лагерей, а именно:

- экскурсии в городские музеи, к природным памятникам;
- игры, конкурсы, праздники и т. п.;
- совместно с участниками лагеря — выпуск стенгазет, оформленные фотоальбомов; совместно с начальником лагеря — подготовка отчёта о проведении лагерной смены.

Количество участников — 15 человек. Допускаются подростки и молодёжь с 17 лет, проживающие на территории Ханты-Мансийского автономного округа и обучающиеся в окружной школе подготовки вожатых-инструкторов.

Штат: начальник лагеря, инструктор детско-юношеского туризма.

**Содержание работы лагеря:**

Основная деятельность лагеря — организация досуга участников туристских лагерей посредством коллективно-творческих дел, игр, конкурсов, праздников и т. п.

**Ожидаемый результат работы:**

создание постоянного кадрового состава для работы в подростковой и молодёжной среде округа. ■

