



Первые



программа от
росмолодёжь

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

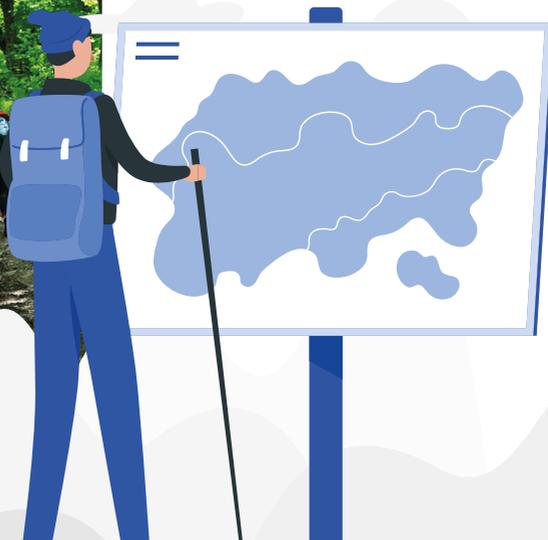
по реализации туристических походов,
приуроченных к государственным
праздникам и праздничным датам
Российской Федерации

В соответствии с **Перечнем поручений Президента Российской Федерации от 28 мая 2024 года № Пр-998** по итогам совещания по вопросу создания федеральных круглогодичных курортов данные методические рекомендации могут быть использованы для организации походов выходного дня для лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, а также для семей с детьми



Детский и молодежный активный туризм – источник любви к родине через приобщение к красоте родного края, к его истории и культуре. Путешествия активным способом передвижения выступают универсальным инструментом формирования познавательного интереса и ценностных ориентиров, гармоничного развития социализации, воспитания патриотизма и гражданской идентичности

В 2024 году Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи (далее – Движение Первых) совместно с программой Росмолодёжи «Больше, чем путешествие» запустили флагманский проект по возрождению и развитию культуры походного туризма и безопасного нахождения в природной среде **«Походы Первых – больше, чем путешествие»**. В рамках проекта возрождается традиция ходить в походы, приуроченные к государственным праздникам и праздничным датам во всех субъектах Российской Федерации. **Походы ориентированы, в первую очередь, на ребят, которые совершают свои первые шаги в активном туризме, и помогают сформировать актив единомышленников**



ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ



Туристическая прогулка

это самая **простая форма похода**. Она направлена на первую пробу в совершении путешествий активными способами передвижения в природной среде в черте лесопарковых зон населенных пунктов или за их пределами. Рекомендуемая продолжительность – **2-4 часа**. Прогулка не должна требовать специальной физической подготовки, туристических навыков, объемного снаряжения



Однодневный поход

продолжительное по времени (**4-8 часов**) прохождение группой (командной) или семьей активными способами передвижения в природной среде в черте лесопарковых зон населенных пунктов или за их пределами (пешком, на велосипедах, на средствах сплава без моторов по рекам и озерам), определенного заранее маршрута с общей для всех участников целью и соблюдением атрибутов похода



Двухдневный поход

прохождение группой (командой) или семьей активными способами передвижения в природной среде в черте лесопарковых зон населенных пунктов или за их пределами (пешком, на велосипедах, на средствах сплава без моторов по рекам и озерам) определенного заранее маршрута **с организацией ночевки в природных условиях** в туристических палатках с общей для всех участников целью и соблюдением атрибутов похода



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ



- **популяризация** массового туризма и активного образа жизни через походный туризм, обустройство и развитие троп и маршрутов
- **продвижение** идей лидерства, социальной ответственности
- **воспитание** гражданственности и патриотизма средствами туризма
- **формирование** эффективной системы патриотического воспитания детей и молодежи, основанной на принципах нравственности и гражданской идентичности в неразрывной связи с историей, традициями, территорией и культурой своей страны средствами туризма

Государственные праздники и праздничные даты, определенные как дни единых действий для совершения туристических походов

8

июля

День семьи, любви и верности

1-10

сентября

День знаний

20

октября

День отца

10

августа

День физкультурника

27

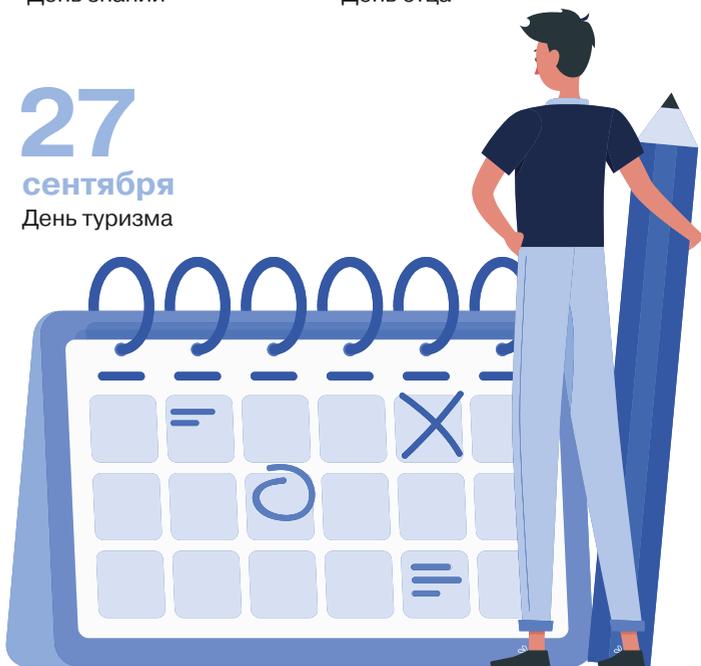
сентября

День туризма

22

августа

День Государственного флага Российской Федерации



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКТИВНОСТИ, рекомендованные к реализации в рамках туристических походов

8 июля



День семьи, любви и верности

поход с семьёй – это дополнительная **возможность для родителей показать детям мир** ярким и интересным, научить важным навыкам исследования природы, передать опыт и рассказать о семейных традициях и сохранить воспоминания о совместных приключениях на всю жизнь.

Рекомендуем организовать семейные походы и пикники и дополнить их следующими активностями:

совместным приготовлением походной пищи

запуском воздушных змеев

прохождением полосы препятствий или эстафеты

поиском клада

подвижными играми с использованием подручных средств и спортивного инвентаря и др



10 августа



День физкультурника

общая физическая подготовка и ведение активного образа жизни являются залогом безопасных активных путешествий в природной среде.

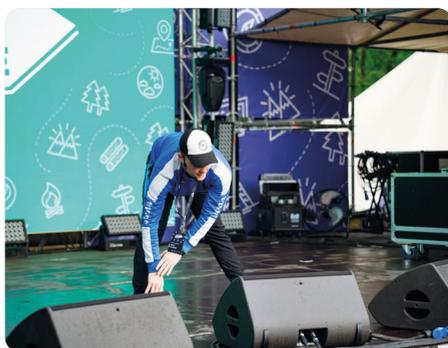
Ловкость, сила, выносливость, быстрота и гибкость в походах просто необходимые качества при преодолении естественных препятствий!

Рекомендации к наполнению туристических походов, приуроченных ко Дню физкультурника:

туристическая **прогулка или однодневный поход** могут совершаться с соревновательным аспектом и проводиться **в формате контрольно-туристского маршрута** с поиском контрольных пунктов, соревнований по спортивному ориентированию

участники таких походов применяют различные **тактики и техники преодоления естественных препятствий**, пройдя перед этим соответствующие мастер-классы

день физкультурника может быть проведен в формате сдачи **норм ГТО** по нормативу **«туристский поход с проверкой туристских навыков»**





День Государственного флага Российской Федерации

туристические прогулки и походы – инструмент патриотического воспитания, с помощью которого каждый его участник знакомится ближе с родным краем, малой родиной и понимает важность проявления социальной и гражданской ответственности по отношению к ней, что способствует формированию гражданской идентичности личности.

Главной **целью** туристических прогулок и походов, приуроченных ко Дню Государственного флага Российской Федерации, является **создание объединяющей атмосферы, показывающей единство ценностей, традиций и общей исторической памяти**

Туристическая прогулка или поход должны носить характер **массового восхождения на значимые вершины** региона проживания участников и **поднятия на ней Государственного флага Российской Федерации**. В случае отсутствия в субъекте Российской Федерации вершины, маршрут должен строиться через крупные поляны или площадки, на которых есть возможность организовать **развертывание крупных полотен Государственного флага Российской Федерации**

Поднятие или развертывание Государственного флага Российской Федерации разными группами, вышедшими в этот день на маршрут, проводится в единое время. Оно может сопровождаться синхронизацией действий **через радиосвязь, интернет-трансляцию, запуск цветных дымов (триколора)**



1 - 10 сентября



День знаний

1 сентября стартует новый учебный год для школьников и студентов всей страны, стартует пора активного получения новых знаний, умений и навыков.

Участие в походах выходного дня и туристических прогулках, посвященных Дню знаний, **может продлить ощущение праздника**, послужить неформальным пространством для знакомства, командообразования, обменом впечатлениями и воспоминаниями о летних каникулах, приключениях и путешествиях.

Помимо прохождения туристического маршрута/тропы прогулки и походы могут быть дополнены следующими активностями:

фенологические, ботанические, географические **экскурсии** и т.п.

церемонии посвящения в туристы, принятие кодекса чести юного туриста

игры на знакомство, командообразование, эстафеты, полосы препятствий, соревнования

практические занятия и мастер-классы по начальным туристическим навыкам

песни у костра с использованием гитары и других музыкальных инструментов, тематические беседы, походные истории



27 сентября



День туризма

праздник традиционно является своеобразным подведением итогов летнего походного сезона, теплой встречей добрых друзей и площадкой для обмена впечатлениями и эмоциями, рассказами о пройденных маршрутах, обсуждением планов на будущий год

Рекомендуем проведение:

слётов с элементами соревнований

организацию **фотовыставок** под открытым небом и др.

массовых объединяющих **мероприятий** в формате фестивалей и туристических праздников



20 октября



День отца

праздник, способствующий укреплению семейных традиций и повышению значимости отцовства в воспитании подрастающего поколения.

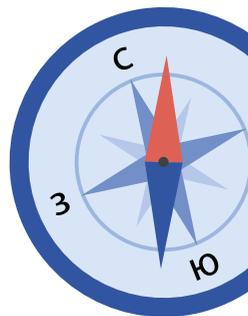
В этот день мы рекомендуем в рамках семейных походов проводить следующие активности:

мастер-классы от отцов по разжиганию костра, рыбалке, сбору грибов и ягод, заготовке дров, ориентированию на местности

изготовление детьми подарков для пап в честь праздника



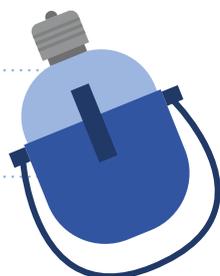
АТРИБУТЫ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРОГУЛОК И ПОХОДОВ



Групповой характер/командность, наличие общей цели в виде социально-значимого и/или внутригруппового действия, например:

- **командообразование** (в новых коллективах, в т.ч. знакомство): веревочный курс, игры и упражнения
- **повышение общественно значимой активности** и социальной ответственности: мероприятия по благоустройству тропы, стоянки, описание маршрута или интересного объекта и т.д.
- **популяризация активного походного туризма** как доступной формы организации досуга, источника любви к Родине и формирование гражданской идентичности: создание публикуемого участниками в социальных сетях контента, проектная деятельность

Распределение ролей/туристических должностей в группе (команде, семье)



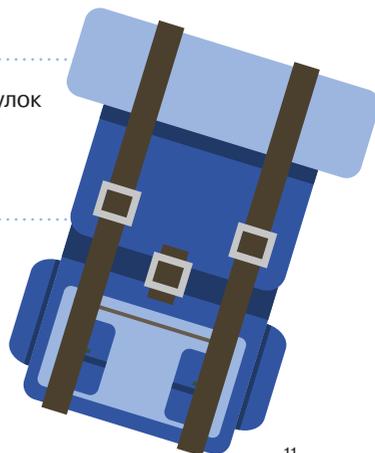
В маршрут включено **посещение объектов природного и/или культурного, исторического наследия** любого ранга

Передвижение группы (команды, семьи) происходит **по заранее спланированному маршруту** и графику активным способом передвижения. Маршрут может быть выбран из числа общедоступных (оборудованные тропы в т.ч.) и описанных или разработан группой (командой, семьей) самостоятельно; по возможности записывается gps-трек

Маршрут проходит преимущественно по дорогам без асфальтового покрытия

Организовано горячее питание (перекус, в случае прогулок продолжительностью до 4 часов) **и/или питье** (на костре/на газовых горелках/с использованием беспламенных нагревателей/с использованием термосов) на привале

Группа (команда, семья) **самостоятельно переносит** необходимое **личное и групповое туристическое снаряжение** и продукты питания в рюкзаках



Группу (команду, семью) во время похода **сопровождает не менее 2 совершеннолетних руководителей**, обладающих навыками оказания первой помощи. Один из руководителей в обязательном порядке выполняет функцию замыкающего группу и контролирует компактность передвижения

Со всеми участниками похода **проведен инструктаж по правилам техники безопасности** во время передвижения по маршруту и нахождения в условиях природной среды

По итогам похода группа (команда, семья) формирует публикуемый **отчет о походе**, в котором описана цель, передвижение по намеченному маршруту и графику, посещение объектов природного, культурного и исторического наследия, отражена роль каждого из участников похода, присутствуют ссылки на фотографии и/или видеоряд. Отчет может быть представлен в виде публикации в социальных сетях или на стенде

В публикации использованы хештеги

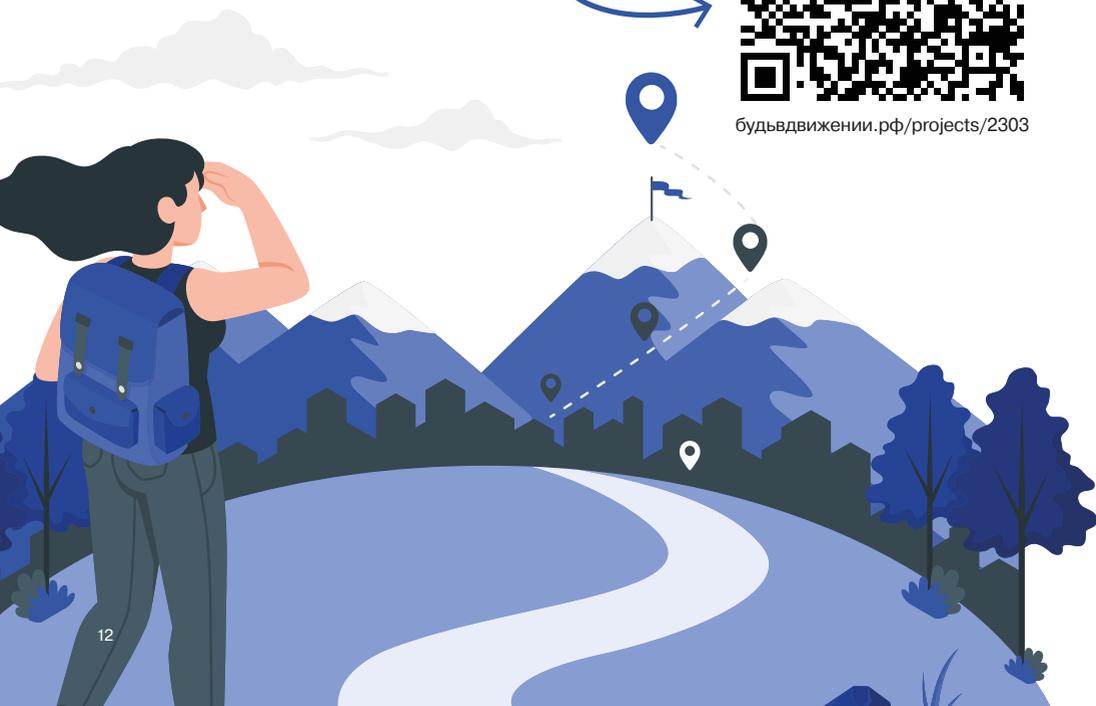
#ПоходыПервых

#БольшеЧемПутешествие

Подать заявку на участие в акции на портале будвдвижении.рф (раздел «Активности» - Всероссийская акция «Походы Первых – больше, чем путешествие») или по **ссылке**, выполнить условия акции и получить сертификат участника



будвдвижении.рф/projects/2303



АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ПОХОДУ

При планировании выхода на маршрут необходимо проверить наличие особых требований и правил к посещению отдельных объектов или отрезков маршрута. Например, особо охраняемые природные территории, эндемичная территория по клещевому энцефалиту, уровень пожарной опасности и др.

Рекомендуем использовать следующий алгоритм подготовки к туристической прогулке/ походу:

- 1 провести предварительную встречу/собрание, обсудить цель (командообразование, рекреация, исследовательская работа, социально-значимое дело и др.) и варианты маршрутов
- 2 составить план туристической прогулки/похода, в котором указывается в какое время и на каком участке маршрута должна находиться группа
- 3 продумать формат организации питания
- 4 распределить роли и обязанности между участниками. Поход – это аналог коллективного творческого дела
- 5 подготовить информацию о наличии на маршруте природных и культурно-исторических объектах, достопримечательностях, дополнительных требованиях к их посещению; погодных условиях, особенностях ландшафта
- 6 составить список необходимого личного снаряжения: удобная одежда и обувь, не стесняющие движения, соответствующие сезону и погодным условиям, рюкзак, бутылка воды, еда для перекуса
- 7 сформировать аптечку первой помощи
- 8 определить дату, время, место сбора участников похода и логистику до места старта и финиша
- 9 подать онлайн-заявку на регистрацию туристической группы на **сайте МЧС России**



forms.mchs.gov.ru/registration_tourist_groups

В день организации туристической прогулки/похода рекомендуем использовать следующий алгоритм:

- 1 сбор участников
- 2 проведение инструктажа по технике безопасности для участников туристической прогулки/похода. Перед выходом на маршрут обязательно обратить внимание на экипировку и самочувствие участников
- 3 проведение похода по запланированному маршруту в соответствии с разработанным планом, соблюдением всех норм безопасности и дисциплины
- 4 завершение туристической прогулки/похода
- 5 подведение итогов и обмен впечатлениями участников похода, подготовка публикации. Рекомендуем дополнительно использовать хештеги

#ПоходыПервых

#БольшеЧемПутешествие

- 6 регистрация участников на платформе будвдвижении.рф. В разделе «Активности» подать заявку на участие во Всероссийской акции «Походы Первых – больше, чем путешествие») или по [ссылке](#), выполнить условия и получить Сертификат участника акции



будвдвижении.рф/projects/2303



Вариант расписания однодневного туристического похода

Проведение дополнительных активностей проводится на привалах с необходимым увеличением времени привала

09:00	Встреча участников, инструктаж по технике безопасности, отправление по заданному маршруту
10:00-10:45	Движение по маршруту, посещение природных и культурно-исторических объектов, достопримечательностей, видовых точек
10:45-10:55	Привал
10:55-11:40	Движение по маршруту, посещение природных и культурно-исторических объектов, достопримечательностей, видовых точек
11:40-12:10	Большой привал, перекус
12:10-12:55	Движение по маршруту, посещение природных и культурно-исторических объектов, достопримечательностей, видовых точек
12:55	Финиш маршрута



КРАТКИЙ СПИСОК НЕОБХОДИМОГО ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕШЕХОДНОГО ПОХОДА

- Кроссовки с хорошим протектором (разношенные)
- Рубашка с длинным рукавом, легкие штаны (желательно не джинсы!) — защита от солнца, пыли, насекомых, царапин и ссадин
- Головной убор, солнцезащитный крем и очки
- Дождевик или крепкая накидка от дождя
- Ветровка (по погоде)
- Туристическая сидуха
- Накомарник или сетчатая защита для лица (при необходимости)
- Рюкзак с накидкой от дождя (или гермомешки, пакеты, в которые можно сложить вещи)
- Бутылка воды (индивидуальная!), фляжка или термос (не менее 0,5 л., а лучше 1 л. на человека)
- Кружка, миска, ложка

Дополнительное групповое снаряжение для похода

- Аптечка первой помощи
- Костровое снаряжение и посуда для приготовления еды (опционально)
- Фотоаппарат
- Инвентарь для подвижных игр и расходные материалы для мастер-классов (опционально)
- Музыкальные инструменты (опционально)

Дополнительное личное снаряжение для похода с ночевкой

- Спальный мешок с учетом температурных показателей
- Туристический коврик
- Флисовый или шерстяной свитер
- Комплект одежды для сна + теплые носки
- Сменная легкая обувь (кроссовки/кеды, кроксы)
- Фонарик (удобнее налобный)
- Туалетные принадлежности (полотенце, мыло, зубные щётки и паста, туалетная бумага)

Дополнительное групповое снаряжение для похода с ночевкой

- Туристические палатки
- Тент и веревки для его растяжки (защита от солнца, ветра, осадков)

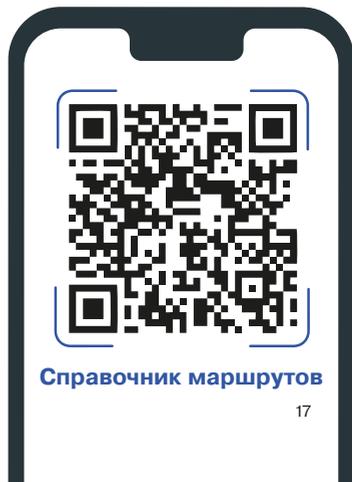
РОЛИ В ГРУППЕ

Роли в команде/туристские должности могут распределяться как предварительно (на установочном собрании, инструктаже), так и перед началом туристической прогулки или похода, могут дублироваться (т.е. дети могут работать в паре или в микро-группах)

- **Разведка**
Группа объединяет следующие функции: навигация по маршруту, разведка местности (в т.ч. с помощью дронов), тайминг, расчистка тропы, безопасность лагеря. Это лидеры, заместители старшего группы
- **Исследователи**
Группа заранее готовит информацию о местности, объектах исторического и природного наследия: краеведение, история, биология, зоология. Делятся этой информацией во время похода и на привалах
- **Хранители лагеря**
АХО — группа, следящая за лагерем и припасами в походе. Организация лагеря и приемов пищи
- **Хранители атмосферы**
Физическое и моральное состояние группы. Сюда входят как подвижные, так и командообразующие и развлекательные игры. Творческие вечера у костра, поздравления именинников и общая атмосфера в команде
- **Хранители впечатлений**
Репортажная и художественная фото и видео съемка. Записи синхронных и интервью участников. Документирование событий и дальнейшее изложение. Одним словом, группа собирает впечатления из похода
- **Спасатели**
Группа выполняет роль МЧС. Следят за питьевым режимом и носят аптечку, окажут первую помощь и всегда готовы поддержать в трудную минуту

КАК ВЫБРАТЬ МАРШРУТ?

- Воспользоваться справочником маршрутов школьного познавательного туризма
- обратиться за консультацией в региональный (муниципальный) центр детско-юношеского туризма и краеведения
- обратиться на сайты особо охраняемых природных территорий региона, чаще всего на них размещены экологические тропы и маршруты



Справочник маршрутов

СОСТАВ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

- **Жгут** кровоостанавливающий - 1 шт.
- **Бинт марлевый** медицинский нестерильный, 5 м x 5 см - 1 шт.
- **Бинт марлевый** медицинский нестерильный, 5 м x 10 см - 1 шт.
- **Бинт марлевый** медицинский нестерильный, 7 м x 14 см - 1 шт.
- **Бинт марлевый** медицинский стерильный, 5 м x 7 см - 1 шт.
- **Бинт марлевый** медицинский стерильный, 5 м x 10 см - 2 шт.
- **Бинт марлевый** медицинский стерильный, 7 м x 14 см - 2 шт.
- **Пакет перевязочный** медицинский индивидуальный стерильный с герметичной оболочкой - 1 шт.
- **Салфетки марлевые** медицинские стерильные (не менее 16 x 14 см, 10 шт. в упаковке) - 1 уп.
- **Лейкопластырь** бактерицидный (не менее 4 см x 10 см) - 2 шт.
- **Лейкопластырь** бактерицидный (не менее 1,9 см x 7,2 см) - 10 шт.
- **Лейкопластырь** рулонный (не менее 1 см x 250 см) - 1 шт.
- **Устройство для проведения искусственного дыхания** «Рот - Устройство - Рот» или карманная маска для искусственной вентиляции легких «Рот - маска» - 1 шт.
- **Ножницы** для разрезания повязок по Листеру - 1 шт.
- **Салфетки антисептические** из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые (не менее 12,5 x 11,0 см) - 1 шт.
- **Перчатки медицинские** нестерильные, смотровые, (размер не менее М) - 2 пары
- **Маска медицинская** нестерильная 3-слойная из нетканого материала с резинками или с завязками - 2 шт.
- **Покрывало спасательное** изотермическое, (не менее 160 x 210 см) - 1 шт.
- **Английские булавки** стальные со спиралью (не менее 38 мм) - 3 шт.
- **Рекомендации с пиктограммами** по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам - 1 шт.
- **Футляр или сумка** санитарная - 1 шт.
- **Блокнот отрывной** для записей (формат не менее А7) - 1 шт.
- **Авторучка** - 1 шт.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Кодекс чести юных туристов

- Слово руководителя — закон!
- Успех похода полностью зависит от его подготовки
- Каким бы маленьким ни был оставшийся кусочек хлеба — в походе его делят на всех
- Семеро одного ждут
- Один за всех и все за одного
- Будь терпелив и внимателен к тем, кто рядом
- Умеешь сам — научи друга. Закончил дело — помоги товарищу
- Если ты потерялся — оставайся на месте
- Взятую у товарища вещь верни в те же руки
- Умей слушать и слышать своей команду
- Помогай другим группам туристов
- Мы — гости леса! Оставляй природу в таком же состоянии, в какой она была до твоего прихода

Торжественное обещание походного наставника

- Обещаю помнить, что каждый поход открывает для меня и группы новые возможности *(повторяют «Обещаю»)*
- Обещаю, не просто разжигать и тушить костры согласно правилам, но и поддерживать огонь в глазах тех, кто идет за мной *(повторяют «Обещаю»)*
- Обещаю, заботиться о каждом, как о самом близком и создавать для всех на маршруте безопасное пространство *(повторяют «Обещаю»)*
- Обещаю разбивать лагерь подобно дому, где всегда надежно, комфортно, и уютно *(повторяют «Обещаю»)*
- Обещаю быть примером бережного отношения к природе. Стремиться исследовать и сохранять, не причиняя вреда *(повторяют «Обещаю»)*
- Обещаю находить в себе силы двигаться вперед, не смотря на все трудности и преграды *(повторяют «Обещаю»)*
- Обещаю помогать превращать заветные мечты в достигнутые цели и воспитывать участников группы в уважении и любви друг к другу и своей стране *(повторяют «Обещаю»)*
- Обещаю никогда не останавливаться на достигнутом и продолжать покорять новые горизонты *(повторяют «Обещаю»)*



Первые



программа от
росмолодёжь