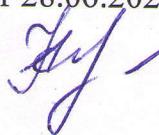


Управление образования администрации
Валуйского городского округа Белгородской области
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма»

Рассмотрена
на педагогическом совете
МУДО «ЦДЮТУР»
протокол от 28.06.2021 № 3



Утверждена
приказом
МУДО «ЦДЮТУР»
от 01.07.2021 № 41-ОД



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество часов: 144 часа
Возраст учащихся: 10-13 лет
Вид программы: авторская

Автор-составитель:
Рысухина Виктория Александровна
педагог дополнительного образования
Реализующий:
Строжевский Сергей Васильевич
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебно–тематический план	5
1.3. Содержание учебного плана	7
1.4. Ожидаемые результаты	15

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации	15
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Условия реализации Программы	18
2.4. Методические материалы	19
2.5. Календарный учебный график	21
2.6. Список литературы	22
2.7. Приложение	23

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Пеший туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для обучающихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, истории, литературы, математики, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Программа разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов:**

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29. 12. 2012).

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196».

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность программы проявляется в выполнении важной в нашей стране спортивно-оздоровительной роли на доступной бюджетной основе, а также в строгом соответствии задаче Концепции общенациональной системы выявления и развития одаренных детей: «...создание условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи».

Цель программы - удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, выбора подростками и молодежью сферы применения своих сил.

Задачи программы:

Обучающие (образовательные):

- познакомить обучающихся с базовыми знаниями, умениями и навыками по технике пешеходного туризма, медицине, ориентированию;
- сформировать необходимые умения и навыки по туристскому многоборью;

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств ребенка, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций: характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, любви к Родине;
- формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развитие чувства коллективизма и взаимовыручки;
- развитие физических возможностей организма обучающихся;
- развитие социальной активности.

Особенностью программы является то, что программа направлена на знакомство с основами туризма, спортивного ориентирования, краеведения, что позволяет обучающимся большую часть времени проводить в природной среде, отрабатывая полученные туристские знания на практике.

Адресат программы. Программа рассчитана для обучающихся 10-13 лет на добровольной основе без конкурсного отбора. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе 15 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем программы и сроки реализации. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель в год. Программа рассчитана на 144 часа.

Ознакомительный уровень – 144 часа (по 2 ч. 2 раза в неделю).

Основными формами организации учебных занятий являются:

- беседа, дискуссия, лекция;
- изучение новых знаний;
- практические занятия на учебно – тренировочных полигонах;
- туристско-тренировочные походы;
- видеоматериалы, презентации;
- соревнования.

Режим занятий.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Между занятием по дополнительной программе и последним уроком необходимо организовать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность занятий - 45 минут.

1.2. Учебно – тематический план

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1. Введение	5	3	2	Беседа, устный опрос, тестирование
1.1. Значение туризма	1	1	0	
1.2. Воспитательная роль туризма	1	1	0	
1.3. Правила поведения туристско-многоборцев и техника безопасности на занятиях	3	1	2	
2. Основы туристского многоборья	46	8	38	Устный опрос, тестирование на местности, практическое выполнение заданий
2.1. Виды спортивного туризма	1	1	-	
2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-	
2.3. Личное снаряжение туристско-многоборца	2	1	1	
2.4. Групповое снаряжение туристско-многоборца	2	1	1	
2.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	10	1	9	
2.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	10	1	9	
2.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	10	1	9	
2.8. Туристские слеты и соревнования	10	1	9	
3. Ориентирование на местности	28	6	22	Устный опрос, тестирование на местности, практическое выполнение заданий
3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	1	2	
3.2. Виды ориентирования, правила соревнований	3	1	2	
3.3. Топографическая подготовка	3	1	2	
3.4. Техника ориентирования	6	1	5	
3.5. Тактика ориентирования	6	1	5	
3.6. Соревнования по спортивному ориентированию	7	1	6	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	7	3	4	Устный опрос, практическое выполнение заданий
4.1. Личная гигиена туриста,	1	1	-	

профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе				
4.2. Походная медицинская аптечка	2	1	1	
4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	
5. Общая и специальная физическая подготовка	25	2	23	Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости, эстафеты
5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности	1	1	-	
5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1	
5.3. Общая физическая подготовка. Комплекс ГТО	11	-	11	
5.4. Специальная физическая подготовка. Комплекс ГТО	11	-	11	
6. Организация проведения походов	33	7	26	Устный контроль, тестирование, практическое выполнение заданий
6.1. Подготовка к походу	1	1	-	
6.2. Краеведение	8	1	7	
6.3. Организация туристского быта	6	1	5	
6.4. Питание в туристском походе	6	1	5	
6.5. Туристские должности в группе	6	1	5	
6.6. Правила движения в походе	3	1	2	
6.7. Подведение итогов похода	3	1	2	
ИТОГО за период обучения:	144	29	115	

1.3 Содержание учебного плана

1. Введение - 5ч.

1.1. Значение туризма – 1ч.

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Вводное занятие. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

Беседа о туризме и о работе кружка. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма – 1ч.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Практические занятия

Просмотр видеofilьма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией.

Подготовка анкеты для вновь прибывших. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба заседаний о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях – 3 ч.

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; пожарной безопасности; поведение при переездах группы на транспорте; на воде; в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию в спортивном зале, на местности в лесу, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристского многоборья – 46 ч.

2.1. Виды спортивного туризма – 1ч.

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью – 1 ч.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца – 2 ч.

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка) их виды, устройство и требования к ним, карабины, петли-самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), перчатки, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных перчаток, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Задания для формирования умений и навыков работы с личным снаряжением:

- *надевание и снятие страховочных систем.* Проводится в виде эстафеты. По команде участники подбегают и надевают страховочные перчатки, потом на страховочную систему закрепляют туристские карабины и передают эстафету второму участнику;

- *надевание и снятие страховочных перчаток.* Участники располагаются возле натянутой перильной веревки. По команде участники надевают страховочные перчатки, берутся двумя руками за веревку. Упражнение повторяется 5-6 раз;

- *работа с туристскими карабинами.* По команде участник пристегивает карабин «уса» самостраховки к перилам, затем снимает его и перестегивает на верхнюю обвязку своей страховочной системы. Упражнение повторяется 5-6 раз, попеременно правой и левой рукой.

2.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца – 2 ч.

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка.

Практические занятия

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Наведение страховочных перил.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Задания для формирования умений и навыков работы с командным снаряжением:

- *маркировка веревок.* По команде участникам необходимо распутать, подготовить и замаркировать веревку. Упражнение повторяется 5-6 раз;

- *установка палатки.* Заранее установленную палатку надо снять и установить на место. Палатка ставится на 2 стойки и 10 кольшков. При снятии палатки проверяется организованность команды при установке, правильность и быстрота.

2.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» - 10 ч.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций. Ознакомление и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Задания для формирования умений и навыков работы по преодолению этапов, дистанции (ТПТ):

- *преодоление бревна с самостраховкой.* Участники должны двигаться по бревну, одновременно продвигая рукой карабин. Для обучения прохождению этапа рекомендуется использовать низкое гимнастическое бревно на подставках, высотой 25 см;

- *преодоление параллельной переправы.* Задача для участников – преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке ногами, с опорой на верхние страховочные перила. Для пристёжки к перилам участнику необходимо подняться на нижнюю верёвку. Отработке этого умения необходимо уделить особое внимание занимающегося, так как выбор стороны подхода к верёвке и расположение карабина могут вызвать трудности

- *траверс.* Перед участниками ставится задача - преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона с самостраховкой к горизонтальным перилам. Участники должны передвигаться по склону, осуществляя страховку к перилам скользящим карабином «уса» самостраховки. При переходе с одного участка перил на другой, отделённой точкой закрепления веревки, участник должен перестегнуть карабин «уса» самостраховки (совершить «перестежку»). Перестежка должна производиться без потери самостраховки. Это может выполняться следующим образом: участник пристегивается имеющимся у него свободным «усом» самостраховки к следующему участку перил, затем отстегивает карабин самостраховки с предыдущего участка и продолжает движение;

- *подъем на самостраховке.* Каждому участнику наводятся перила. По команде одновременно участники завязывают схватывающий узел, стоя двумя ногами на перильной верёвке, пристегивают прусик самостраховки карабином страховочной системы, преодолевают условный подъем, после чего отстёгивают карабин, отвязывают узел;

- *спуск на самостраховке.* Аналогично этапу «Подъем». По команде одновременно участники завязывают схватывающий узел, стоя двумя ногами на перильной верёвке, пристегивают прусик самостраховки карабином страховочной системы, одевают страховочные рукавицы, преодолевают условный спуск, после чего снимают рукавицы, отстёгивают карабин, отвязывают узел;

- *узлы.* Проводится в виде эстафеты на внимание. Только по команде «УЗЕЛ» участники могут подбежать и начать вязать узел. Участник, который выбежал по другой команде, отстаёт на один шаг и продолжает работать. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место.

2.6. Техничко–тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» - 10 ч.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности, капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов):

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Задания для формирования умений и навыков работы по преодолению этапов, дистанции (командная ТПТ):

- *командное преодоление туристских переправ.* Для задания необходимо приготовить дистанцию, состоящую из трех переправ, по кругу. Переправой является натянутая перильная верёвка на высоте 120-140 см от земли. Задача команды – преодолеть все этапы дистанции, не допустив ни одной ошибки. Штрафы за ошибки: отсутствие самостраховки, двое на веревке, заступ за контрольную линию.

2.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» - 10 ч.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Задания для формирования умений и навыков работы по преодолению этапов, дистанции (КТМ):

Задания проводятся в соревновательной форме. Участников делят на 2-3 команды по 4-6 человек. Задача команды – преодолеть каждый этап, не допустив ни одной ошибки. Штрафы за ошибки: отсутствие самостраховки, двое на веревке, заступ за контрольную линию;

- *командная переправа по веревке с перилами (параллельная переправа).* Задача команды – по одному перейти по параллельной переправе на другую сторону. Передвигаться необходимо приставными шагами, стоя на нижней перильной веревке, держась за верхнюю. Второй участник может начинать движение только тогда, когда перила будут свободны.

- *командная переправа по бревну с перилами.* Бревно, над которым навешивают перила, должно быть длиной до 5 – 7 м. Участники по очереди проходят по нему, держась за перильную веревку. Задачи и количество участников, а также страховка и судейство аналогичны предыдущим (см. задание «командная переправа по веревке с перилами»);

- *подъем команды по склону на самостраховке.* Каждой команде наводятся перила. Задача - команде необходимо по одному подняться по склону на самостраховке. Участники завязывают схватывающий узел, пристегивают прусик самостраховки карабином

страховочной системы и по одному преодолевают условный подъем. Второй участник может начинать движение только после того, как первый отстегнулся от перил;

- *спуск на самостраховке*. Аналогично этапу «подъем команды по склону на самостраховке» участники по очереди завязывают схватывающий узел, пристегивают прусик самостраховки карабином страховочной системы, надевают страховочные рукавицы, преодолевают условный спуск;

- *«узлы»*. Участники двух команд одновременно начинают вязать узел, который указан тренером. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место. Выигрывает команда, первая полностью завязавшая все узлы.

2.8. Тренировочные соревнования – 10 ч.

Задачи туристских слетов и соревнований.

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Участие в тренировочных соревнованиях.

Подготовка к участию в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

3. Ориентирование на местности – 28 ч.

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании – 3 ч.

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований.

Практические занятия в туристском кабинете

Знакомство с фото- и видеоматериалами туристов клуба, соревнований по ориентированию.

Вводные занятия. Решение специальных упражнений-тренажеров по ориентированию (возможно решение на компьютере).

Контрольные занятия по изученным упражнениям.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований – 3 ч.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Топографическая подготовка – 3 ч.

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Упражнения с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях. Решение специальных заданий, топографических тестов.

3.4. Техника ориентирования – 6 ч.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

3.5. Тактика ориентирования – 6 ч.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практические занятия на местности

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

Задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности:

- *на внимание.* Учащимся демонстрируют таблицу из 6 условных знаков спортивных карт в течение 10 секунд. Необходимо нарисовать таблицу по памяти;

- *отметка КП.* Проводится в виде эстафеты на внимание. Только по команде «КП» участники подбегают к призме и компостером делают прокол в перфокарте. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место;

- *ориентирование в условиях зала;*

- *решение специальных упражнений-тренажёров.*

3.6. Тренировочные соревнования – 7 ч.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в тренировочных соревнованиях.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 7 ч.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе – 1 ч.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка – 2 ч.

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 4 ч.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка – 25 ч.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности – 1 ч.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма – 2 ч.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка – 11 ч.

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

5.4. Специальная физическая подготовка – 11 ч.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития ловкости

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация проведения походов – 33 ч.

6.1. Подготовка к походу – 1 ч.

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков необходимых в туристском походе: для задания необходим рюкзак, туристский коврик, спальный мешок, сменная обувь, фен, утюг, подушка и т.д. Все предметы предоставлены судьями. Задача для участников – выбрать необходимые для похода вещи и правильно их упаковать. Задание может носить развлекательный характер.

6.2. Краеведение – 8 ч.

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории района: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

6.3. Организация туристского быта – 6 ч.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

6.4. Питание в туристском походе – 6 ч.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе – 6 ч.

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

6.6. Правила движения в походе – 3 ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6.7. Подведение итогов похода – 3 ч.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

Практические занятия

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.
Ремонт и сдача инвентаря.

1.4. Ожидаемые результаты.

Обучающиеся должны знать: основные виды спортивного туризма, правила поведения туристов-многоборцев, технику безопасности на занятиях, перечень личного и группового снаряжения, виды естественных и искусственных препятствий, понятие «самостраховка», основы личной гигиены, историю, культуру и природные особенности родного края.

Обучающиеся должны владеть навыками и уметь: организовывать самостраховку, преодолевать технические этапы 1 и 2 класса (лично и командно), ориентироваться на местности по компасу, устанавливать палатку, организовывать быт на туристском слёте, в походе, работать с литературными источниками.

По окончании ознакомительного уровня обучающиеся участвуют в соревнованиях по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), по контрольно-туристскому маршруту (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, однодневных туристско-тренировочных походах. Это позволяет отслеживать результативность и вносить коррективы в планирование дальнейшей туристской деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации

Педагогический контроль осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

- *вводный контроль* – определение начального уровня знаний, умений, навыков обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, а также общего и физического развития обучающихся; беседы, тестирование;

- *текущий контроль* – проверка уровня усвоения и оценка результатов текущего программного материала (раздела, темы программы и др.); опрос, самостоятельная работа, наблюдение, тренинги и упражнения, беседы, соревнования, контрольные задания, тестирование, сдача нормативов;

- *промежуточный контроль (аттестация)* – определение результатов обучения за определенный длительный период (полугодие, раздел); высчитывается как средний результат освоения программного материала; проводится в форме сдачи норматива физической подготовленности, контрольных заданий и тестов и т.д.

- *итоговый контроль (аттестация)* – определение степени освоения дополнительной общеразвивающей программы в целом. Учитывается средний результат освоения программного материала по разделам, а также участие обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму в природных условиях и в условиях закрытых помещений, участие в походах.

Ознакомительный уровень Вводный контроль (сентябрь)

Устный опрос

1. Кто такие туристы?
2. Что такое поход?
3. В каком веке была основана крепость Валуйка?
4. Какие реки протекают в нашем городе?
5. Что изображено на гербе города Валуйки?

6. Что такое компас?
7. Какие Вы знаете памятники нашего города?
8. Назовите самое крупное животное, которое обитает в Белгородской области.

Критерия оценки

Высокий уровень – 7 – 8 баллов.

Средний уровень – 5 – 6 баллов.

Низкий – ниже 4 баллов.

Тестовые задания для промежуточной аттестации (декабрь)

1. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. **Рюкзак.**
3. Котелок.
4. Куртка.
5. **Нож.**

2. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. **фонарь**
2. топор
3. компас

3. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. **Проводники**
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

4. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. **Прямой.**

5. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. **Проводник.**
3. Булинь.

6. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. **Двойной схватывающий.**
3. Прямой.

7. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. **Австрийский проводник.**
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.

8. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Узел Бахмана.
3. **Схватывающий.**

9. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Булинь.
2. Стремя.
3. **Встречный.**

10. Какие узлы не используются для вязки петель?

1. **Прямой.**
2. Восьмерка.
3. Булинь.

Критерия оценки

Высокий уровень – 8 – 10 баллов.

Средний уровень – 7 – 6 баллов.

Низкий – ниже 5 баллов.

Тестовые задания для итоговой аттестации (май)

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. на север
2. на запад
3. **на восток**

2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. на восток
2. на юг
3. **на север**

3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

1. **на север**
2. юг
3. запад

4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь
2. **топор**
3. компас.

5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

1. Осину
2. Сосну
3. **Дуб**

6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:

1. 50-60 градусов
2. 30-35 градусов
3. **40-45 градусов**

7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. **Наличие дров, воды, безопасное место**

3.наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

8. Что нельзя делать при обморожении?

- 1.На обмороженные участки кожи наложить повязку
- 2.Растереть обмороженный участок тела**
3. Дать пострадавшему горячее питьё

9. Самое удобное движение группы в походе:

- 1.Цепочкой – в колонну по одному**
2. По парам
3. Идти как угодно

10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

1. спилить все;
2. оставить их в запас;
- 3. переставить лагерь в другое место.**

Критерия оценки

Высокий уровень – 8 – 10 баллов.

Средний уровень – 7 – 6 баллов.

Низкий – ниже 5 баллов.

2.2. Оценочные материалы

При оценке теоретической подготовки обучающегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки обучающихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

2.3. Условия реализации Программы

Перечень снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы туристского объединения

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	шт.	1
2.	Веревка основная (40 м)	шт.	6
3.	Веревка основная (25 м)	шт.	4
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	шт.	2
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	шт.	15
6.	Веревка основная (50 м)	шт.	15
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	пар	15
8.	Лыжные комплекты	шт.	10
9.	Блоки и полиспаг	шт.	4

10.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	шт.	3
11.	Жумар	шт.	2
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам	шт.	8
13.	Аптечка медицинская в упаковке	шт.	1
14.	Накидка от дождя	шт.	15
15.	Компас жидкостный для ориентирования	шт.	15
16.	Карабины	шт.	15
17.	Тент	шт.	15
18.	Призмы для ориентирования на местности	шт.	10
19.	Компостеры для отметки прохождения КП	шт.	10
20.	Секундомер электронный	шт.	2
21.	Костровое оборудование	шт.	1
22.	Спальники	шт.	15
23.	Палатки туристские походные	шт.	5
24.	Коврики	шт.	15
25.	Рюкзаки	шт.	15
26.	Топор походный	шт.	2
27.	Ремонтный набор	шт.	2
28.	Планшеты для зимнего ориентирования	шт.	4

**Перечень
личного снаряжения, необходимого для реализации программы туристско-
краеведческого объединения**

№ п/п	Наименование	кол-во
1	Кружка, ложка, миска	1 комплект
2	Фляжка, емкость для питьевой воды (1 л)	1 шт.
3	Ветрозащитная куртка	1 шт.
4	Ботинки трекинговые, кроссовки	1/1 пара
5	Накидка от дождя	1 шт.
6	Перчатки	1 пара
7	Часы	1 шт.
8	Компас	1 шт.

**2.4. Методические материалы
Методическое обеспечение программы**

Тема раздела	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
Общие сведения	Знакомство, беседа, изучение новых знаний, дискуссия, тренировка.	Вводный инструктаж, видеоматериалы, инструкции, тесты	Опрос
Основы туристского многоборья	Беседа, дискуссии, практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, мероприятия,	Личное и групповое снаряжение,	Соревнования - результативное участие в соревнованиях (не ниже 2/3 от общего количества участников, фотоотчет, презентация, опрос

	соревнования		
Ориентирование на местности	Практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, мероприятия, соревнования	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; карточки (КП) для дистанции по спортивному ориентированию	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Материалы для изготовления носилок	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Лекции, практические занятия	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные нормативы
Туристское многоборье как вид спорта	Беседа, дискуссии, практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, мероприятия, соревнования	Личное и групповое снаряжение,	Соревнования - результативное участие в соревнованиях (не ниже 2/3 от общего количества участников, презентация, опрос
Туристское многоборье	Беседа, дискуссии, практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, мероприятия, соревнования	Личное и групповое снаряжение,	Соревнования - результативное участие в соревнованиях (не ниже 2/3 от общего количества участников, презентация, опрос

2.5. Календарный учебный график Ознакомительный уровень

(возможен выбор одного из двух вариантов при вариативности начала учебного года в сентябре или январе)

Начало учебного года	15 сентября
Окончание учебного года	не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Сроки каникул	июнь – август
Продолжительность каникул	6 недель
Сроки организованных выездов, походов, экскурсий.	сентябрь-май

Вид контроля	Вводный	Промежуточный	Итоговый
Сроки контроля /форма контроля	сентябрь	декабрь	май

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Арефьев В.Е. Ведение в туризм. Барнаул, 2002.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
3. Дмитриева Е.А. Методические рекомендации по составлению отчета по походам. Белгород – 2012.
4. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
5. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод. пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
7. Омельченко В.И., Панов И.И., Маслов А.Г., Константинова Ю.В. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М., 2015.
8. Остапец-Свешников А.А Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2001.

Список рекомендованной литературы для обучающихся:

1. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – Москва: Советский спорт, 2008 (М.: Московская типография № 6).
2. Фаустова Н.А. Туристические узлы. – Е., 2007.
3. Черникова С.Ф. Учебно-методическое пособие «Рабочая тетрадь по ориентированию», 2021

Интернет-ресурсы:

1. Достопримечательности Белгородской области, адрес доступа: <https://autotravel.ru>
2. Сайт виртуального музея краеведения "Валуйский край глазами современников", адрес доступа: <https://virtualmuseum31.wixsite.com/muzei>
3. Сайт Брянского Центра детского и юношеского туризма и экскурсий, адрес доступа <http://www.turizmbrk.ru> (раздел: дистанционное обучение).
4. Сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, <https://fcdtk.ru/page/1576745794136-metodicheskie-materialy-turizm-i-kraevedenie>
5. Туризм – Каталог видео уроков <http://myvidline.com/categories/tourism>

2.7 Приложение

Методические разработки занятий.

Игра-путешествие "Туристскими тропами"

Цель: популяризация знаний, умений и навыков в области туризма и краеведения.

Задачи:

- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- формирование и сплочение детского коллектива через совместную деятельность;
- воспитание бережного отношения к окружающему миру.

Ход игры:

Педагог. Сегодня я предлагаю вам отправиться в поход, он, правда, не совсем обычный, зато очень веселый и познавательный. Здесь вы можете проявить все свои знания и умения, способности и таланты.

Нас солнце луч смешной дразнит,
Нам нынче весело с утра,
Нам лето дарит звонкий праздник,
И главный гость на нем - игра!
Она наш лучший друг - большой и умный,
Не даст скучать и унывать,
Затеет спор веселый, шумный,
Поможет новое узнать.

Выбор игроков

Чтобы стать участником похода, нужно вспомнить правила поведения в природе:

- не мусори;
- не шуми;
- не разоряй муравейники;
- не разоряй птичьих гнезд;
- не трогай птенцов;
- не лови насекомых;
- не срывай паутину, не уничтожай пауков;
- не сбивай грибы;
- не забирай домой лесных жителей;
- не ломай ветки;
- не рви цветы;
- не повреждай кору деревьев;
- не вырывай ягоды.

Разминка

(за каждое задание - 1 балл)

- Кто быстрее составит из букв название команды и дружнее его проскандирует.
"Мурашки"
"Букашки"
- Кто быстрее построится по росту.
- Кто быстрее построится по алфавиту. (Первая буква имени)

Ориентирование

(для всей команды)

В лесу очень легко заблудиться, настоящий турист должен уметь ориентироваться на местности. Команды получают карточки с заданиями. *(Приложение №1)* За каждый правильный ответ - 1 балл.

Собираем рюкзак

*(участвуют по одному человеку из команды,
за каждый правильный ответ - 1 балл)*

Самое важное для туриста - собрать рюкзак, надо ничего не забыть и желательно, не брать лишнего, а ведь все вещи надо еще и правильно уложить. Командам предлагаются карточки, нужно правильно соединить правую и левую части.

Хлеб, сухари

К спине

Тяжелые предметы

Сверху

Спальный мешок, одежда

На дно

Игра со зрителями

Что в поход с собой возьмем,

Если мы туда пойдём?

Очень быстро отвечайте,

Но смотрите, не зевайте!

Называю я предмет,

Он подходит или нет?

Если "да" - в ладоши хлопни,

Если "нет" - ногою топни,

Только пол не проломи.

Все понятно? 1, 2, 3.

Котелок, утюг, расческа,

Пылесос, веревка, соска.

Вездеход, бинокль, духи,

Две засушенных блохи,

Носовой платок, подушка,

Ласты, мяч, коньки и клюшка,

Молоток, кусачки, нож,

Ну а соль с собой возьмешь?

Спички, гвозди, сала шмат -

Вот и собран наш отряд.

Испытание 1

(для всей команды)

Топкое болото - бег по кочкам.

Привал. Наш обед

Командам выдаются карточки с вопросами, на которые необходимо дать правильный ответ.

1. Верно ли, что костер типа "колодец" - это когда поленья укладывают конусообразно с наклоном внутрь? *(нет)*

2. Верно ли, что для сушки одежды и вещей складывают костер типа "таежный"? (да)
3. Верно ли, что установку палатки надо начинать с установки вертикальных стоек? (нет)
4. Верно ли, что консервные банки надо обжечь в костре и закопать? (да)
5. Верно ли, что влажные шерстяные носки можно высушить в спальнике ночью? (нет)
6. Верно ли, что под дно палатки укладывают лапник? (да)

Определить, что можно приготовить на обед, отгадав загадку, но ответ нужно зарисовать.

Загадка для первых игроков:

У родителей и деток
Вся одежда из монеток. (Рыба)

Загадка для вторых игроков:

Неказиста, шишковата,
А придет на стол она
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчата, вкусна!" (Картошка)

Загадка для третьих игроков:

Катится белая бочка.
На ней ни сучочка. (Яйцо)

Загадка для четвертых игроков:

Дом зеленый тесноват:
Узкий, длинный, гладкий,
В доме рядышком сидят
Круглые ребятки. (Горох)

Загадка для пятых игроков:

Девушка укуталась в листья порядком
Выбилась только кудрявая прядка.
Одета она в зеленую кольчугу -
Плотно прижаты колечки друг к другу. (Кукуруза)

Загадка для шестых игроков:

Как на стежке, на дорожке,
Вижу алые сережки.
За одною наклонилась,
А на десять набрела!
Я клонилась - не ленилась.
Кружку с верхом набрала! (Земляника)

Испытание 2

(для всей команды)

Эстафета "Сбор грибов". Среди изображений различных грибов взять только съедобные и принести в корзину своей команды.

Выступление болельщиков

Номера художественной самодеятельности. Песни туристов.

Зеленая аптека

*(участвуют по одному человеку,
за каждый правильный ответ - 1 балл)*

В походе бывает всякое: порежешь или натрешь ногу. Что делать? Где взять лекарство? А оно у нас прямо под ногами.

Лес, как сказочное царство,
Там кругом растут лекарства.

В каждой травке, в каждой ветке

И микстура, и таблетки.

Задание: узнать лекарственное растение по внешнему виду и описанию. Отвечает тот, кто быстрее поднял руку. Дополнительный балл можно заработать, если расскажешь, что лечит это растение.

Злая, как волчица,

Жжется, как горчица!

Что это за диво?

Что за злюка?

(Крапива - кровоостанавливающее средство)

Меня желтоглазым цветком называют,

Сорвали цветок - лепестками гадают,

А чтобы счастливым поистине стать,

Не стоит, поверьте, меня вам срывать.

(Ромашка - отвар для полоскания горла, чай при простуде и кашле)

На зеленом шнурочке - белые звоночки.

Белые горошки - на зеленой ножке.

(Ландыш - употребляется при болезнях сердца.)

Скромный, невзрачный листок,

Многим из нас совсем невдомек.

Что отыскалось лекарство

Тут же, на тропке, у ног.

(Подорожник - лечит порезы, ранки, ссадины, укусы насекомых)

Я - шарик пушистый

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок -

Остался стебелек.

(Одуванчик - понижает температуру, желчегонное и слабительное средство)

Медицина

Командам выдаются карточки с вопросами, на которые необходимо дать правильный ответ.

1. Края раны (без сильного кровотечения) обрабатывают:

а) перекисью водорода,

б) марганцовкой,

в) йодом.

2. При остановке сильного артериального кровотечения жгут накладывают на срок:

а) не более 30 минут,

б) не более 1 часа,

в) на 10 минут.

3. Какое из перечисленных лекарств является обезболивающим:

- а) фурацилин,
- б) аспирин,
- в) *анальгин?*

4. Что нужно сделать при ушибе:

- а) приложить тепло,
- б) *приложить холод,*
- в) сделать йодную сетку?

5. Человека, потерявшего сознание, приводят в чувство:

- а) валидолом,
- б) спиртом,
- в) *нашатырем.*

Испытание 3

(участвуют по одному человеку из команды)

Всякое бывает в походе: растревожили мальчишки осиный улей. Спасти можно, только одев на себя как можно больше одежды за одну минуту.

Творческий конкурс

Прекрасен вечер у костра. Здесь поют песни и рассказывают интересные истории. Ваша задача - придумать лесную сказку по ее началу. Пока игроки сочиняют сказку, проводится тихая эстафета.

Для первой команды: "Однажды на полянку, где жили крепенькие красношляпые подосиновики, явился злощущий-презлющущий мухомор..."

Для второй команды: "Пришли в лес грибники, и остался маленький боровичок совсем один, взяли его на воспитание вреднючки-поганки..."

Испытание 4

Одно из правил поведения в природе - соблюдение тишины, ведь как прекрасно слушать звуки природы. Игроки каждой команды должны передать погремушку так, чтобы она не загремела, при этом последний игрок становится вперед, потом предпоследний и т. д. Выигрывает команда, которая дольше сохранила тишину, либо та, которая первой выполнила упражнение

Конкурс сказок

Вот и подошел к концу наш поход, много вы успели рассказать, показать, проявить свои лучшие качества - смекалку, находчивость, ловкость, взаимопомощь. Последнее, что нам осталось сделать, - затушить костер. Вы будете подходить и брать по одному язычку костра, там написаны незаконченные фразы. Если вы закончите фразу правильно, команда заработает балл, а если нет - балл вычтется из уже заработанных вами баллов, ведь костер должен быть потушен обязательно.

- Голоден, как ... волк.
- Хитер, как ... лиса.
- Болтлив, как ... сорока.
- Нем, как ... рыба.
- Грязный, как ... свинья.
- Упрямый, как ... осел.
- Изворотлив, как ... змея.

- Неповоротлив, как ... медведь.
- Колючий, как ... ёж.
- Труслив, как ... заяц.
- Слепой, как ... крот.
- Мудрый, как ... сова.

Подведение итогов.

Награждение победителей

Методическая разработка

«Оказание первой доврачебной помощи в походах и на соревнованиях.»

Педагог: Добрый день, ребята! Я рада приветствовать вас на нашем занятии.

Сегодня мы будем повторять ранее изученное и применять полученные знания на практике. И тема его звучит так - «Оказание первой доврачебной помощи в походах и на соревнованиях»

Говорят, без теории нет практики, поэтому и мы наше занятие начнем с теоретического материала.

В связи с тем, что в нашей группе нет врачей, которые могут квалифицированно оказать медицинскую помощь, поэтому тяжесть решения возникающих проблем может лечь на плечи рядовых участников похода и соревнований. Конечно, оказание специализированной помощи в походных условиях невозможно - для этого необходима госпитализация в крупный медицинский стационар, но оказание первой медицинской помощи в походных условиях должно проводиться всеми членами туристической группы.

Мы сегодня на нашем занятии разберем, как оказывать доврачебную медицинскую помощь при разных видах травм и не только говорить, но и практиковаться как правильно накладывать шины и оказывать доврачебную помощь.

Так что же такое «Первая помощь?» (Слайд 4)

Когда возникает необходимость в оказании первой доврачебной помощи? (слайд 5,6)

В нашем районе, в туристических походах, наиболее часто можно столкнуться с такими проблемами как ссадины, вывихи, переломы и обморожения и укусы насекомых.

Давайте разберем какие виды травм вам известны? (слайд 7)

Ушиб — это травмирование мягких тканей тела (кожи, жировой прослойки, кровеносных сосудов) без серьезных повреждений кожи во время падения или удара тупым предметом. (Слайд 8)

При всех ушибах поврежденное (особенно при наличии ссадин) место следует смазать настойкой йода, раствором марганцовокислого калия, спиртом или другим антисептиком, наложить давящую повязку.

Необходимо применение местного холода (мешок или пластиковая бутылка с холодной водой) не более 15 мин, затем через 2-3 мин следует повторить, и так несколько раз, пока не утихнет боль. После того, как поврежденные сосуды заживут (1-2 дня), можно начинать обрабатывать ушиб согревающей мазью для улучшения кровообращения и обмена веществ. (слайд 9)

Растяжение — это частичный или полный разрыв мышц или связок (соединительных волокон, укрепляющих суставы).

Прежде всего, необходимо приложить холод на поврежденное место, создать пострадавшему покой, наложить тугую фиксирующую повязку. (Слайд 10)

Вывих. (слайд 11,12)

Эта травма представляет собой смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности.

Оказывая первую помощь при вывихах, необходимо в первую очередь наложить шину или повязку с целью фиксации ноги в наиболее удобном для пострадавшего положении. На область поврежденного сустава необходимо поместить лед (холодный компресс).

Вправить вывих может лишь врач. Нельзя пытаться самостоятельно вправлять вывих, так как нередко бывает довольно трудно установить, является ли травма вывихом или переломом. Кроме того, вывихи часто сопровождаются трещинами и даже переломами костей.

Перелом — это частичное или полное нарушение целостности кости. (слайд 13)

Чтобы найти место перелома, нужно осторожным поверхностным прощупыванием определить участок наибольшей болезненности. Он будет соответствовать месту перелома. Нельзя самим проверять подвижность обломков кости и вправлять их — этими действиями можно усилить повреждение мягких тканей, сосудов, нервов, что вызовет дополнительную боль и может привести к развитию шока.

Признаки переломов: боль в области повреждения кости, резко усиливающаяся при движении, припухлость, кровоподтек.

При оказании первой медицинской помощи нельзя допускать движений в месте перелома кости, снимать одежду и обувь — их надо разрезать и освободить место перелома.

При открытом переломе костей, сопровождающемся артериальным кровотечением, сначала следует его остановить с помощью жгута, дать пострадавшему обезболивающее средство, затем на открытую рану наложить стерильную защитную повязку и только после этого придать неподвижность поврежденной части тела с помощью шин, выпускаемых промышленностью, — лестничных и сетчатых проволочных. Если их нет, то можно использовать подручные предметы (куски досок, фанеру, пластмассу и т. п.).

Сейчас я попрошу выйти ко мне (имена детей)

Вы сейчас покажете, как наложить шину при переломе, а при каком переломе вы сейчас глядя на презентацию попробуете сказать сами. (ребята смотрят на доску и пытаются дать правильный ответ. (кости предплечья), кто мне покажет, в какой части тела находится предплечье? Показ детей.

Правильно. (мы приступаем к практике)

Шину накладывают таким образом, чтобы она заходила за соседние суставы по обе стороны перелома. Под нее подкладывают мягкий материал (вату, шарф и др.), особенно в местах костных выступов.

При переломах костей предплечья шину выбирают такой длины, чтобы она одним концом доходила до верхней трети плеча, а другим — до кончиков пальцев. (мы выбираем подходящую шину). При накладывании шины руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом, ладонью к животу, пальцы полусогнуты (в руку надо вложить комок ваты). Шину моделируют по форме желоба, внутреннюю сторону выстилают ватой или другим мягким материалом, а затем накладывают по наружной поверхности предплечья, перегибают через локтевой сустав и далее по наружной задней поверхности плеча. В таком виде шину прибинтовывают к руке широким бинтом, а руку подвешивают к шее на косынке или ремне.

Молодцы. Снимаем повязку и присаживаемся за стол.

Сейчас я попрошу выйти (имена обучающихся)

Давайте мы попробуем наложить шину при переломе, а какого участка тела вы сейчас попробуете назвать сами, все смотрим на слайд. (ответ детей). (плечевой кости). Кто мне покажет где у нас находится плечевая кость? (мы приступаем к показу)

При переломе плечевой кости шину накладывают на руку, согнутую в локтевом суставе под прямым углом, ладонью к животу, пальцы полусогнуты. В подмышечную впадину вкладывают комок ваты, который укрепляют бинтом. Шину моделируют по размерам и контурам поврежденной руки так, чтобы она начиналась от плечевого сустава здоровой стороны, проходила через спину по надлопаточной области больной стороны, затем по задней наружной поверхности плеча и предплечья и заканчивалась у основания пальцев. Покрыв шину ватой, ее прибинтовывают к руке и частично к туловищу с помощью колосовидной повязки. После этого руку подвешивают на косынке или ремне и прибинтовывают к туловищу.

Молодцы, снимайте повязку и присаживайтесь на свои места.

Сейчас я попрошу выйти ко мне (имена обучающихся)

Вы будете накладывать шину при переломах костей, давайте посмотрим на слайд и попробуем определить при переломе какого участка тела. (ответ детей). (бедро). Кто мне покажет где у нас находится бедренная кость? Правильно. (мы приступаем к показу)

При переломах костей бедра требуется особенно тщательная иммобилизация. Все знают, что такое иммобилизация? Это способ транспортировки пострадавшего в больничные пункт. В походных условиях есть много видов транспортировки, давайте посмотрим на доске как это выглядит. Попробовать сделать такие носилки на нашем занятии мы не можем, потому, что у нас нет нужного материала. Чтобы придать неподвижность костным обломкам, следует исключить движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Для этого используют три шины. Длина первой шины должна быть равна расстоянию от подмышечной впадины до наружного края стопы, длина второй — от ягодичной складки до кончиков пальцев стопы (эту шину сгибают в виде буквы Г). С внутренней стороны накладывают третью шину, идущую от промежности до края стопы. Шины моделируют, покрывают ватой и прибинтовывают к ноге; наружную шину, кроме того, прибинтовывают к туловищу. Молодцы, вы хорошо справились, можете снимать повязку и занять свои места.

В заключении нашей практики я приглашу сюда (имя обучающихся), для показа первой доврачебной помощи при переломах костей, а каких они нам скажут сами, глядя на слайд. (Ответ ребят) **перелом голени**. А кто покажет в каком участке тела находится голень. Правильно, а теперь можно приступить и к практической части.

При переломах костей голени шину моделируют по здоровой ноге в виде буквы Г. Стопу необходимо зафиксировать под прямым углом к голени, ногу в коленном суставе слегка согнуть. Длина шины должна быть равна расстоянию от середины бедра до кончиков пальцев. В местах костных выступов подкладывают вату, после чего шину прибинтовывают к ноге.

Молодцы, снимайте повязки и присаживайтесь на свои места.

В продолжении нашего занятия я вам расскажу про первую доврачебную помощь при переохлаждении и ожогах.

Ожоги

(слайд17)

Различают четыре степени ожогов. При ожоге I степени отмечается покраснение пораженной кожи, жжение, боль. При ожоге II степени на коже появляются пузырьки со светлым содержимым, иногда они лопаются. Ожог III степени — образование на коже струпов в результате свертывания белков тканей. При ожоге IV степени поражается не только кожа, но и ткани, кости, вплоть до обугливания.

Зимнее время года для многих туристов это время отдыха. Однако, есть такие которые и зимой ходят в лыжные походы. Или просто как Николай занимаются лыжным спортом или как Витя с Артёмом занимаются хоккеем. В таких случаях велик риск получения обморожений и общего переохлаждения. А получить обморожение 2-ой или даже не дай бог 3-ей степени посреди похода — это поверьте, как минимум не приятно. Итак, правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и переохлаждениях должен знать любой, кто ходит зимой в походы, или занимается зимним видом спорта, да и вообще все люди. Первая медицинская помощь при обморожениях проста. Сначала надо определить степень обморожения. Всего их четыре. Давайте сейчас посмотрим на слайд, на нашем слайде изображены четыре степени обморожения, посмотрим, как их отличать

Итак, 1- степень. Многие люди зимой обветривают руки. Это и есть обморожение первой степени. Пораженная кожа после согревания имеет красный оттенок. Спустя некоторое время после получения обморожения (обычно несколько дней) наблюдается небольшое шелушение кожи. В принципе такое обморожение для жизни и здоровья не имеет никакой опасности. Однако при более длительном воздействии холода всегда может приключиться обморожение 2-ой степени.

2 степень. В первые дни после получения такой травмы образуются пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. После согревания травмированного участка могут быть сильные зуд, жжение. Заживает такое обморожение пару недель. Данное обморожение также

не сильно опасно. Грануляция и рубцы не образуются. Но все становится куда более плачевным, если дать коже померзнуть еще подольше.

3 степень. Образуются все те же пузыри, но они уже наполнены кровянистой жидкостью. Это уже действительно не смешно, так как происходит гибель пораженных участков кожи, а затем образуются рубцы, грануляция. Сошедшие ногти либо не вырастают больше совсем, либо вырастают деформированными. Отмершие части отходят несколько недель. Затем начинается рубцевание, длящееся около месяца.

4 степень. Высшая степень обморожения. Омертвевает все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Сразу после обморожения поврежденные участки имеют синюшный оттенок. Температура обмороженной кожи значительно ниже общей температуры тела. После согревания развивается отек. Затем при обморожениях 2-ой и 3-ей степени появляются пузыри. Если же развился сильный отек, утратилась чувствительность, а пузырей нету, то это плохо, так как свидетельствуют о том, что получено обморожение 4-ой степени.

Перейдем непосредственно к мед помощи. В первую очередь, ясное дело, надо прекратить охлаждение, т.е. зайти в теплое помещение. Если такой возможности нету, то надо обязательно развести сильный костер. Промерзшую обувь, носки, перчатки, варежки необходимо снять, и согреть замерзшую конечность. Согревание осуществляется растиранием и массажем при обморожении 1-ой степени. При этом нельзя использовать быстрое согревание, т.е. не следует сразу прикладывать горячую грелку или совать ногу в костер. При обморожениях 2-ой и 3-ей степени растирание делать не следует. В любом случае следует наложить теплоизолирующую повязку (марля, вата, в крайнем случае если нет аптечки-ватники, фуфайки, шерсть). Обмороженную конечность желательно зафиксировать (если обморожен только палец, то фиксирование не обязательно).

Так, а что делать при обморожениях 4-ой степени? А ничего не делать. Отменять поход и звать врача. Если мгновенный выход с маршрута невозможен, то первая медицинская помощь точно такая же как при 2-ой и 3-ей степени обморожения, но помощь специалиста необходима! Также не забывайте о наличии анальгина в аптечке.

А кто мне скажет какие меры осторожности нужно соблюдать, чтобы избежать обморожения в походах? Да! Но хотелось бы ещё добавить, что необходимо, чтобы одежда и обувь не стесняли движений. И, главное, обувь и одежда должны быть сухими. В обувь следует вложить чистые и сухие стельки и желательно использовать термоноски, но если их под рукой не оказалось можно воспользоваться испытанным способом – обернуть газетой ногу, надев на неё носок. Так делается для того, чтобы газета впитывала влагу, а носок оставался сухим. При сильном морозе, особенно во время движения против ветра, туристы должны периодически (через 5-10 мин.) останавливаться и осматривать открытые участки лица друг друга, не появились ли на них признаки обморожения.

Закрепление материала:

Молодцы ребята, сегодня все были активны, все очень хорошо работали, а для того чтобы проверить на сколько вы запомнили сегодняшний материал, вы сейчас решим ситуативную задачу. Все смотрим на слайд (слайд 24), читаем вопрос и думаем над ответом.

Подведение итогов:

Молодцы ребята вы показали хороший результат! Безусловно, никакие тренировки и теоретические занятия не сделают вас готовыми к оказанию первой медицинской помощи в автономных условиях. Тем не менее, некая сумма подготовительных мероприятий уменьшит, возможно, масштабы бедствия. Но на дальнейших занятиях мы продолжим изучение по этому направлению.

На этом наше занятие подошло к концу, всем спасибо, до свидания. (Слайд 25)

Методическая разработка «Спортивно-туристская игра «Испытай себя»

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня нас ждет увлекательная спортивно-туристская игра «Испытай себя» состоит из отдельных этапов. На каждом этапе

команда выполняет задания. Участник, который не справляется с заданием, выбывает из игры. На следующем этапе команда отправляется без этого участника. Победители определяются по наибольшему количеству участников дошедших до финиша. В случае равенства по наименьшему времени прохождения дистанции.

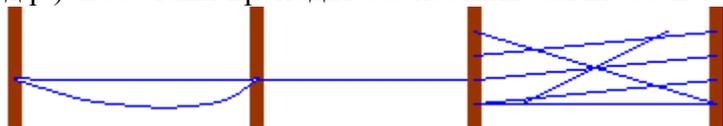
Команды стартуют по очереди через 5 минут.

Судьи страхуют участников во время прохождения этапов.

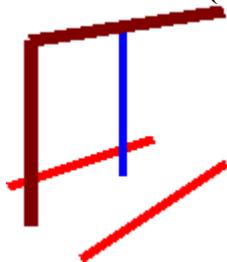
Перечень этапов:

1.«Висячие сады»

Между деревьями навешены веревки определенным способом (лианы, паутинка, переправа и д.р.). Все этапы проходят без касания земли. За любое касание земли, участник выбывает.



2.«Маятник» (Тарзанка)



Участники преодолевают расстояние между контрольными линиями, держась руками за веревку или канат. За любое касание земли, участник выбывает.

3.«Лестница-чудесница»

Участники проползают по горизонтальной веревочной лестнице, не касаясь земли. За любое касание земли, участник выбывает.

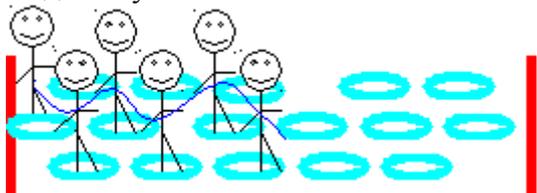


4.«Бабочка»

Участник идет ногами по нижней веревке, держась руками за верхнюю веревку. За падение или любое касание земли, участник выбывает.



5.«Кочки» Участники команды связываются одной веревкой на расстоянии 3 метра друг от друга. Команда в связке проходит воображаемое болото по нарисованным мелом «кочкам» Падение участника – выбывание.



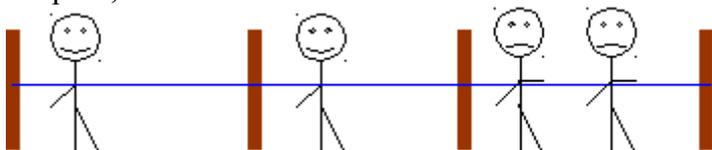
6.«Переправа по качающимся бревнам» Держась за перила, участникам необходимо переправится по качающимся бревну. Падение участника – выбывание.

7.«Мышеловка».

Участники команды преодолевают препятствия в виде высоких (подлезть) и низких (перешагнуть) ворот. Главное – не сбить верхнюю планку.



8.«Слепой траверс» Участники с закрытыми глазами проходят этап «Траверс», держась за веревку. Если на одном пролете находится более 1 участника, тот, что оказался на пролете вторым, выбывает.



Методическая разработка «Ориентирование на местности»

Педагог: Здравствуйте ребята! Сегодня ребята мы с вами проведем необычное занятие. Сегодня мы, покажем как умеем ориентироваться на местности. По ходу занятия повторим пройденный материал и будем выполнять задания.

1. **Понятие ориентирования.** Для человека, оказавшегося в незнакомой местности, ориентирование – одно из важнейших условий обеспечения жизнедеятельности. Ориенс – от лат. Восток. Ориентироваться на местности – значит уметь найти точку своего стояния (местонахождения) и направление движения относительно горизонта. Ориентирование на местности может осуществляться по карте, компасу, небесным светилам, а также по различным признакам и объектам на местности.

2. Ориентирование по деревьям





Чаще всего с северной стороны дерева, камни, кровли (деревянные, черепичные, шиферные) раньше и обильнее покрываются зеленоватым налётом водорослей и мха;

- смола скапливается на той стороне ствола хвойных деревьев, которая обращена на юг;
- пни отдельно стоящих деревьев обычно имеют кольца, более широкие с южной стороны;
- кора деревьев, которая обычно темнее и грубее с северной стороны;
- весной снежные лунки у корней деревьев располагаются с южной стороны, а снег прилипает к камням с северной стороны.

3. Ориентирование по звёздам.

Главное в этом способе – уметь найти Полярную звезду. Полярная звезда – это крайняя звезда ручки Малого ковша (Малой Медведицы). Сначала найдите Большую Медведицу, она обычно ближе к горизонту. Потом отложите вверх пять отрезков, равных расстоянию между двумя крайними звёздами Большой Медведицы. Встаньте лицом к Полярной звезде, она почти точно укажет вам направление на север.

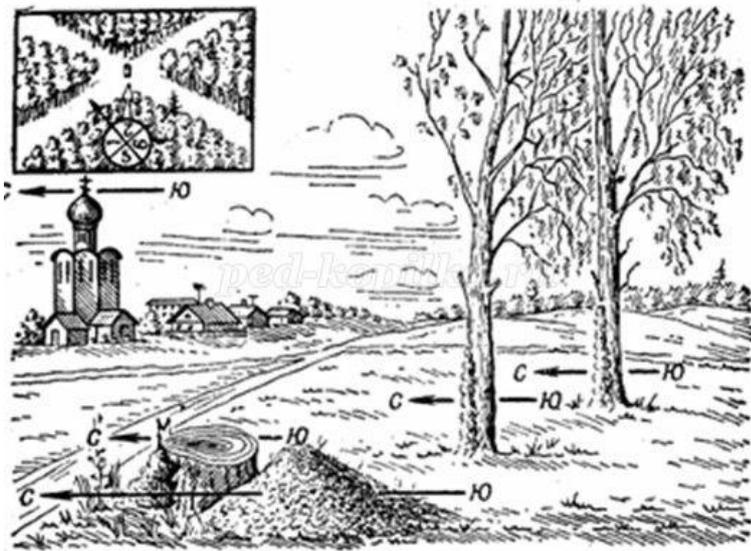


4. Ориентирование по местным приметам.

Кварталы в лесных хозяйствах чаще всего нумеруют с запада на восток и с севера на юг. При такой нумерации на северной стороне квартального столба находятся меньше по значению цифры, обозначающие номера кварталов, а с южной - большие. По направлению запад-восток величина цифр возрастает;

- просеки в больших лесных массивах обычно проложены в направлении ориентирования по квартальным столбам север-юг и запад-восток;
- кресты на куполах православных церквей расположены в плоскости север-юг, а поднятый конец нижней перекладины указывают на север;
- муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней, камней, кустов;

- ягоды и фрукты краснеют и желтеют быстрее с южной стороны;
- грибы растут в основном с северной стороны деревьев, пней, кустарников;
- птицы осенью летят на юг, а весной на север.



Задание № 1. Определение направления сторон горизонта.

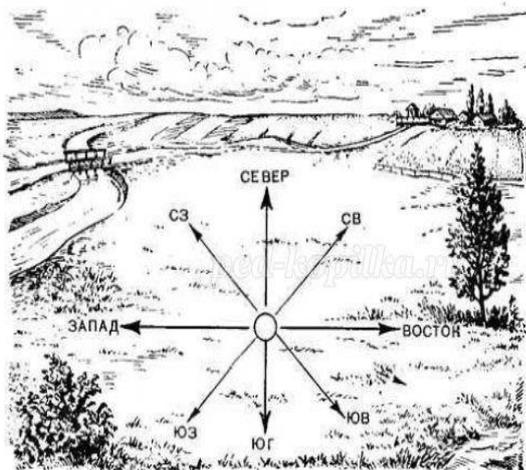


Рис. 12. Взаимное положение сторон горизонта

Стороны горизонта располагаются в определённом порядке относительно друг друга, поэтому, зная всего одну, можно определить любую другую. В представленных заданиях указано одно из направлений. На выполнение задание 3 мин.

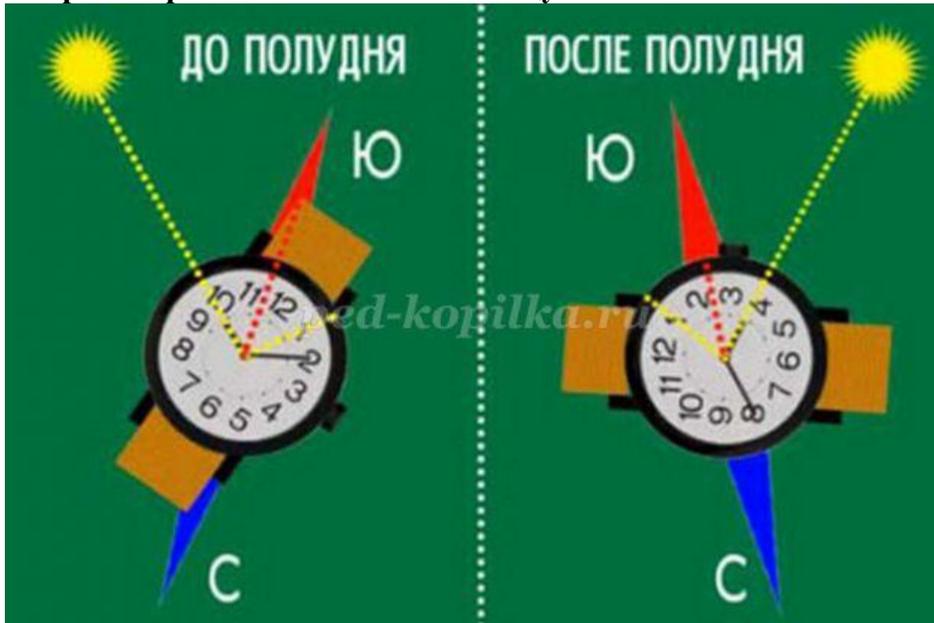
Задание № 2. Определение направления сторон горизонта по квартальным столбам.



В больших массивах культурного леса направление на север можно определить по квартальным столбам. На квартальном столбе на четырёх гранях нанесены цифры,

означающие номера прилегающих кварталов. Ребро между наименьшими цифрами укажет направление на север. На выполнение задание 3 мин.

5. Ориентирование по часам и солнцу.

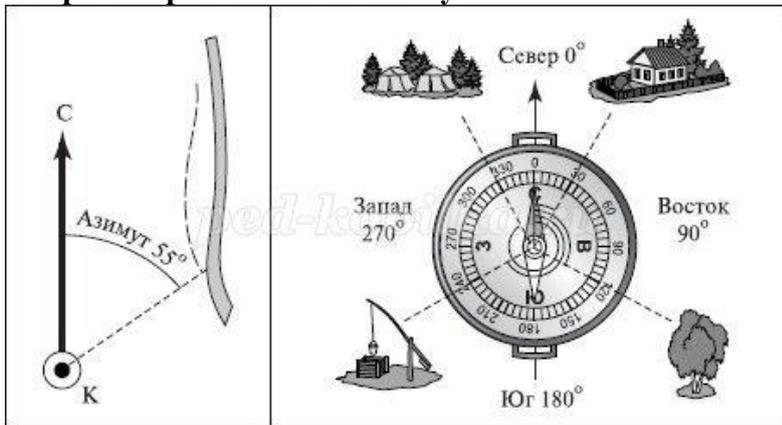


Положим часы со стрелками на ладонь и повернем их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой один (летнее местное время), разделим пополам биссектрисой. Направление биссектрисы укажет примерное направление линии юг – север. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 2. Но помните: ошибка при таком способе ориентирования может составлять до 25 градусов.

Задание № 3. Определение сторон горизонта по часам и солнцу.

Следует при этом помнить, что до 12 ч. дня юг находится справа от Солнца, а после 12 ч. – слева от него. На выполнение задание 3 мин.

6. Ориентирование по компасу.



Наиболее простыми и распространёнными приборами для ориентирования являются компасы. Тёмный конец стрелки всегда указывает на север. На лимбе (круге с делениями) нанесена градусная шкала. На делениях, 90 градусов, будет восток, 180 градусов - юг, 270 градусов - запад. Угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир) откладываемый по часовой стрелке называют азимутом.

Задание № 4. Определение азимута.

Чтобы определить азимут на местности:

- надо: встать лицом в направлении объекта, на который требуется определить азимут.
- сориентировать компас, т. е. подвести его нулевое деление (или букву С) под затемнённый конец стрелки компаса.

- вращая компасную крышку, направить на объект визир.
- против указателя визира, обращённого к объекту прочесть величину азимута. На выполнение задание 3 мин.

Педагог: Вы ребята хорошо потрудились молодцы.

Итоги занятия. Рефлексия.

Что нового вы узнали и чему научились.