

Основы туризма

Методические рекомендации
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
для учащихся 10-13 лет

2 часть



г. Хабаровск, 2022 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 28.02.2022 г.

Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности для учащихся 10-13 лет «Основы туризма» (часть 2)/ Сост. Д.В. Верин-Галицкий, Г.О. Давыдова — Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2022. – 72 с.

Ответственный редактор: М.В. Гладунова
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данные методические рекомендации адресованы, педагогам дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, учителям физической культуры, педагогам-организаторам для проведения учебных занятий и мероприятий по основам туризма в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма», для учащихся 10-13 лет.

Рекомендации составлены с учётом многолетнего опыта авторов в качестве педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Методические рекомендации состоят из двух частей.

Часть 2. Включает разделы «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Аттестация учащихся».

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
Раздел II. «Топография и ориентирование»	
Тема № 2.1. Понятие о топографической карте. Условные знаки.....	3
Тема № 2.2. Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту.....	9
Тема № 2.3. Работа с картой и компасом в реальных условиях. Ориентирование на местности.....	17
РАЗДЕЛ III. «Краеведение»	
Тема № 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.....	30
Тема № 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.....	36
Тема № 3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.....	39
РАЗДЕЛ IV. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	
Тема № 4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.....	41
Тема № 4.2. Походная медицинская аптечка.....	47
Тема № 4.3. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.....	51
Тема № 4.4. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.....	56
РАЗДЕЛ V. «Аттестация учащихся»	68
Тема № 5.1. Промежуточная аттестация учащихся.....	69
Тема № 5.2. Итоговая аттестация учащихся.....	69
Заключение.....	71
Приложение.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Туристско-краеведческая деятельность детей и подростков является одной из «сильных» воспитательных инструментов, поскольку в умелых руках работает на формирование социально-востребованных качеств гражданина России — самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок. Туристские походы с детьми по родной земле это не что иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма, которое формируется в процессе проживания детьми множества ситуаций, связанных со своей Родиной и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т.е. через эмоциональные и физические переживания.

В разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

Данные методические рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, учителям физической культуры, педагогам-организаторам для проведения учебных занятий и мероприятий по основам туризма в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» для учащихся 10-13 лет (автор-составитель Д.В. Верин-Галицкий, Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2021 http://kcdod.khb.ru/files/documents/16814_rtsdyut_doop_osnovi_turizma_gotovo.pdf).

Рекомендации составлены с учётом многолетнего опыта авторов в качестве педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности. Предложив своё видение в проведении занятий, авторы не исключают творческого подхода коллег к их планированию и проведению.

Методические рекомендации состоят из двух частей.

Часть 1. Включает раздел программы «Основы туристской подготовки». http://kcdod.khb.ru/files/documents/17174_verin_galitskii_774_osnovi_turizma.pdf

Часть 2. Включает разделы «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Аттестация учащихся».

В настоящем издании представлена вторая часть методических рекомендаций.

РАЗДЕЛ II. «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Тема № 2.1. Понятие о топографической карте. Условные знаки (6/2/4) (всего/теория/практика)

Занятие 2.1.1 (1/1/0)

Топографические карты.

Элементы содержания образования. Топографические карты. Масштаб карты. Карты для спортивного ориентирования. Их отличия. Использование топографических карт для ориентирования в походе. Группы топографических условных знаков.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты с топографическими картами (бумажными и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция (для наглядности изложения учебного материала возможно использование заранее подготовленной мультимедиа-презентации по основным понятиям темы занятия).

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Постановка проблемы.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Проблема

Отправляясь в поход, мы намечаем маршрут. Каким образом мы будем следовать этому маршруту, чтобы не заблудиться и успешно пройти маршрут? Что для этого нам потребуется? Карта, компас, GPS-навигатор. На этом занятии мы говорим о роли карты в походе.

План беседы:

- ✓ Топографические карты. Какие они бывают.
- ✓ Масштаб карты.
- ✓ Карты для спортивного ориентирования. Отличия топографических карт от карт спортивного ориентирования.
- ✓ Использование карт спортивного ориентирования в однодневных походах.
- ✓ Использование топографических карт многодневных походах.
- ✓ Группы топографических условных знаков.

Источники для подготовки к занятию:

https://studme.org/125564/pedagogika/topografiya_orientirovanie
<http://www.encyclopedia-stranstviy.com/2018/02/karty-dlya-pohodov.html>
<https://shuriktravel.ru/maps/>
<https://mirkadastra.ru/kadastrovyj-uchet/topograficheskaya-karta.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

https://youtu.be/BhknTRI_kiA
https://youtu.be/W_BCE8LyG9w

<https://youtu.be/tid9vID0meo>
<https://youtu.be/kZHwWwvixXQ>
https://youtu.be/uiXwN_-Yyl0

Занятие 2.1.2 (1/0,5/0,5)

Условные знаки.

Элементы содержания образования. Условные знаки, отображающие рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы, бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты с условными знаками (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Какие карты используют туристы для путешествий.
- ✓ Какие карты называют топографическими.
- ✓ Что такое масштаб карты. Для чего он нужен?
- ✓ В чём отличие карт для спортивного ориентирования от топографических карт.
- ✓ Какие группы топографических условных знаков вы знаете.

План беседы:

- ✓ Условные знаки, отображающие рельеф.
- ✓ Способы изображения рельефа на картах.
- ✓ Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы, бергштрих.
- ✓ Подписи горизонталей.
- ✓ Отметки высот и урез воды на картах.
- ✓ Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.
- ✓ Характеристика местности по рельефу.

Источники для подготовки к занятию:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Условные_знаки_\(картография\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Условные_знаки_(картография))
https://www.mos.ru/upload/content/files/uslovnije_znaki.pdf

<https://standartgost.ru/g/pkey-14293786558>

<https://mirkadastra.ru/kadastrvomu-inzheneru/uslovnye-znaki-topograficheskix-kart.html>

<http://geo-s.sibstrin.ru/lec/lec2/lec.html>

<https://mirkadastra.ru/mezhevanie/kak-na-topograficheskoy-karte-prochitat-relef.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

https://youtu.be/X_axfDi7FJU

<https://youtu.be/mhbFqM6JtJA>

https://youtu.be/X_axfDi7FJU

<https://youtu.be/6ARtYXHsNYg>

Занятие 2.1.3 (1/0,5/0,5)

Условные знаки.

Элементы содержания образования. Условные знаки, отображающие гидрографию. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Условные знаки, отображающие растительность. Условные знаки, отображающие искусственные сооружения.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты с условными знаками (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Каким образом отображается рельеф на топографических картах.
- ✓ Как указывается направление уклона на картах.
- ✓ Для чего необходимы подписи на горизонталях.
- ✓ Как отмечаются высоты на картах.
- ✓ Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.
- ✓ Характеристика местности по рельефу.

План беседы:

- ✓ Условные знаки, отображающие гидрографию.
- ✓ Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.
- ✓ Условные знаки, отображающие растительность.
- ✓ Условные знаки, отображающие искусственные сооружения.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятия 2.1.1, 2.1.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятия 2.1.1, 2.1.2

Занятие 2.1.4 (1/0/1)

Практикум по чтению топографической карты.

Элементы содержания образования. Практикум по чтению топографической карты. Путешествие по карте.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), топографические карты (бумажные), линейки сантиметровые.

Форма учебной работы: практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по чтению топографической карты.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Как отображают реки, озёра, ручьи, болота на топографических картах?
- ✓ Какие вы знаете отличия изображений гидросети на картах различного масштаба?
- ✓ Как отображаются различные виды растительности на топографических картах?
- ✓ Как отображаются различные искусственные сооружения на топографических картах?

Практикум по чтению топографической карты

Для отработки навыка чтения топографической карты можно использовать упражнение «Путешествие по карте». Работу с этим упражнением можно начать с постановки проблемной ситуации: «Мы собрались в поход. А что нас ждёт в пути? Какой информацией мы должны владеть, чтобы, например, подготовить необходимое снаряжение? Очень много информации мы можем получить из топографической карты. И сегодня мы будем учиться такую информацию получать».

Педагогом определяются начальные и конечные точки «путешествия» и либо задаётся линия движения, либо обучающийся сам определяет наиболее рациональную линию движения. Необходимо максимально детально описать местность, по которой группа будет двигаться по маршруту (по каким тропам-дорогам будет идти, какого они качества, что туристы будут видеть вокруг, какими ориентирами будут пользоваться, какие трудности их ожидают и пр.). Исходя из этого описания необходимо определить, какое снаряжение необходимо для путешествия.

Это задание можно выполнять как индивидуально, так и в парах (группах).

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/BIU7ITclLts>

<https://youtu.be/Syrsi8GToE8>

Занятие 2.1.5 (1/0/1)

Практикум по составлению плана местности.

Элементы содержания образования. Практикум по рисованию плана местности (пришкольной территории) с использованием топографических знаков.

Оборудование: бумага для оргтехники (плотная) или для рисования, планшеты, карандаши простые и цветные, ластик, линейки, компасы.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: пришкольная территория, парк.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Объяснение привязки плана местности к направлению сторон горизонта (север — верх листа, юг — низ листа, восток — правая сторона листа, запад — левая сторона листа; расположение на плане объектов, находящихся на местности, согласно их расположению по отношению к сторонам горизонта), а так же соответствия линейных характеристик объектов масштабу, например, 1:500 (в 1 см — 5 м).
3. Практикум по составлению плана местности (с использованием изученных топографических знаков).
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Какую информацию мы получаем с топографической карты? Как мы можем её использовать?
- ✓ Что означает выражение «читать карту»?
- ✓ Какие группы топографических знаков вы знаете? Охарактеризуйте каждую группу?

Практикум по составлению плана местности

Юные туристы каждый по отдельности составляют планы местности пришкольной территории (двора, парка). Педагог в процессе самостоятельной работы обучающихся внимательно следит за работой каждого и при необходимости (увидев затруднения), направляет их действия в нужную сторону.

На этом занятии обучающимся необходимо составить общую схему плана, расположить на нём объекты согласно привязки к сторонам горизонта и масштаба.

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/BIU7ITcLTs>
<https://youtu.be/Syrsi8GToE8>

Занятие 2.1.6 (1/0/1)

Практикум по составлению плана местности.

Элементы содержания образования. Практикум по рисованию плана местности (пришкольной территории) с использованием топографических знаков.

Оборудование: бумага для оргтехники (плотная) или для рисования, планшеты, карандаши простые и цветные, ластик, линейки, компасы.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: пришкольная территория, парк.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по составлению плана местности (с использованием изученных топографических знаков).
3. Чистовое составление плана в учебном классе.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ С какими трудностями пришлось столкнуться при составлении плана местности на предыдущем занятии?
- ✓ Для чего необходимо «привязывать» план местности к направлению сторон горизонта?
- ✓ Для чего необходимо выдерживать линейные характеристики объектов относительно масштаба карты?
- ✓ Что означает масштаб карты 1:500, 1:1000?

Практикум по составлению плана местности

На этом занятии юные туристы проверяют правильность соблюдения линейных характеристик объектов масштабу карты, направления объектов относительно сторон горизонта, вносят дополнения и исправления.

По завершении работы над черновым вариантом плана, обучающиеся в условиях классной комнаты составляют чистовой вариант.

Тема № 2.2. Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту (8/2/6)

Занятие 2.2.1 (1/1/0)

Компас. Использование компаса.

Элементы содержания образования. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с

компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), компасы различных моделей (учебный, Адрианова, жидкостный туристский, жидкостный спортивный).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

Для того чтобы ориентироваться на местности с использованием карты, а также для рисования плана местности необходимо знать направление сторон горизонта.

- ✓ Каким образом мы определяем направление сторон горизонта?
- ✓ Что вам известно об устройстве компаса?
- ✓ Что вы знаете о том, как пользоваться компасом?

План беседы:

- ✓ Компас. Типы компасов.
- ✓ Устройство компаса Адрианова.
- ✓ Спортивный жидкостный компас.
- ✓ Правила обращения с компасом.
- ✓ Основные действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, определение азимута на местности, определение азимута по карте.

Источники для подготовки к занятию:

<https://2i.by/prochee/kak-rabotaet-magnitnyj-kompas-kompas-magnitnyj-opisanie-printsip-dejstviya-i-ustrojstvo.html>

<https://secunda.com.ua/articles/kak-polzovatsya-kompasom-ustrojstva-i-printsip-raboty-kompasa/10722/>

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-polzovatsya-kompasom/>

<https://www.nur.kz/leisure/tourist-routes/1712089-kak-polzovatsa-kompasom-v-lesu/>

<https://shkolala.ru/proekty/tehnika/kak-polzovatsya-kompasom/>

Занятие 2.2.2 (1/0,5/0,5)

Азимут. Определение азимута.

Элементы содержания образования. Азимут. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка).

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), компасы различных моделей (учебный, Адрианова, жидкостный туристский, жидкостный спортивный).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум по взятию азимута на заданный предмет.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ С помощью какого прибора мы определяем стороны горизонта?
- ✓ Какие разновидности компасов вы знаете?
- ✓ Как устроен компас Адрианова?
- ✓ В чём отличие жидкостного компаса от обычного? Для чего внутрь колбы компаса наливают жидкость?
- ✓ Назовите правила обращения с компасом.
- ✓ Какие основные действия с компасом вам известны?

План беседы:

- ✓ Что такое азимут. Как азимут показать на чертеже.
- ✓ Как определить азимут на предмет (обратная засечка).

Практикум

Определение азимута на заданный предмет.

Источники для подготовки к занятию:

<https://2i.by/kak-sdelat/kak-opredelit-azimut-predmeta-orientirovanie-na-mestnosti-po-azimutam-opredelenie-azimutov-na-mestnye-predmety.html>

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/190--13->

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/BIU7ITclLts>

<https://youtu.be/1G-X-RmhhA4>

<https://youtu.be/PCHMpF88-d8>

<https://youtu.be/5LSTdrHsSrw>

Занятие 2.2.3(1/0/1)

Практикум по определению азимута на местности.

Элементы содержания образования. Практикум по взятию азимута на местности. Определение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту в лесу.

Оборудование: компасы туристские в достаточном количестве.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: пришкольная территория, парк.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по взятию азимута на заданный предмет.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Назовите правила обращения с компасом.
- ✓ Какие основные действия с компасом вам известны?
- ✓ Что такое азимут?
- ✓ Покажите азимут на чертеже.
- ✓ Как определить азимут на предмет.

Практикум

Определение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту в лесу.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.1, 2.2.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.2

Занятие 2.2.4 (1/0,5/0,5)

Определение азимута на карте.

Элементы содержания образования. Взятие азимута на карте. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Перенос азимута с карты на местность.

Оборудование: компасы туристские в достаточном количестве с платформой и без платформы, транспортиры, топографические карты.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: пришкольная территория, парк, учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум по определению азимута по карте.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как определить азимут на предмет.
- ✓ Как двигаться по азимуту в лесу.

План беседы:

- ✓ Почему важно уметь определять азимут по карте.
- ✓ Как определить азимут по карте, используя транспортир.
- ✓ Как определить азимут по карте используя туристский компас с платформой.
- ✓ Как определить азимут по карте используя туристский компас без платформы.
- ✓ Как осуществляется перенос азимута с карты на местность.

Практикум

Упражнения на инструментальное определение азимутов на карте с использованием транспортира и туристских компасов (с платформой и без платформы). Перенос азимута с карты на местность.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.1, 2.2.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.2

Занятие 2.2.5 (1/0/1)

Практикум по переносу азимута на карту.

Элементы содержания образования. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Оборудование: компасы туристские в достаточном количестве с платформой и без платформы, транспортиры, топографические карты, карандаши простые, бумага писчая.

Форма учебной работы: практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум по определению азимута по карте.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Почему важно уметь определять азимут по карте?
- ✓ Как определить азимут по карте, используя транспортир?
- ✓ Как определить азимут по карте, используя туристский компас с платформой?
- ✓ Как определить азимут по карте, используя туристский компас без платформы?
- ✓ Как осуществляется перенос азимута с карты на местность.

План беседы:

- ✓ Как осуществляется перенос известного азимута на карту.
- ✓ Как без использования компаса примерно определить азимут на объект.

Практикум

Построение на бумаге (на карте) заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.1, 2.2.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.2

Занятие 2.2.6 (1/0/1)

Практикум по определению азимута на карте с последующим движением по азимуту.

Элементы содержания образования. Практикум. Определение азимута по карте с последующим движением по этому азимуту на местности. Оценка ошибки при выходе на объект.

Оборудование: компасы туристские в достаточном количестве с платформой и без платформы, транспортиры, топографические карты местности, на которой проводится занятие.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум по определению азимута на карте с последующим движением по азимуту.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как осуществляется перенос известного азимута на карту.
- ✓ Как осуществляется перенос азимута с карты на местность.
- ✓ Как без использования компаса примерно определить азимут на объект.

Практикум

Определение азимута по карте с последующим движением по этому азимуту на местности. Оценка ошибки при выходе на объект. Выяснение причины ошибки в действиях юных туристов. Учет выявленной ошибки при движении туристов по азимуту.

При подготовке данного упражнения для выполнения его юными туристами желательно выбирать точку завершения движения такой, чтобы она не могла служить ориентиром. Например, туристы должны по азимуту двигаться через густой лес и выйти на перекресток троп (лесных дорог) или микрообъект, который не видно из леса. Задача — точно двигаться по азимуту и выйти на объект с максимальной точностью.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.1, 2.2.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.2

Занятие 2.2.7 (1/0/1)

Практикум по формированию навыка движения по азимуту.

Элементы содержания образования. Практикум. Движение по легенде: азимут — расстояние до точки; азимут — расстояние до точки и т.д.

Оборудование: компасы туристские в достаточном количестве с платформой и без платформы, транспортиры, топографические карты местности, на которой проводится занятие.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Постановка проблемы.
2. Практикум по формированию навыка движения по азимуту.
3. Подведение итогов занятия.

Постановка проблемы

Вы умеете определять азимут по карте, вы умеете по карте определять расстояние. Вы оказались в ситуации, в которой вам необходимо выйти на точку, которая на карте обозначена, но каких-то явных ориентиров выхода на неё нет. Ориентирование затруднено тем, что пройти предстоит достаточно большое расстояние через лес, который растёт на равнине (т.е. для ориентирования рельеф местности использоваться не будет). Совершенно очевидно, что идти предстоит по азимуту. Но если учитывать только азимут, то возможно пройти буквально рядом с объектом вашей цели, и уйти дальше. Что ещё необходимо учитывать?

Как учесть расстояние? Необходимо по карте определить длину предстоящего пути и при движении по азимуту эту длину учитывать. Поэтому одновременно предстоит двигаться по азимуту и учитывать длину пути.

Практикум

Определение азимута по карте с последующим движением по этому азимуту на местности с учетом длины пути.

Оценка ошибки при выходе на объект. Выяснение причины ошибки в действиях юных туристов. Учёт выявленной ошибки при движении туристов по азимуту.

При подготовке данного упражнения педагогу необходимо нанести на карту конечную точку движения, поиск которой исключает использование каких-то явных ориентиров. Можно на местности в этой точке «спрятать клад», который туристы должны найти.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.1, 2.2.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.2

Занятие 2.2.8 (1/0/1)

Практикум по формированию навыка движения по азимуту. Зачёт

Элементы содержания образования. Движение на местности согласно ломаной линии движения, нанесёной на карту.

Оборудование: компасы туристские в достаточном количестве с платформой и без платформы, транспортиры, топографические карты местности, на которой проводится занятие.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности, зачёт.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Практикум по формированию навыка движения по азимуту, зачёт.
2. Подведение итогов занятия.

Практикум

Задание. Учащиеся получают легенду, содержащую следующую информацию:

Старт. Азимут....., длина.....

Точка А. Азимут....., длина.....

Точка В. Азимут....., длина.....

Точка С. Азимут....., длина.....

Точка D. Азимут....., длина.....

Точка Е. Азимут....., длина.....

и т.д.

Педагог может составить задание таким образом, чтобы место старта совпадало с финишем (о чём юные туристы не должны знать), либо место финиша может располагаться неподалеку от старта.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.1, 2.2.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 2.2.2

Тема № 2.3. Работа с картой и компасом в реальных условиях. Ориентирование на местности (16/0/16)

Занятие 2.3.1 (1/0/1)

Работа с картами различного масштаба.

Элементы содержания образования. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний и азимутов на карте.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), топографические карты (бумажные), линейки сантиметровые.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум по чтению топографической карты.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Для чего необходим масштаб?
- ✓ Чем отличаются карты крупного масштаба от карт более мелкого масштаба?
- ✓ Как вы думаете, какие карты наиболее удобно использовать туристам в походе?
- ✓ В чём отличие информативности мелкомасштабных от крупномасштабных карт.

План беседы:

- ✓ Формы записи масштаба карты.
- ✓ Масштабы обзорных географических карт.
- ✓ Масштабы топографических карт.
- ✓ Как можно использовать координатную сетку топографических карт для примерного определения длин отрезков на карте.

Практикум по чтению топографической карты

Упражнение по определению масштаба на картах мелкого масштаба.
Упражнение по определению масштаба на картах различного масштаба, измерению расстояний и азимутов на карте.

Источники для подготовки к занятию:

<https://irsutur.edusite.ru/p107aa1.html>

<https://xn---8sbanwvcjzh9e.xn--p1ai/raznoe-2/masshtab-kak-izmeryat-kak-opredelit-masshtab-osnovnye-sposoby-i-instrukciya.html>

<https://pohod-lifehack.ru/kak-opredelit-masshtab-karty-esli-on-ne-oboznachen-kak-opredelit-masshtab/>

<https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/orientirovanie/370-kak-opredelit-masshtab-na-turisticheskoy-karte.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

https://youtu.be/TwKNw_eIKJY

<https://youtu.be/mllnnypxHSA>

Занятие 2.3.2 (1/0/1)

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Чтение карты.

Элементы содержания образования. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Оборудование: топографические карты местности, на которой проводится занятие, компасы туристские в достаточном количестве.

Форма учебной работы: интерактивная лекция на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как показывается рельеф на топографических картах?
- ✓ Как показываются на картах гидрографические объекты?
- ✓ Как показывается на картах растительность?
- ✓ Как показываются на картах искусственные сооружения?

План беседы:

Педагог с воспитанниками последовательно обследуют различные объекты, изображенные на карте (объекты рельефа, растительности, гидрографии, искусственные сооружения). Задача обследования состоит в выяснении соответствия изображений топографических объектов их реальным прототипам. В процессе этой работы юные туристы учатся читать (понимать) карту в реальных условиях.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 2.1.1, 2.1.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 2.1.1, 2.1.2

Занятие 2.3.3 (1/0/1)

Определение пройденного пути с помощью шагов.

Элементы содержания образования. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Оборудование: рулетка, линейка, бумага, карандаш (шариковая ручка).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Каким образом на карте определяется расстояние на прямолинейных участках?
- ✓ На картах какого масштаба можно наиболее точно измерить расстояние?
- ✓ Как с помощью линейки и карандаша можно примерно измерить расстояние на криволинейных участках?

План беседы:

- ✓ Как измерить длину своего среднего шага.
- ✓ Как определить длину пройденного пути с помощью шагов (используя значение среднего шага).
- ✓ Почему удобнее использовать среднее значение паршага (среднее значение пары шагов) чем значение среднего шага.
- ✓ Как определить средний паршаг (среднее значение пары шагов).
- ✓ Как влияют условия ходьбы на измерение длины с помощью шагов.

Практикум

Определение среднего значения шага. Определение расстояния с использованием среднего значения шага. Определение среднего паршага. Определение расстояния с использованием среднего паршага. Определение длины паршага при беге. Определение расстояния при беге с помощью длины паршага.

Источники для подготовки к занятию:

<https://geographyofrussia.com/izmerenie-rasstoyanij-na-mestnosti/>
https://tepka.ru/geografiya_5/23.html

<http://www.outdoors.ru/orient/orient149.php>

<https://2i.by/kak-sdelat/sposoby-izmereniya-rasstoyanij-na-mestnosti-osnovnye-sposoby-izmereniya-rasstoyanij-na-mestnosti-i-po-karte.html>

Занятие 2.3.4 (1/0/1)

Определение длины кривых линий на топографических картах.

Элементы содержания образования. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Оборудование: нитка, линейка, циркуль-измеритель, курвиметр, карты топографические разных масштабов, бумага, карандаш.

Форма учебной работы: практическая работа в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что понимают под средним шагом?
- ✓ Как определить длину пройденного пути с помощью шагов (используя значение среднего шага).
- ✓ Почему удобнее использовать среднее значение паршага (среднее значение пары шагов) чем значение среднего шага.
- ✓ Как определить средний паршаг (среднее значение пары шагов).
- ✓ Как влияют условия ходьбы на измерение длины с помощью шагов.

План беседы:

- ✓ Что такое циркуль-измеритель. Как пользоваться циркулем измерителем для определения длины кривых линий на топографической карте.
- ✓ Измерение кривых линий на картах разного масштаба с помощью нитки.
- ✓ Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром.

Практикум

Отработка навыка определения длины кривых линий с помощью циркуля-измерителя; нитки; курвиметра.

Источники для подготовки к занятию:

<https://2i.by/kak-pravilno/sposoby-izmereniya-rasstoyanij-po-karte-izmereniya-po-karte.html>

https://studbooks.net/1828660/geografiya/izmereniya_topograficheskoy_karte

<https://remont-kak.ru/tools/kurvimetr>

<https://tokar.guru/hochu-vse-znat/chto-takoe-kurvimetr-harakteristiki-i-naznachenie-pribora.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

https://youtu.be/TwKNw_eIKJY

https://youtu.be/_qwSEye20LY

https://youtu.be/TwKNw_eIKJY

Занятие 2.3.5 (1/0/1)

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

Элементы содержания образования. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Оборудование: рулетка, линейка, часы, топографические карты, бумага, карандаш (шариковая ручка).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что такое циркуль-измеритель?
- ✓ Что такое курвиметр?
- ✓ Оптимальный раствор циркуля-измерителя при измерениях на карте.

План беседы:

- ✓ Как зависит расстояние от скорости и времени.
- ✓ Скорость движения туриста в различных условиях.
- ✓ Как зависит скорость движения от веса рюкзака.
- ✓ Как зависит скорость движения от времени суток.

Практикум

Упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Источники для подготовки к занятию:

<https://geographyofrussia.com/izmerenie-rasstoyanij-na-mestnosti/>

https://tepka.ru/geografiya_5/23.html

<http://www.outdoors.ru/orient/orient149.php>

<https://2i.by/kak-sdelat/sposoby-izmereniya-rasstoyanij-na-mestnosti-osnovnye-sposoby-izmereniya-rasstoyanij-na-mestnosti-i-po-karte.html>

Занятие 2.3.6 (1/0/1)

Ориентирование с помощью карты в походе.

Элементы содержания образования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Оборудование: топографическая карта, компас, планшет

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как зависит расстояние от скорости и времени?
- ✓ Как зависит скорость движения от веса рюкзака?
- ✓ Какова скорость движения по тропе, стланику, заболоченному участку?

План беседы:

- ✓ Ориентирование карты с помощью компаса.
- ✓ Линейные ориентиры.
- ✓ Точечные ориентиры.
- ✓ Звуковые ориентиры.
- ✓ Необходимость непрерывного чтения карты.
- ✓ Предельная дальность слышимости различных источников звука.

Практикум

Определение местонахождения источника звука. Чтение карты в движении.

Источники для подготовки к занятию:

<https://2i.by/kak-pravilno/sposoby-izmereniya-rasstoyanij-po-karte-izmereniya-po-karte.html>

https://studbooks.net/1828660/geografiya/izmereniya_topograficheskoy_karte

<https://remont-kak.ru/tools/kurvimetr>

<https://tokar.guru/hochu-vse-znat/chto-takoe-kurvimetr-harakteristiki-i-naznachenie-pribora.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/HDyJB2a-LuQ>

<https://youtu.be/ZH0gntw5p5U>

Занятие 2.3.7 (1/0/1)

Способы определения точки стояния на карте.

Элементы содержания образования. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Оборудование: топографическая карта, компас, планшет, карандаш.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие
4. Подведение итогов занятия

Актуализация знаний

- ✓ Какие виды ориентиров вы знаете. Перечислите их.
- ✓ Как определить местонахождение источника звука?
- ✓ Предельная дальность слышимости различных источников звука?

План беседы

- ✓ Определение точки своего стояния:
 - по ближайшим местным предметам и рельефу на глаз;
 - по створу и линейному ориентиру;
 - по створу и боковому ориентиру;
 - способ прямых засечек;
 - способ обратных засечек.

Практикум

Способ прямых засечек. Способ обратных засечек.

Источники для подготовки к занятию:

https://tourlib.net/books_tourism/tykul08.htm

<https://2i.by/kak-pravilno/sposoby-izmereniya-rasstoyanij-po-karte-izmereniya-po-karte.html>

https://studbooks.net/1828660/geografiya/izmereniya_topograficheskoy_karte

<https://remont-kak.ru/tools/kurvimetr>

<https://tokar.guru/hochu-vse-znat/chto-takoe-kurvimetr-harakteristiki-i-naznachenie-pribora.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/RTrtSywUvfA>

<https://youtu.be/OzBNufpIKKE>

Занятие 2.3.8 (1/0/1)

Работа с контрольными ориентирами на карте. Параллельные ситуации.

Элементы содержания образования. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

Оборудование: топографическая карта, компас, планшет, карандаш

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практическое занятие.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний

✓ Как определить точку своего стояния:

- по ближайшим местным предметам и рельефу на глаз;
- по створу и линейному ориентиру;
- по створу и боковому ориентиру.

Практикум

Поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций. Отбор основных контрольных ориентиров на карте. Определение способов привязки.

Источники для подготовки к занятию:

<https://irsutur.edusite.ru/p107aa1.html>

<https://xn----8sbanwvcjzh9e.xn--p1ai/raznoe-2/masshtab-kak-izmeryat-kak-opredelit-masshtab-osnovnye-sposoby-i-instrukciya.html>

<https://pohod-lifhack.ru/kak-opredelit-masshtab-karty-esli-on-ne-oboznachen-kak-opredelit-masshtab/>

<https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/orientirovanie/370-kak-opredelit-masshtab-na-turisticheskoy-karte.html>

Занятие 2.3.9 (1/0/1)

Составление абриса.

Элементы содержания образования. Абрис. Составление абриса.

Оборудование: бумага, компас, планшет, карандаши, линейка, транспортёр.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Беседа.
2. Практическое занятие.
3. Подведение итогов занятия.

План беседы:

- ✓ Что такое абрис.
- ✓ Что такое базисная линия.
- ✓ Ориентирование планшета на местности.
- ✓ Условные знаки топографических карт.

Практикум

Рисовка абриса.

Источники для подготовки к занятию:

<https://2i.by/kak-pravilno/sposoby-izmereniya-rasstoyanij-po-karte-izmereniya-po-karte.html>

https://studbooks.net/1828660/geografiya/izmereniya_topograficheskoy_karte

<https://remont-kak.ru/tools/kurvimetr>

<https://tokar.guru/hochu-vse-znat/chto-takoe-kurvimetr-harakteristiki-i-naznachenie-pribora.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/KvnyOHTAdlA>

<https://youtu.be/2OcOJcAFb4w>

Занятие 2.3.10 (1/0/1)

Разработка маршрута туристского похода на карте.

Элементы содержания образования. Разработка маршрута туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Оборудование: топографическая карта, компас, линейка, транспортир, карандаши, курвиметр, циркуль-измеритель

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что такое абрис?
- ✓ Что такое базисная линия?

План беседы:

- ✓ Цели и задачи похода.
- ✓ Выбор района похода.
- ✓ Анализ картографических материалов.
- ✓ Составление «нитки маршрута».
- ✓ Что такое опорные ориентиры дневных переходов.

Практикум

Нанесение «нитки маршрута» на карту. Разработка тактической схемы похода.

Источники для подготовки к занятию:

<https://infourok.ru/razrabotka-marshruta-turistskogo-pohoda-i-sostavlenie-plana-pohoda-2621927.html>

https://studme.org/400346/turizm/razrabotka_marshruta_sportivnogo_pohoda

https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky08.htm

Занятие 2.3.11 (1/0/1)

Ориентирование при потере ориентировки.

Элементы содержания образования. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Оборудование: спортивная и топографическая карты, компас.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что такое опорные ориентиры дневных переходов?

План беседы:

- ✓ Цели и задачи похода.
- ✓ Выбор района похода.
- ✓ Анализ картографических материалов.

- ✓ Составление «нитки маршрута».
- ✓ Что такое опорные ориентиры дневных переходов.

Практикум

Поиск отличительных ориентиров. Использование звуковой пеленгации.

Источники для подготовки к занятию:

<https://39.mchs.gov.ru/>

<https://znaniya.com/task/26393810>

https://tepka.ru/OBZh_6/8.html

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/ytLnVoWDZ9Y>

<https://youtu.be/rwrApIBuCso>

Занятие 2.3.12 (1/0/1)

Ориентирование по Солнцу.

Элементы содержания образования. Суточное движение солнца по небосводу. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня.

Оборудование: компас, планшет, бумага, карандаши

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что такое опорные ориентиры дневных переходов?
- ✓ Какими могут быть цели похода?
- ✓ Что такое «нитка маршрута»?
- ✓ Карты какого масштаба удобнее использовать для нанесения «нитки маршрута»? Почему?

План беседы:

- ✓ Особенности годичного движения Солнца.
- ✓ Суточное движение Солнца.
- ✓ Суточное движение Солнца на разных широтах.

Практикум

Нахождение сторон горизонта по Солнцу. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Определение азимута в разное время дня.

Источники для подготовки к занятию:

<http://www.astronet.ru/db/msg/1175352/node8.html>

<https://college.ru/astronomy/course/content/models/sunmotio.htm>

<https://znaniya.com/task/26393810>

https://tepka.ru/OBZh_6/8.html

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/DgOzh07YSNg>

<https://youtu.be/40BDw21-qbs>

Занятие 2.3.13 (1/0/1)

Ориентирование по Луне и звёздам.

Элементы содержания образования. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приблизжённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Оборудование: карта звёздного неба, компас, бинокль.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: открытое пространство (поляна) за городом.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как движется Солнце по небосводу в течение года?
- ✓ Как движется Солнце по небосводу в течение суток?
- ✓ Как зависит высота Солнца над горизонтом, в зависимости от широты местности?

План беседы:

- ✓ Определение азимута по Луне.
- ✓ Полярная звезда, её нахождение.
- ✓ Основные созвездия в Северном полушарии.

Практикум

Определение сторон горизонта по звёздам. Взятие азимутов по Луне.

Источники для подготовки к занятию:

<https://mir-tourista.ru/statyi/vyzhivanie-v-dikoi-prirode/orientirovanie/po-zvezdam.html>
<http://astroexperiment.ru/astro/orientir.shtml>http://www.astronet.ru/db/msg/1175352/nod_e8.html

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/QNF68MokbFE>
<https://youtu.be/Z9VFsBnMN78>

Занятие 2.3.14 (1/0/1)

Действия по восстановлению местонахождения.

Элементы содержания образования. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

Оборудование: топографическая карта, компас, планшет, карандаш.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия

Актуализация знаний:

- ✓ Основные созвездия в Северном полушарии.
- ✓ Как определить азимут по Луне?
- ✓ Полярная звезда, как её найти на небосклоне?

План беседы:

- ✓ Определение точки стояния на топографической карте.
- ✓ Действия по восстановлению местонахождения.

Практикум

Имитация ситуации потери ориентировки.

Источники для подготовки к занятию:

https://tepka.ru/OBZh_6/8.html
<https://rosuchebnik.ru/material/urok-8-deystviya-pri-potere-orientirovki-2360/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию

https://www.youtube.com/watch?v=40BDw21-qbs&t=19s&ab_channel
https://www.youtube.com/watch?v=XgVDwqOS2Hs&ab_channel

Занятие 2.3.15 (1/0/1)

Электронные средства ориентирования на местности. Индивидуальные системы навигации.

Элементы содержания образования. Электронные средства ориентирования на местности. Системы позиционирования GPS и Глонасс. Индивидуальные системы навигации. Ориентирование с помощью навигатора.

Оборудование: навигатор, смартфон, компас, планшет, карандаш.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия

Актуализация знаний:

- ✓ Что такое обратный азимут?
- ✓ Как вы будете действовать при потере ориентировки?
- ✓ Что вы будете делать для восстановления своего местонахождения?

План беседы:

- ✓ Устройство систем GPS/Глонасс.
- ✓ Индивидуальные навигаторы.
- ✓ Электронные карты, особенности применения.

Практикум

Нахождение точки стояния при помощи навигатора. Прокладка маршрута на электронной карте при помощи смартфона. Движение по местности с помощью электронной карты.

Источники для подготовки к занятию:

<https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-sredstva-navigatsii>

<https://orientir-is.ru/pribory-dlya-orientirovaniya-na-mestnosti.html>

<https://2i.by/kak-sdelat/pribor-dlya-orientirovaniya-nazyvaetsya-vidy-kompasov-kak-i-kakoj-vybrat-kompas.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

https://youtu.be/o_udfcoflNg

https://youtu.be/H-XHWY3V_BA

<https://youtu.be/khB7pGHjzE4>

<https://youtu.be/JliARBfGzB8>

Занятие 2.3.16 (1/0/1)

Зачёт. Проверка навыков ориентирования с использованием карты, компаса, местных предметов, систем позиционирования на контрольном туристском маршруте.

Элементы содержания образования. Различные элементы ориентирования с использованием карты, компаса, местных предметов, систем позиционирования.

Оборудование: навигатор, смартфон, компас, планшет, карандаш.

Форма учебной работы: практическое занятие на местности.

Место проведения занятия: парк, лес.

План занятия:

1. Объяснение задания.
2. Выполнение зачётного практического задания.
3. Подведение итогов занятия

Практикум

До проведения занятия педагогу необходимо распланировать маршрут (исходя из имеющихся ресурсов: наличие карты местности, на которой можно провести данное занятие), включающий различные задания для проверки знаний и навыков ориентирования на местности.

РАЗДЕЛ III. «КРАЕВЕДЕНИЕ»

Тема № 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (4/2/2)

Занятие 3.1.1 (1/1/0)

География родного края.

Элементы содержания образования. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Где географически расположен Хабаровский край?
- ✓ Какие особенности территории Хабаровского края вам известны?

План беседы:

- ✓ Климатические особенности Хабаровского края.
- ✓ Особенности растительного и животного мира Хабаровского края.
- ✓ Особенности рельефа Хабаровского края.
- ✓ Гидрография Хабаровского края.
- ✓ Полезные ископаемые Хабаровского края.

Источники для подготовки к занятию:

https://docs.google.com/presentation/d/1fTJua1gqm0LiXVxW0Zje691vLn9y5fkckX_SbEhPOWg/edit?usp=sharing

https://youtu.be/PYDSi0ii_hs

<https://youtu.be/J1YdTQt9Ygw>

Занятие 3.1.2 (1/0,5/0,5)

Промышленность, экономика и культура Хабаровского края.

Элементы содержания образования. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний. Устный опрос.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Расскажите о климатических особенностях Хабаровского края.
- ✓ Расскажите об особенностях растительного и животного мира Хабаровского края.
- ✓ Какие формы рельефа преобладают в Хабаровском крае?
- ✓ Что вы можете рассказать о гидрографии Хабаровского края?
- ✓ Какие полезные ископаемые добывают в Хабаровском крае?

План беседы:

- ✓ Административное деление Хабаровского края.
- ✓ Транспортные магистрали в Хабаровском крае.
- ✓ Промышленность Хабаровского края.
- ✓ Экономика, культура Хабаровского края, перспектива его развития.

Практикум

На карту Хабаровского края необходимо нанести знаки (пиктограммы), демонстрирующие наличие на территории края различных видов экономической деятельности. Задача — максимально показать на карте деятельность человека в крае.

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.khabkrai.ru/khabarovsk-krai/Karty-kraya>

<https://www.khabkrai.ru/khabarovsk-krai/Razvitie-kraya/185>

http://travel.khv.ru/albums/62?by_type=video

Занятие 3.1.3 (1/0,5/0,5)

История Хабаровского края.

Элементы содержания образования. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний. Устный опрос.
2. Беседа.

3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что вы можете рассказать об административном делении Хабаровского края?
- ✓ Какие транспортные магистрали в Хабаровском крае вы знаете?
- ✓ Расскажите о промышленности Хабаровского края.
- ✓ Расскажите об экономической и культурной деятельности жителей Хабаровского края.
- ✓ Какие вы видите перспективы развития края?

План беседы:

- ✓ Освоение Дальнего Востока.
- ✓ Освоение Хабаровского края.
- ✓ Памятники истории и культуры Хабаровского края.
- ✓ Знаменитые люди Хабаровского края.
- ✓ История своего населённого пункта.
- ✓ Памятники истории и культуры и их различия.

Практикум

На карте Хабаровского края необходимо показать даты основания населённых пунктов края. На карте своего муниципального образования указать памятники истории.

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.khabkrai.ru/khabarovsk-krai/Istoriya-kraya>

https://ru.wikipedia.org/wiki/История_Хабаровского_края

http://kcdod.khb.ru/files/documents/16864_sbornik_pamyatniki_voennoy_istorii_h_k_chast_1_osvoenie.pdf

https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g2324041-Activities-c47-t26-Khabarovsk_Krai_Far_Eastern_District.html

<http://nasledie27.ru/index.php?action=mobiledisable>

<https://must-see.top/pamyatniki-habarovska/>

<https://www.fessler.ru/pamyatniki-istorii-i-kultury-khabarovskogo-kraya>

Занятие 3.1.4 (1/0/1)

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

Элементы содержания образования. Малые народности Хабаровского края и территории их компактного проживания.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), смартфон(ы), компьютер(ы), программное обеспечение GoogleEarth (Планета Земля), Yandex-карты.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическая работа.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как происходило освоение территорий Дальнего Востока и Хабаровского края?
- ✓ Какие памятники истории и культуры Хабаровского края вы знаете?
- ✓ Какие знаменитые люди Хабаровского края вам известны?
- ✓ Что вы знаете об истории своего населённого пункта?
- ✓ В чём отличие памятников истории от памятников культуры?

План беседы:

- ✓ Малые кренные народности Хабаровского края.
- ✓ Туристские ресурсы Хабаровского края.

Практикум

Путешествие по карте Хабаровского края. Работа в группах (или индивидуально). На географической карте Хабаровского края необходимо наметить маршрут экспедиции, в которую необходимо отправиться со своими сподвижниками с апреля по октябрь. Необходимо определить нитку маршрута, примерный график маршрута. С помощью спутниковых карт рассмотреть маршрут движения, описать препятствия и достопримечательности, которые окажутся на пути маршрута экспедиции.

Источники для подготовки к занятию:

- http://travel.khv.ru/albums/66?by_type=video
- <http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/page15260196.html>
- <https://www.khabkrai.ru/khabarovsk-krai/Karty-kraya>
- <http://akmns-khab.ru/народы/>
- <http://akmns-khab.ru/wp-content/uploads/КАРТА.png>
- http://travel.khv.ru/albums/59?by_type=video
- http://travel.khv.ru/albums/65?by_type=video
- http://travel.khv.ru/albums/64?by_type=video
- http://travel.khv.ru/albums/62?by_type=video

Тема № 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов (4/2/2)

Занятие 3.2.1 (1/1/0)

Туристские возможности родного края.

Элементы содержания образования. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс, учебно-познавательные поездки в близлежащие школьные музеи.

План занятия:

1. Актуализация знаний. Устный опрос.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Для чего мы ходим в походы?
- ✓ Почему важны экскурсии?
- ✓ Какие музеи на нашей территории вам известны?
- ✓ В каких из них вы бывали?

План беседы:

- ✓ Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.
- ✓ Памятники истории и культуры, музеи края, посещение которых возможно при проведении туристских мероприятий.
- ✓ Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Источники для подготовки к занятию:

https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g2324041-Activities-c49-Khabarovsk_Krai_Far_Eastern_District.html

<https://www.culture.ru/museums/institutes/location-khabarovskii-krai>

<http://www.museum.ru/mus/location.asp?map=ru®ion=9>

<https://fcdtk.ru/museums>

<https://www.khabkrai.ru/khabarovsk-krai/Razvitie-kraya/197>

Занятие 3.2.2 (1/1/0)

Для чего нужны экскурсии на предприятия, архивы и организации.

Элементы содержания образования. Экскурсии на предприятия, в учреждения, архивы и организации. Сбор сведений о крае в архивах, государственных и общественных организациях.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс, экскурсии.

План занятия:

1. Актуализация знаний. Устный опрос.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ В какие места вы бы хотели отправиться в поход и на экскурсию.
- ✓ Какие бы памятники истории и культуры, музеи вы бы хотели посетить при проведении туристских мероприятий.
- ✓ Для чего создаются краеведческие, мемориальные, народные и школьные музеи?

План беседы:

- ✓ Для чего нужны экскурсии на предприятия, архивы и организации?
- ✓ Что такое архив?
- ✓ Государственный архив Хабаровского края.
- ✓ Что может дать юным туристам изучение краеведческих первоисточников из фондов архива.
- ✓ Виртуальная экскурсия по архиву.

Источники для подготовки к занятию:

<https://gakhk.khabkrai.ru/>

<http://rgakfd.ru/tegi/ekskursiya>

<https://statearchive.ru/>

Занятие 3.2.3 (1/0/1)

Изучение района путешествия.

Элементы содержания образования. Изучение района путешествия. Определение цели похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: практическая работа в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс, экскурсии.

План занятия:

1. Актуализация знаний. Устный опрос.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний. Устный опрос:

- ✓ Для чего нужны экскурсии на предприятия, архивы и организации?
- ✓ Что такое архив?

- ✓ Что может дать юным туристам изучение краеведческих первоисточников из фондов архива.

Практикум

Изучение района путешествия предстоящего похода. Определение цели похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 3.2.2

Занятие 3.2.4 (1/0/1)

Разработка туристского маршрута.

Элементы содержания образования. Разработка туристского маршрута с учётом экскурсионных объектов, составление плана-графика движения.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: практическая работа в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний. Устный опрос.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Для чего необходимо изучение района путешествия предстоящего похода?
- ✓ Каким образом происходит сбор сведения о районе предстоящего похода?
- ✓ Какие цели похода могут быть?

Практикум

Разработка туристского маршрута с учётом экскурсионных объектов. Составление плана-графика движения.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 3.2.2

Тема № 3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (2/0/2)

Занятие 3.3.1 (1/0/1)

Элементы содержания образования. Краеведческая работа — один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа систему), компьютер (с подключением в сеть Интернет, смартфоны, краеведческие и географические книги о районе путешествия).

Форма учебной работы: практическая работа в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Для чего необходимо в детских походах выполнение краеведческих заданий?

План беседы:

- ✓ Краеведческая работа — один из видов общественно-полезной деятельности.
- ✓ Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.
- ✓ Метеорологические наблюдения.
- ✓ Гидрологические наблюдения.
- ✓ Изучение растительного и животного мира.

Практикум

Выявление ресурсов предстоящего похода с точки зрения исследовательской деятельности. Формулирование цели и задач краеведческого исследовательского проекта, реализуемого в предстоящем походе. Составление развернутого плана выполнения исследовательского проекта в походе, работа с различными информационными ресурсами (книги, отчёты о походах, публикации в сети Интернет и пр.).

Источники для подготовки к занятию:

<https://infourok.ru/issledovatelskaya-deyatelnost-uchaschihsya-v-turistskom-pohode-metodicheskie-rekomendacii-994551.html>

<http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9854/2/Babenkov.pdf>

<https://infourok.ru/polevie-issledovaniya-v-usloviyah-pohoda-1581321.html>

Занятие 3.3.2 (1/0/1)

Элементы содержания образования. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), компьютер (с подключением в сеть Интернет, смартфоны, краеведческие и географические книги о районе путешествия).

Форма учебной работы: практическая работа в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практикум.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Какой может быть исследовательская деятельность в походе?
- ✓ Почему походы юных туристов должны включать элементы исследовательской деятельности?

План беседы:

- ✓ Геологический поиск.
- ✓ Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.
- ✓ Работа в музеях, архивах, библиотеках.
- ✓ Законодательство по охране природы.
- ✓ Природоохранная деятельность туристов.
- ✓ Охрана памятников истории и культуры.

Практикум

Работа с источниками над исследованием. Уточнение плана исследования в походе, в соответствии со сведениями, полученными из источников, и сведениями, полученными на занятии.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 3.3.1

РАЗДЕЛ IV. «ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ»

**Тема № 4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Врачебный контроль, самоконтроль (6/2/4)**

Занятие 4.1.1 (1/1/0)

Как устроен человек (часть 1).

Элементы содержания образования. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты, демонстрирующие строение тела человека и взаимосвязь систем органов человека (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что вы знаете о строении тела человека?
- ✓ Какие основные системы в организме человека вы можете выделить?
- ✓ Почему юным туристам необходимо иметь представление о строении тела человека и функционировании его органов?

План беседы:

- ✓ Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).
- ✓ Костно-связочный аппарат.
- ✓ Мышцы, их строение и взаимодействие.
- ✓ Основные сведения о строении внутренних органов.

Источники для подготовки к занятию:

Сонин Н. И., Сапин М. Р. Биология, 8 кл. Человек: Учеб. для общеобразоват. учебных заведений. — 3-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2001. — 216 с.

Сухорукова Л.Н. Биология. Человек. Культура здоровья: учеб. Для 8 кл. общеобразоват учреждений / Л.Н. Сухорукова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко; Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». — М.: Просвещение, 2009. — 160 с.

<https://goaravetisyan.ru/kak-chelovek-ustroen-vneshnee-i-vnutrennee-stroenie-chelovecheskogo/> Учебная

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://interneturok.ru/lesson/biology/8-klass/bobwij-obzor-organizma-chelovekab/struktura-tela-cheloveka>

<https://youtu.be/GPw0w93-Xhs>

<https://youtu.be/xxemZ5IQbWU>

<https://youtu.be/GuNg9CEij6U>

Занятие 4.1.2 (1/1/0)

Как устроен человек (часть 2).

Элементы содержания образования. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты, демонстрирующие строение тела человека и взаимосвязь систем органов человека (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что вы можете рассказать о строении человеческого организма (органы и системы)?
- ✓ Что из себя представляет костно-связочный аппарат человека?
- ✓ Что вам известно о строении мышц и взаимодействии различных мышц.

План беседы:

- ✓ Кровеносная система. Сердце и сосуды.
- ✓ Дыхание и газообмен.
- ✓ Органы пищеварения и обмен веществ.
- ✓ Нервная система — центральная и периферическая.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 4.1.1

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 4.1.1

Занятие 4.1.3 (1/0/1)

Моё здоровье в моих руках!

Элементы содержания образования. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты, демонстрирующие строение тела человека и взаимосвязь систем (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что вы можете рассказать о кровеносной системе человека?
- ✓ Как у человека осуществляется дыхание и газообмен?
- ✓ Что вы можете сказать об органах пищеварения и обмена веществ?
- ✓ Как устроена нервная система человека?

План беседы:

- ✓ Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и поддержание работоспособности.
- ✓ Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практикум

Разбор комплекса гимнастических упражнений общеукрепляющей гимнастики с точки зрения влияния упражнений на различные органы и системы.

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-obshherazvivayushhix-uprazhnenij.html>

<https://psy.wikireading.ru/19693>

<https://www.beauty-shop.ru/info/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshts-vsego-tela-v-domashnikh-usloviyakh/>

<https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/691-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-s-1-9-klass.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/zTzEVeeqB7Q>

<https://youtu.be/MmQSGiZzFjM>

Занятие 4.1.4 (1/0/1)

Врачебный контроль и самоконтроль.

Элементы содержания образования. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты по теме (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему); термометр, тонометр, динамометр (силомер), «умные» часы с функцией измерения пульса (при наличии), спирометр.

Форма учебной работы: практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как различные физические упражнения влияют на укрепление здоровья и поддержание работоспособности организма человека.
- ✓ Какие изменения функций органов дыхания и кровообращения происходят под воздействием занятий спортом.

План беседы:

- ✓ Врачебный контроль и самоконтроль.
- ✓ Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.
- ✓ Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.
- ✓ Порядок осуществления врачебного контроля.
- ✓ Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практикум

Измерение температуры тела с помощью термометра. Измерение пульса по вибрациям артерии с использованием часов. Измерение пульса с помощью

«умных» часов. Измерение артериального давления с помощью тонометра. Измерения усилия сжатия кисти с помощью динамометра. Измерение объёма легких с помощью спирометра.

Источники для подготовки к занятию:

<https://studyport.ru/referaty/meditsina/6109-vrachebnyj-kontrol-ego-tseli-i-zadachi>
<https://helpstat.ru/vrachebno-pedagogicheskij-kontrol-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom/>
<https://ladysdream.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom.html>
<https://fitnessajt.ru/samokontrol-pri-zaniatiiah-fizicheskimi-yprajneniiami-sportom-zachem-nyjen-chto-eto-takoe-metody-sposoby/>
<https://www.beauty-shop.ru/info/kak-pravilno-polzovatsya-tonometrom/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/DQIHZrTAEKw>
<https://youtu.be/hIOInBTMf6A>
<https://youtu.be/bJE4MnEX2v0>
<https://youtu.be/JZKbcH3BrVI>

Занятие 4.1.5 (1/0/1)

Самоконтроль состояния организма.

Элементы содержания образования. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практическое занятие.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что вы можете сказать о врачебном контроле за здоровьем спортсмена?
- ✓ Каким образом спортсмен осуществляет самоконтроль?
- ✓ С помощью каких приборов осуществляется контроль за состоянием здоровья человека?

- ✓ Какие вы знаете показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

План беседы:

- ✓ Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- ✓ Понятие о «спортивной форме».
- ✓ Признаки утомления.
- ✓ Вред перетренировки для организма.

Практикум

Составление программы жизнедеятельности спортсмена: детальный режим дня, меню на неделю, детальное содержание тренировок и закаливания организма.

Источники для подготовки к занятию:

<https://prepod24.ru/readyworks/176462/>

<https://www.sovsport.ru/lifestyle/979869-что-такое-peretrenirovannost-priznaki-lechenie-profilaktika>

[http://sportwiki.to/Перетренированность - признаки и лечение](http://sportwiki.to/Перетренированность_-_признаки_и_лечение)

http://fit-test.ru/blog/2019/2019-09-12_overtraining-syndrome.aspx

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/GAfAZBhn-Dg>

Занятие 4.1.6 (1/0/1)

Дневник самоконтроля.

Элементы содержания образования. Ведение дневника самоконтроля.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: практическое занятие.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Практическое занятие.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как спортсмену необходимо контролировать своё состояние?
- ✓ Какие субъективные данные самоконтроля вы можете назвать?
- ✓ Как вы понимаете высказывание: «Он (я) сейчас в спортивной форме?»
- ✓ Какие признаки переутомления вы можете назвать?

- ✓ Почему важно не допускать перетренированности?

План беседы:

- ✓ Знакомство с дневником самоконтроля.
- ✓ Функции дневника самоконтроля.
- ✓ Правила ведения дневника самоконтроля.

Практикум

Заполнение дневника самоконтроля.

Источники для подготовки к занятию:

<https://fitnavigator.ru/trenirovki/teoriya/dnevnik-trenirovok.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/Y58vo1e41nk>

Тема № 4.2. Походная медицинская аптечка (3/2/1)

Занятие 4.2.1 (1/1/0)

Медицинская аптечка.

Элементы содержания образования: Составление медицинской аптечки. Обзор препаратов, для оказания первой помощи при простудных заболеваниях. Хранение и транспортировка аптечки.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему). Комплект походной медицинской аптечки.

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что должна включать в свой состав походная медицинская аптечка?

- ✓ Что вы знаете о медикаментах и перевязочном материале, которые должны быть включены в походную аптечку?
- ✓ Каким образом должна транспортироваться аптечка первой помощи в походе?

План беседы:

- ✓ Составление медицинской аптечки: группы медикаментов по направлениям оказания первой помощи.
- ✓ Обзор препаратов для оказания первой помощи при простудных заболеваниях.
- ✓ Хранение и транспортировка аптечки.

Источники для подготовки к занятию:

<https://fireman.club/statyi-polzovateley/pohodnaya-aptechka-turista-soderzhimoe-trebovaniya-i-printsipy-vyibora/>

<http://www.tatonka.ru/articles/tatonka-first-aid-1-sobiraem-bolshuyu-aptechku-v-pohod.html>

<https://toprope.com.ua/blog/ru/aptechka-v-pohid/>

<https://trekequip.ru/bezopasnost/aptechka/spisok-lekarstv.html>

<https://vsenametax.ru/blogs/blog-2/domashnyaya-aptechka-prostye-shagi-k-organizovannomu-hraneniyu-lekarstv>

<https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/pervaya-pomoshch-v-gorakh-cto-nuzhno-znat-i-umet/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/0Ehoe7nGkkU>

<https://youtu.be/R-IUOpgK-2w>

<https://youtu.be/o5pxsUEvXJk>

Занятие 4.2.2 (1/1/0)

Обзор медицинских препаратов походной аптечки.

Элементы содержания образования. Обзор медицинских препаратов походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Практикум по подготовке медицинской аптечки к походу.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему). Комплект походной медицинской аптечки.

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ По каким направлениям комплектуется походная медицинская аптечка для оказания первой помощи?
- ✓ Какие препараты используются для оказания первой помощи при простудных заболеваниях?
- ✓ Как осуществляется хранение и транспортировка аптечки в походе?

План беседы:

- ✓ Обзор медицинских препаратов походной аптечки для походов выходного дня.
- ✓ Обзор медицинских препаратов походной аптечки для многодневных походов.

Источники для подготовки к занятию:

См. Занятие 4.2.1

<https://inmysight.ru/kak-sdelat/pohodnaya-aptechka-4266/>

<https://turist56.ru/prochee/kakoj-sostav-pohodnoj-aptechki.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. Занятие 4.2.1

<https://youtu.be/gSuJpt9py-0>

<https://youtu.be/R-IUOpGK-2w>

<https://turist56.ru/prochee/kakoj-sostav-pohodnoj-aptechki.html>

Занятие 4.2.3 (1/0/1)

Индивидуальная аптечка первой помощи. Подготовка аптечки к походу.

Элементы содержания образования. Индивидуальная аптечка туриста, медицинские препараты, необходимые при хронических заболеваниях. Практикум по подготовке медицинской аптечки к походу.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему). Комплект походной медицинской аптечки.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Из каких медицинских препаратов должна комплектоваться походная аптечка для походов выходного дня?
- ✓ Из каких медицинских препаратов должна комплектоваться походная аптечка для многодневных походов?

План беседы:

- ✓ Какие препараты входят в индивидуальную аптечку туриста.
- ✓ Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практикум

Подготовка медицинской аптечки к походу.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 4.2.1–4.2.2

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 4.2.1–4.2.2

Тема № 4.3. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (4/2/2)

Занятие 4.3.1 (1/0,5/0,5)

Личная гигиена туриста.

Элементы содержания образования. Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Почему важно говорить о личной гигиене туриста?

- ✓ Какие правила гигиены, по вашему мнению, необходимо соблюдать туристам в походе?
- ✓ К каким правилам гигиены вы относитесь более серьёзно, а каким менее серьёзно?

План беседы:

- ✓ Понятие о гигиене, в чём смысл соблюдения гигиенических правил в повседневной жизни, во время занятий спортом, в туристских походах.
- ✓ Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Практикум

Разбор комплекса упражнений для профилактики заболеваний позвоночника.

Источники для подготовки к занятию:

<https://2i.by/vyzhivanie/kak-mytsya-v-pohode-gigiena-v-pohode.html>

<https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/>

<https://www.vpoxod.ru/page/gigiena>

<https://brusnika.red/blog/tpost/rzbdmak0hu-lichnaya-gigiena-v-pohode>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/LJ4fekVNQRQ>

<https://youtu.be/1dDIJaDZQMg>

<https://youtu.be/MkMcIFBJyMg>

Занятие 4.3.2 (1/0,5/0,5)

Гигиена обуви и одежды.

Элементы содержания образования. Гигиена обуви и одежды.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что для вас означает слово гигиена?
- ✓ В чём смысл соблюдения гигиенических правил в повседневной жизни, во время занятий спортом, в туристских походах.
- ✓ Что вы можете рекомендовать туристам в части соблюдения гигиены тела во время туристских походов.
- ✓ Что кроме удаления грязи и пота с поверхности тела человека дают организму человека водные процедуры (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

План беседы:

- ✓ Требования к одежде и обуви для похода.
- ✓ Простые способы просушки одежды и обуви в походных условиях.

Практикум

Подготовка одежды и обуви к походу.

Источники для подготовки к занятию:

<https://sport-marafon.ru/article/trekking/10-sposobov-vysushit-botinki-v-pokhode/>
<https://www.idempohod.com/poleznoe/883-kak-vysushit-botinki-v-pokhode>
<https://membranka.ru/sovety-professionalov/turizm/kak-prosushit-obuv-v-pokhode/>
<https://trofey.ru/articles/sushka-veshchey-v-pokhode/>
<https://rubezh.ua/articles/sushim-odezhdu-v-pohode>
https://freemanzone.com/stirka_odejdi.htm
<https://fishki.net/2534106-gigiena-v-polevyh-usloviyah.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/xaRhjG6RAIM>
<https://youtu.be/9vxAsolR21c>

Занятие 4.3.3 (1/1/0)

Закаливание и поддержание работоспособности организма туриста как важные факторы успеха туристских походов.

Элементы содержания образования. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как влияет качество одежды и обуви на успех похода?
- ✓ Как влияет уход за одеждой и обувью на их качественные характеристики?
- ✓ Как во время похода можно ухаживать за одеждой и обувью?
- ✓ Приведите различные варианты просушки одежды и обуви.

План беседы:

- ✓ Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
- ✓ Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.
- ✓ Закаливание воздухом, солнцем, водой.
- ✓ Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Источники для подготовки к занятию:

<http://mpgu.su/novosti/zdorovyj-obraz-zhizni-osnovnye-principy-zakalivaniya-organizma/>

<http://www.minuspk.ru/?mode=articles&id=131>

<https://www.izh.ru/i/info/16349.html>

<http://gokbmr.by/novosti/320-vliyanie-nikotina-i-alkogolya-na-cheloveka.html>

<http://kgbuz9.ru/patsientam/rekomendatsii-vrachej/item/43-vred-kureniya-alkogolizma-i-narkoticheskikh-veshchestv>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/K1r3UiWNVQM>

<https://youtu.be/ZqvuP31AZsc>

<https://youtu.be/bvbw1ATs8qc>

Занятие 4.3.4 (1/0/1)

Общеразвивающие гимнастические упражнения как инструмент укрепления организма человека.

Элементы содержания образования. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа систему).

Форма учебной работы: практическое занятие в спортивном зале (на свежем воздухе).

Место проведения занятия: спортивный зал (спортивная площадка).

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как закаливание организма влияет на повышение работоспособности человека и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- ✓ Как влияет закаливание на результаты при занятиях туризмом (в условиях туристского похода).
- ✓ Расскажите о гигиенических основах закаливания.
- ✓ Как осуществляется закаливание организма воздухом, солнцем, водой.
- ✓ Какое влияние оказывает курение и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

План беседы:

- ✓ Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практикум

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-obshherazvivayushhix-uprazhnenij.html>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/10/kompleksy-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy>

https://studme.org/356960/meditsina/varianty_kompleksov_obscherazvivayuschih_uprazhneniy

<https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html>

<https://vip-divan.su/raznoe/razminka-fizicheskaya-top-20-uprazhnenij-dlya-razminki-pered-trenirovkoj-foto.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0>

<https://youtu.be/SA6dep7I8mA>

https://youtu.be/pwwsgTE_rvQ

https://youtu.be/suHdRjhK_9Q

<https://youtu.be/FLyj3HS0gJw>

Тема № 4.4. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (11/2/9)

Занятие 4.4.1 (1/1/0)

Первая доврачебная помощь в походе.

Элементы содержания образования. Заболевания в походе. Походный травматизм. Профилактика травматизма и заболеваний. Респираторные и простудные заболевания.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: интерактивная лекция.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Какая медицинская помощь может потребоваться в походе?
- ✓ С какими заболеваниями или повреждениями тела вам доводилось сталкиваться в походах и путешествиях?

- ✓ Каким образом оказывалась первая помощь заболевшим или травмированным туристам?

План беседы:

- ✓ Заболевания в походе.
- ✓ Походный травматизм.
- ✓ Профилактика травматизма и заболеваний.
- ✓ Респираторные и простудные заболевания.
- ✓ Профилактика простудных заболеваний в походе.
- ✓ Разбор приёмов оказания первой помощи при простудных заболеваниях в походе.

Источники для подготовки к занятию:

<https://tour-vestnik.ru/okazanie-medicinskoy-pomoschi-postr>

<https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoshchi-v-pokhode.html>

https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/okazaniie_piervoi_mieditsinskoi_pomoshchi_v_turistskom_pokhodie

https://skitalets.ru/information/medicine/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy-v-pokhode-2410_4441/

<http://kmvline.ru/lib/azbukaturizma/35.php>

<http://wmbel.by/index.php/v-pokhode/meditsina>

Занятие 4.4.2 (1/0,5/0,5)

Заболевания и травмы в пешеходных и лыжных походах.

Элементы содержания образования. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потёртости. Наложение повязок.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), бинты для практикума по наложению повязок, аптечка первой помощи.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Какие заболевания и травмы могут случаться у туристов в походе?
- ✓ В чём заключается профилактика заболеваний и травматизма?
- ✓ Какие респираторные и простудные заболевания вы знаете?

План беседы:

- ✓ Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы.
- ✓ Профилактика и лечение в условиях лыжного и пешеходного путешествия заболеваний и травм.
- ✓ Мозоли на ногах и ладонях.
- ✓ Потёртости. Ссадины.
- ✓

Практикум

Обработка и лечение мозолей, потёртостей, ссадин.

Источники для подготовки к занятию:

https://centralsib.com/club_rubric_article/pervaia-pomoshch-v-pokhode-uchimsia-pravilno-ee-okazyvat/

<https://www.zelenogradsk.com/tfiles/instr-pp.pdf>

https://green-travel.biz/pervaya_pomosch_v_pohode.html

https://podruksak.ru/news/pervaya_meditinskaya_pomoshch_v_pokhode/

<https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/туристский-поход/оказание-первой-помощи-при-ушибах-сса/>

Занятие 4.4.3 (1/0/1)

Обработка ран и наложение повязок.

Элементы содержания образования. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), средства для обработки ран, бинты, жгут.

Форма учебной работы: практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что вы знаете о способах остановки крови?
- ✓ Как обрабатываются раны?
- ✓ Какие повязки вам доводилось накладывать?

План беседы:

- ✓ Обработка ран.
- ✓ Правила наложения ватно-марлевых повязок.
- ✓ Разновидности медицинских повязок.
- ✓ Медицинский жгут. Правила наложения жгута.

Практикум

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.zelenogradsk.com/tfiles/instr-pp.pdf>

https://hartmann-shop.ru/articles/vidy_povyazok_i_pravila_ikh_nalozheniya/

<https://studfile.net/preview/3965646/page:8/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/qCIIN2Yh8VE>

<https://youtu.be/VfRFyLzoS7c>

<https://youtu.be/4yRDWJUTOEg>

https://youtu.be/GL9_WDdTIPw

<https://youtu.be/4yRDWJUTOEg>

Занятие 4.4.4 (1/0/1)

Обработка ран и наложение повязок.

Элементы содержания образования. Способы наложения различных повязок на теле человека.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), средства для обработки ран, бинты, жгут.

Форма учебной работы: практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Что вы знаете о способах остановки крови?

- ✓ Как обрабатываются раны?
- ✓ Какие повязки вам доводилось накладывать?

План беседы:

- ✓ Разбор различных повязок на теле человека.

Практикум

Наложение различных повязок на теле человека.

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие №4.4.3

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие №4.4.3

Занятие 4.4.5 (1/0,5/0,5)

Ожоги и обморожения.

Элементы содержания образования. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), бинты для практикума по наложению повязок, шины, аптечка первой помощи.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Приведите примеры травм и опишите, какую помощь необходимо при этих травмах оказывать.
- ✓ С какими заболеваниями можно столкнуться в пешеходных и лыжных походах.
- ✓ Каким образом осуществляется профилактика и лечение заболеваний и травм в походах.

- ✓ Как избежать мозолей и потёртостей на ногах и ладонях.
- ✓ Как обрабатываются и лечатся в походных условиях мозоли, потёртости, ссадины.

План беседы:

- ✓ Опасность солнечных ожогов.
- ✓ Тепловой и солнечный удар.
- ✓ Термические и химические ожоги.
- ✓ Обморожения.
- ✓ Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Практикум

Наложение повязок при ожогах и обморожениях.

Источники для подготовки к занятию:

<https://hartmann-shop.ru/articles/povyazki-pri-ozhogah-i-ih-nalozhenie/>

<https://www.zelenogradsk.com/tfiles/instr-pp.pdf>

<http://efr-rb.ru/для-населения/правила-поведения-в-чс/оказание-первой-помощи-при-ожогах/>

<https://fireman.club/conspects/tema-14-pervaya-medicinskaya-pomoshh-pri-ozhogah-i-otmorozeniayah/>

<https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoshhi-pri-ozhogah/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/g6vCPUX3N88>

<https://youtu.be/k7xQHCkfKjU>

<https://youtu.be/AJh5ilcq24I>

Занятие 4.4.6 (1/0,5/0,5)

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Элементы содержания образования. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), манекен для тренировки непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Форма учебной работы: интерактивная лекция, практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.

2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как происходит солнечный ожог?
- ✓ Как происходит тепловой и солнечный удары?
- ✓ Как возникают термические и химические ожоги?
- ✓ Как возникают обморожения?
- ✓ Как осуществляется первая помощь при ожогах и обморожениях.

План беседы:

- ✓ Искусственное дыхание.
- ✓ Непрямой массаж сердца.
- ✓ Наложение жгута.
- ✓ Наложение ватно-марлевой повязки.
- ✓ Обработка ран.
- ✓ Промывание желудка.

Практикум

Отработка навыков сердечно-легочной реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.zelenogradsk.com/tfiles/instr-pp.pdf>

<https://promountain.ru/ponyatie-o-gigiene-turista-i-okazanii-p/>

<http://wmbel.by/index.php/v-pokhode/meditsina>

https://www.prostobank.ua/money/turist/stati/pervaya_meditsinskaya_pomosch_v_poho_de_travmy_ukusy_otravleniya

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/4Je5kcrTw-M>

<https://youtu.be/djsW9Tzjuwk>

<https://youtu.be/PgNCcvpg8dc>

<https://youtu.be/nrC-N0rfHD4>

Занятие 4.4.7 (1/0/1)

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Элементы содержания образования. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через

мультимедиа-систему), манекен для тренировки непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Форма учебной работы: практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Из чего состоит сердечно-легочная реанимация?
- ✓ Как осуществляется искусственное дыхание?
- ✓ Как осуществляется непрямой массаж сердца?
- ✓ Для чего используется медицинский жгут?
- ✓ Назовите правила наложения жгута.
- ✓ Для какой цели и как накладываются ватно-марлевые повязки?

Практикум

Отработка навыков сердечно-легочной реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).

Источники для подготовки к занятию:

См. занятие 4.4.6

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

См. занятие 4.4.6

Занятие 4.4.8 (1/0/1)

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Отравления.

Элементы содержания образования. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Промывание желудка. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), бинты для практикума по наложению повязок, шины, аптечка первой помощи.

Форма учебной работы: практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Для чего используется медицинский жгут?
- ✓ Назовите правила наложения жгута.
- ✓ Для какой цели и как накладываются ватно-марлевые повязки?
- ✓ Как обрабатываются раны?

План беседы:

- ✓ Укусы насекомых и пресмыкающихся.
- ✓ Пищевые отравления и желудочные заболевания.
- ✓ Промывание желудка.
- ✓ Способы обеззараживания питьевой воды.

Практикум

Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы или заболевания, практическое оказание помощи.

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.zelenogradsk.com/tfiles/instr-pp.pdf>

<http://wmbel.by/index.php/v-pokhode/meditsina>

<https://promountain.ru/ponyatie-o-gigiene-turista-i-okazanii-p/>

https://www.prostobank.ua/money/turist/stati/pervaya_meditsinskaya_pomosch_v_poho_de_travmy_ukusy_otravleniya

<https://diasel.ru/article/kak-ochistit-vodu-na-prirode/>

<https://homychok.ru/kak-ochistit-i-obezzarazit-vodu/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/KBa73Xip3V0>

<https://youtu.be/hturFn6nBYw>

Занятие 4.4.9 (1/0/1)

Первая помощь при бедствии на холоде. Помощь утопающему.

Помощь при поражении электрическим током.

Элементы содержания образования. Оказание первой помощи терпящим бедствие на холоде. Помощь утопающему, поражённому электрическим током.

Оборудование мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему).

Форма учебной работы: практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Укусы насекомых и пресмыкающихся.
- ✓ Пищевые отравления и желудочные заболевания.
- ✓ Промывание желудка.
- ✓ Способы обеззараживания питьевой воды.

План беседы:

- ✓ Оказание первой помощи терпящим бедствие на холоде.
- ✓ Помощь утопающему.
- ✓ Помощь поражённому электрическим током.

Практикум

Тренировка захвата утопающего для транспортировки его к берегу согласно инструкции (см. QR-код)



берегу

Источники для подготовки к занятию:

<https://www.zelenogradsk.com/tfiles/instr-pp.pdf>

http://9sargb.ru/news/Profilaktika_i_okazanie_pervoy_pomoshchi_pri_okhlazhdenii_per_eokhlazhdenii_obmorozhenii/

<https://primorsky.ru/authorities/executive-agencies/departments/health/zdorovyy-obraz-zhizni/obmorozheniye.php>

<https://studgorodok.bsu.by/index.php/allnews/211-pervaya-pomoshch-pri-utoplenii>

<https://fireman.club/statyi-polzovateley/deystviya-po-okazaniyu-pomoshhi-utopayushhemu/>

<http://www.kansk-adm.ru/index.php/news/informatsiya/pamyatka-okazaniya-pervoj-pomoshch-pri-porazhenii-elektricheskim-tokom>

<https://www.trbzdrav.ru/article-first-aid/first-aid-in-case-of-electric-shock.php>

<https://garmcentr.ru/statyi/90/>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/0q-W9w5KP8s>

<https://youtu.be/hlVK57bA0cE>

<https://youtu.be/qDNkAmycgQo>
<https://youtu.be/PgNCcvpg8dc>

Занятие 4.4.10 (1/0/1)

Транспортировка пострадавшего.

Элементы содержания образования. Приёмы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), жерди (алюминиевые трубы) для вязки носилок, брезентовое полотно, веревка диаметром 8 мм (20 м), репшнуры 4 шт. для фиксации углов носилок.

Форма учебной работы: практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний:

- ✓ Как оказывают первую помощь при сильных охлаждениях организма?
- ✓ Как осуществляют спасение утопающего?
- ✓ Как оказывают первую помощь при утоплении?
- ✓ Какую первую помощь оказывают при поражении электрическим током?

План беседы:

- ✓ Приёмы транспортировки пострадавшего.
- ✓ Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.
- ✓ Различные «модели» носилок.

Практикум

Изготовление носилок (видеоурок — по QR-коду).



Источники для подготовки к занятию:

<https://www.zelenogradsk.com/tfiles/instr-pp.pdf>
<https://www.brodyaga.org/useful/articles/287/2101/>

https://ozlib.com/811784/turizm/sposoby_transportirovki_perenoski_postradavshih
<https://www.avtogai.ru/transportirovka-postradavshix.html>

Видеоматериалы для подготовки к занятию:

<https://youtu.be/SyAhdSz8vvk>
<https://youtu.be/KfRKnPLncec>
<https://youtu.be/DYToi90tzGY>
<https://youtu.be/NtccVGUji7s>
<https://youtu.be/Htb0ux0pNow>

Занятие 4.4.11 (1/0/1)

Транспортировка пострадавшего.

Элементы содержания образования. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках–плетёнках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Оборудование: мультимедиа-система (компьютер, проектор, экран), плакаты (в бумажном и/или в электронном виде для демонстрации через мультимедиа-систему), жерди 4 шт. — длинные (2,2 м), короткие (0,6 м) для вязки носилок, две брезентовые штормовки, веревка диаметром 8 мм (20 м), репшнуры 4 шт. для фиксации углов носилок, два комплекта туристских лыж с лыжными палками.

Форма учебной работы: практическое занятие в учебном классе.

Место проведения занятия: учебный класс.

План занятия:

1. Актуализация знаний.
2. Беседа.
3. Практикум.
4. Подведение итогов занятия.

Актуализация знаний

- ✓ Какие приёмы транспортировки пострадавшего вы знаете?
- ✓ Как зависит способ транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь?
- ✓ Какие «модели» носилок вы знаете?

План беседы:

- ✓ Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках.
- ✓ Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках-плетёнках из веревок, на шесте.

Практикум

Изготовление волокуши из лыж и лыжных палок
(справочный материал — по QR-коду).



Источники для подготовки к занятию:

https://www.densurka.ru/article/volokushi_iz_lizh

<https://studepedia.org/index.php?vol=2&post=59181>

http://razvedzona.blogspot.com/2015/10/blog-post_5.html

<https://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2020/04/Organizatsiya-nosilok.-Perenoska-postradavshego-1.pdf>

<https://rutd-ksk.com/pravila-i-priemy-transportirovki-postradavshih/>

РАЗДЕЛ V. «АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ»

Для проведения аттестации учащихся, можно выбрать несколько форм:

- индивидуальное собеседование;
- тестирование;
- групповое обсуждение вопроса аттестации с последующим представлением итогов групповой работы;
- выполнение практических заданий в учебном классе и/или на местности;
- преодоление контрольного туристского маршрута.

Описание форм аттестации

1. Индивидуальное собеседование проводится в форме экзамена, когда обучающийся вытягивает билет, в котором указаны элементы содержания образования, на которые необходимо осветить.

2. При тестировании обучающимся предлагается выполнить задания контрольных тестов, которые можно составить, используя различные платформы online-тестирования (<http://dist.by/10-testy/7-7-platform-dlya-sozdaniya-testov>). В качестве основы для составления тестов необходимо использовать материал, который обучающиеся разбирали на занятиях. В качестве помощи для составления тестов возможно использовать различные тесты по туризму, например:

- ✓ <https://docplayer.com/43207727-Testovye-zadaniya-dlya-samoattestacii-po-kursu-osnovy-turistskoy-deyatelnosti.html>
- ✓ <https://videouroki.net/tests/pravila-biezopasnosti-v-turpokhodie.html>
- ✓ <https://infourok.ru/testi-po-sportivnomu-turizmu-dlya-goda-obucheniya-620945.html>

3. Туристско-краеведческая деятельность преимущественно использует групповую форму работы, поэтому аттестацию возможно проводить в форме

группового обсуждения вопроса аттестации с последующим представлением итогов групповой работы. Обучающиеся делятся на несколько групп по 3-4-5 человек в зависимости от количества обучающихся в объединении. Каждой группе выдаются вопросы, которые рассматривались в процессе изучения темы. В процессе такого группового обсуждения обучающиеся формируют карту понятий (интеллект-карту), которую публично защищают.

Пример вопроса для обсуждения. Техника безопасности при проведении туристских походов (движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий, при передвижении с использованием общественного транспорта).

4. Поскольку туристско-краеведческая деятельность предполагает освоение множества практических навыков, вполне оправдано проводить аттестационные мероприятия в форме выполнения заданий, которые демонстрируют освоение этих навыков обучающимися. Данная форма аттестации может быть как индивидуальной, так и групповой по усмотрению педагога.

5. Преодоление контрольного туристского маршрута является наиболее универсальной формой проведения аттестационных мероприятий после освоения тем «Основы туристской подготовки» и «Топография и ориентирование». Контрольный туристский маршрут включает множество заданий, практическое выполнение которых должно вести к успешному прохождению маршрута как каждым участником, так и всей группой юных туристов.

Тема № 5.1. Промежуточная аттестация учащихся (4/0/4)

Занятие 5.1.1.

Техника безопасности при проведении туристских походов (движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий, при передвижении с использованием общественного транспорта). Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристский бивак. Виды костров. Личное и групповое туристское снаряжение. Питание в туристском походе.

Форма проведения: обсуждение вопросов аттестации в нескольких группах с последующим публичным представлением итогов групповой работы.

Занятие 5.1.2.

Ориентирование в походе с использованием топографической карты. Ориентирование по местным предметам, Солнцу, полярной звезде. Компас. Движение по азимуту.

Форма проведения: выполнение практических заданий в учебном классе и/или на местности.

Занятие 5.1.3.

Подготовка информации о районе похода с помощью источников телекоммуникационной сети Интернет.

Форма проведения: работа в группах с последующим публичным представлением итогов групповой работы.

Занятие 5.1.4.

Оказание первой помощи при простудных заболеваниях и различных травмах и поражениях.

Форма проведения: контрольное тестирование, выполнение практических заданий в учебном классе и/или на местности.

Тема № 5. 2 Итоговая аттестация учащихся (4/0/4)

Занятие 5.2.1.

Движение группы в походе. Преодоление естественных препятствий в походе.

Форма проведения: преодоление контрольного туристского маршрута в минигруппах (2-4-5 человек).

Занятие 5.2.2.

Ориентирование на местности.

Форма проведения: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности или преодоление контрольного маршрута ориентирования (индивидуально или в минигруппах по 2-3 человека).

Занятие 5.2.3.

Изучение района путешествия. Определение цели и района похода. Разработка туристского маршрута с учётом экскурсионных объектов, составление плана-графика движения.

Форма проведения: обсуждение вопросов аттестации в нескольких группах с последующим публичным представлением итогов групповой работы.

Занятие 5.2.4.

Различные способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

Форма проведения: контрольное тестирование, выполнение практических заданий в учебном классе и/или на местности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные в данном методическом пособии рекомендации могут быть использованы не только для проведения учебных занятий и мероприятий по основам туризма в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма», но также и для подготовки и проведения соответствующих учебных занятий в школьном спортивном клубе, в подростковом клубе, в туристском клубе (секции, кружке), при подготовке к сдаче нормативов ВСК ГТО (испытание туристский поход с проверкой туристских навыков).

Наши методические рекомендации не идеальны — это рабочий материал, который в процессе работы с ним будет ещё исправляться и дополняться. Мы надеемся, что для многих педагогов, реализующих программы туристско-краеведческой направленности представленное методическое пособие окажется полезным.

Одновременно с работой над этим методическим пособием, нами начата работа по формированию базы маршрутов на территории Хабаровского края, для совершения одно-двухдневных походов, в том числе и маршруты для проведения контрольного испытания норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (<http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/page17873591.html>), которые являются логичным дополнением к УМК «Основы туризма» для педагогов Хабаровского края.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Коренные малочисленные народы Хабаровского края

Нанайцы — самый многочисленный коренной народ Хабаровского края. Славятся искусством шитья одежды, расшитой национальными узорами.

Орочи — по роду занятий, культуре, внешнему виду они схожи с нанайцами. Занимаются охотой и рыболовством.

Негидальцы — народ живёт на реке Амгунь. Занимаются охотой, рыболовством и искусно изготавливают различные изделия из древесины — шкатулки, коробочки.

Нивхи — коренные народы, которые проживают близко к Амурскому лиману и издавна занимаются морским рыболовством, изготавливают крепкие сети.

Удыгейцы — народность, проживающая по правым притокам Амура, Гур, Анюй, Сукпай. Одним из главных видов промысла удыгейцев был многотрудный поиск в тайге чудодейственных корней женьшеня.

Ульчи — народность, проживающая по рекам Тумнин, Коппи, Амур. Традиционно они занимаются охотой и морским зверобоем.

Эвены — народ, проживающий в северных районах края. Занимаются охотой, разводят оленей, развивают земледелие.

Эвенки — народность, проживающая в северных районах Хабаровского края.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности
для учащихся 10-13 лет «Основы туризма» (часть 2)

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27 @rhc27holiday
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 28.03.2022

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественно-эстетическая



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

