

**Планирование туристско-  
массового мероприятия  
«Туристский калейдоскоп»  
для школьников 9-11 класса  
(15-18 лет)**

Подготовила  
Полищук Екатерина  
Студентка группы  
РиСОТ/б-19-о  
2 курс

# Положени

## 1. Приказ:

е

1.1 Приказ Министерства спорта России от 08.07.2020 N 497 "О проведении спортивных мероприятий на территории Российской Федерации"

2. Уровень мероприятия: городской

3. Цель: пропаганда и популяризация различных видов организованного и самодеятельного туризма в Крыму.

4. Задачи: -привлечь молодежь к здоровому образу жизни через организацию туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности, как вида отдыха и спорта, как хобби и увлечения, как способа самореализации и познания самого себя, как стиля жизни молодежи;

- повысить информированность у молодёжи о туристско-рекреационных объектах Крыма и о возможностях их вовлечения в туристский оборот;
- ознакомить участников с различными видами профессий и профессиональными компетенциями в сфере туризма и гостеприимства, с организацией и проведением событийных мероприятий в сфере туризма;
- создать банк туристских маршрутов в Крыму для возможного внедрения в практику туристской деятельности в туристских фирмах, клубах и общественных туристских организациях;
- выявить творческую молодёжь, лучшие молодежные и педагогические инициативы в сфере туристско-краеведческой деятельности, всесторонне осветить их деятельность и пропагандировать положительный опыт.
- объединить туристское молодёжное сообщество Крыма.

**5. Руководство: Департамент образования города Севастополя.**

**Управление по делам молодежи и спорта города Севастополя.**

**Севастопольский центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий учащейся молодежи**

**6. Участники: ученики школ 9-11 классов (15-18 лет)**

**7. Условия участия:**

7.1 Состав команды – 12 человек от школы (6 юношей, 6 девушек)

7.2 Предварительная заявка подается на совещании представителей команд.

7.3 Участники располагаются в полевых условиях.

## **8. Программа:**

**9:00-10:00 церемония открытия**

**10:00- 11:30 туристская полоса  
препятствий**

**11:30-12:00 отдых**

**12:00-13:30 спортивные игры и  
эстафеты**

**13:30-14:30 обед**

**14:30-16:00 отдых**

**16:00-18:00 творческие конкурсы;  
конкурс**

**На лучшую туристическую песню**

Элементы режима дня	Время проведения
Подъем, уборка спальных мест	8.00-8.15
Утренняя зарядка	8.15-8.30
Водные процедуры	8.30-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Прохождение туристической полосы препятствий	9.30-11.30
Спортивные игры, соревнования (футбол, волейбол, пионербол)	11.30-12.30
Досуговые мероприятия	12.30-13.30
Обед	13.30-14.30
Послеобеденный отдых	14.30-16.00
Полдник	16.00-16.30
Культурно-массовые и спортивные мероприятия	16.30-18.30
Свободное время	18.30-19.00
Ужин	19.00-20.00
Вечера, костры, др. мероприятия	20.00-21.45
Вечерний туалет	21.45-22.00
Сон	22.00-8.00

# Планирование тренировок к соревнованиям «Туристический калейдоскоп» (02.02.2021г. – 21.05.2021г.)

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
03.02.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения
05.02.21 Время занятия – 1 час	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
08.02.21 Время занятия – 1 час	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
10.02.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
12.02.21 Время занятия – 1 час	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
15.02.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.  Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
17.02.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
<p>19.02.21 Время занятия – 2 часа</p>	<p>Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий</p>	<p>Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.</p> <p>Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь</p>
<p>22.02.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Туристские слеты, соревнования</p>	<p>Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований.</p> <p>Виды туристских соревнований.</p> <p>Участие в туристских соревнованиях в качестве участника</p>
<p>24.02.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Понятие о топографической и спортивной картах</p>	<p>Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку</p>
<p>26.02.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Условные знаки</p>	<p>Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.</p> <p>Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте</p>

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
<p>1.03.21 Время занятия – 2 часа</p> <p>3.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Компас. Работа с компасом</p> <p>Способы ориентирования</p>	<p>Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры».</p> <p>Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса</p> <p>Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.</p> <p>Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения</p>
<p>5.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</p>	<p>Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.</p> <p>Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки</p>
<p>8.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Родной край, его природные особенности, история, известные земляки</p>	<p>Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края</p>

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
10.03.21 Время занятия – 2 часа	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края
12.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Изучение района путешествия	<p>Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.</p> <p>Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений</p>
15.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
17.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Походная медицинская аптечка	<p>Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.</p> <p>Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов</p>

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
19.03.21 Время занятия – 2 часа	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	<p>Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды</p>
22.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Приемы транспортировки пострадавшего	<p>Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.</p> <p>Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего</p>
24.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма
26.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	<p>Значение врачебного контроля и самоконтроля.</p> <p>Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля</p>

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
29.03.21 Время занятия – 2 часа	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных походах.
31.03.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц  Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
02.04.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы.  Обязанности руководителя, штурмана, санитаря, кострового и т.д	Практическая часть: составление плана работы согласно обязанностям в походе.
05.04.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Практическая часть: самостоятельно уложить рюкзак, отрегулировать его по спине и осуществлять его элементарный ремонт.

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
9.04.21 Время занятия – 2 часа	Устройство карабина и страховочной системы.	Практическая часть: отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки.
14.04.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Основные способы звуковой сигнализации.	Практическая часть: подача сигналов различными способами, выработка условных сигналов в туристической группе.
19.04.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Основные виды костров.	Практическая часть: отработка практических навыков по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, заготовка сушняка, и дров, техника безопасности при использовании спичек..
23.04.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Способы ориентирования. Ориентирование по солнцу, приметам ит.д	Практическая часть: отработка практических навыков и способов ориентирования.

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
<p>28.04.21 Время занятия – 2 часа</p>	<p>Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны. Ориентирование в лесу, в степи.</p>	<p>Игра: « Путешествие в пустыне».</p>
<p>30.04.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Правила передвижения по пересеченной местности. Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.</p>	<p>Практическая часть: отработка практических навыков передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</p>
<p>05.05.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Основные виды узлов: морской, встречный, скользящий, рифовый, восьмерка и т.д.</p>	<p>Практическая часть: отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию узлов.</p>
<p>10.05.21 Время занятия – 1 час 30 минут</p>	<p>Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Признаки здоровья и болезни, основные факторы влияющие на здоровье.</p>	<p>Практическая часть: отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при различных заболеваниях.</p>

Дата	Вид подготовки	Содержание подготовки
14.05.21 Время занятия – 2 часа	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты. Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения.	Практическая часть: викторина по пройденной теме.
19.05.21 Время занятия – 1 час 30 минут	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами.	<b>Практическая часть:</b> отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**