



**Планирование спортивно-
массового мероприятия «С
туризмом на ТЫ!»
для школьников 10-11 классов
(15-18 лет)**

**Подготовила Карпенко
Анастасия
Студентка группы
РиСОТ/б-19-1о
2 курс**

Положени

е

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 мероприятия: формирование качеств гармонически развитой личности посредством самоорганизации жизни в полевых условиях, оздоровление учащихся, преодоление физических трудностей, практическое изучение исторических, биологических и географических объектов.
4. Задачи мероприятия:
 - укрепление физических и нравственных качеств личности ребёнка;

- формирование навыков выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие национального самосознания;
- развитие познавательного интереса к истории, биологии, географии;
- Развитие интереса к туризму;
- привлечение широкого круга учащихся к туристической деятельности;
- воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки.

5. Руководство:

5.1 Департамент образования города Севастополя.

5.2 Управление по делам молодежи и спорта города Севастополя.

5.3 Севастопольский центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий учащейся молодежи.

6. Участники: ученики школы 10-11 классов (16-18 лет)

7. Условия участия:

Состав команды – 6 человек (4 мальчика, 2 девочки)

**Каждая команда должна иметь название, эмблему,
единую**

форму одежды.

Отправить предварительно заявку.

Обязательно наличие паспорта.

8. Программа:

8:00 – 9:00 церемония открытия

9:00 – 10:00 завтрак

10:00 -10:30 отдых

10:30 - 11:30 краеведческая викторина

11:30 – 12:30 спортивное

ориентирование

12:30 – 13:30 обед

13:30 – 14:00 отдых

14:00 – 15:30 туристская полоса

препятствий

15:30 – 17:00 творческие конкурсы

17:00 – 18:00 подведение итогов

18:00 – 18:30 награждение

19:00 ужин

Планирование подготовки к соревнованиям «С туризмом на ТЫ!» (01.02.2021г. – 05.05.2021г.)

Дата	Вид подготовки	Содержание занятия
02.02.21 Время занятия – 1 час	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности	Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств.
04.02.21 Время занятия – 2 час	.Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе	Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах.
09.02.21 Время занятия – 1 час	Особенности пешеходного туризма	Общая характеристика пешеходного туризма. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

Дата	Вид подготовки	Содержание занятия
11.02.21 Время занятия – 2 час	Туристское снаряжение. Рюкзаки	Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.
16.02.21 Время занятия – 2 час	Бивуак. Привалы и ночлеги	Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность.
18.02.21 Время занятия – 2 час	Гигиена туриста. Медицинская подготовка	Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе
23.02.21 Время занятия – 1 час	Организация и подготовка пешеходного похода	Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода.

Дата	Вид подготовки	Содержание занятия
<p>25.02.21 Время занятия – 2 час</p>	<p>Питание в туристском походе</p>	<p>Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях.</p>
<p>02.03.21 Время занятия – 4 час</p>	<p>Ориентирование на местности. Топография</p>	<p>Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам.</p>
<p>04.03.21 Время занятия – 4 час</p>	<p>Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы</p>	<p>Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды.</p>
<p>09.03.21 Время занятия – 1 час</p>	<p>Подготовка к походу выходного дня</p>	<p>Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.</p>

Дата	Вид подготовки	Содержание занятия
11.03.21 Время занятия – 3 час	Поход выходного дня	Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.
16.03.21 Время занятия – 1 час	Техника безопасности при проведении похода выходного дня	Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня.
18.03.21 Время занятия – 4 час	Подведение итогов похода. Составление отчета	Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.
23.03.21 Время занятия – 1 час	Особенности лыжного туризма	Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Дата	Вид подготовки	Содержание занятия
<p>25.03.21 Время занятия – 3 час</p>	<p>Тактика и техника лыжного туризма.</p>	<p>Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника.</p>
<p>30.03.21 Время занятия – 1 час</p>	<p>Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы</p>	<p>Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в лесу, в поле, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы.</p>
<p>01.04.21 Время занятия – 4 час</p>	<p>Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности</p>	<p>Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении.</p>
<p>06.04.21 Время занятия – 1 час</p>	<p>Топография и ориентирование на местности</p>	<p>Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности.</p>

Дата	Вид подготовки	Содержание занятия
08.04.21 Время занятия – 3 час	Снаряжение	Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему
13.04.21 Время занятия – 1 час	Питание	Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов.
15.04.21 Время занятия – 4 час	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь	Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях.
20.04.21 Время занятия – 1 час	Организация и подготовка лыжного похода выходного дня	Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов. Комплектование группы и распределение обязанностей.

Дата	Вид подготовки	Содержание занятия
22.04.21 Время занятия – 3 час	Техника безопасности при проведении похода выходного дня	Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.
27.04.21 Время занятия – 1 час	Подготовка к походу выходного дня	Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.
29.04.21 Время занятия – 4 час	Лыжный поход выходного дня	Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Устройство бивуака
04.05.21 Время занятия – 1 час	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности	Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

**Спасибо за
внимание!**