

# **СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИЗМУ**

**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
6 - 7 КЛАССЫ  
Учитель ФК: Белова Т. И.**



# Актуальность занятий туризмом:

- Туризм - это средство удовлетворения запросов людей самых разных возрастов, увлечений и профессий. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения. Физические нагрузки, положительные эмоции, всё это благотворно влияет на здоровье. Неоценима роль туризма в воспитании подрастающего поколения. Не случайно у учащихся занимающихся спортом, туризмом. Заметно улучшается успеваемость. Любой поход даёт больше отдачи, чем многомесячные занятия в классах, спортзалах.



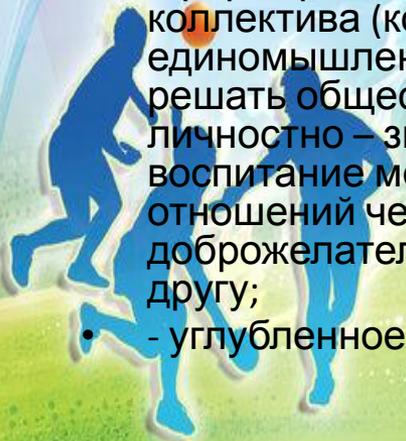
# Цель урока:

- Сформировать у учащихся интерес к туризму, способствовать развитию физических качеств: быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость.



# Задачи:

- - физическое воспитание и образование средствами туризма, обучение практическим навыкам;
- - формирование всесторонне образованной и развитой личности с широким кругозором творческой активности;
- - укрепление психологического здоровья и развития способностей, развитие самостоятельности, целеустремлённости, самовыражения личности.
- - познание окружающей среды и самого себя средством туризма;
- - формирование сплочённого коллектива (команды) единомышленников, способных решать общественно – ценные и лично – значимые цели и задачи, воспитание межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;
- - углубленное



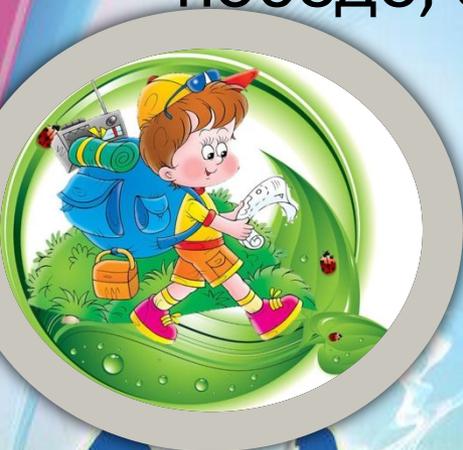
- - углубленное знание по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, география растений и животных, ботаника, экономическая и социальная география, экология, краеведение и др.
- - овладение основами туристско – спортивными, бытовыми, походно – спортивными и прикладными навыками и умениями по пешеходному туризму, спортивному ориентированию;
- - повышение общей физической подготовки, специальной физической подготовки, туристской, тактико – технической подготовки, развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности, силы, чувства времени, пространства, морально – волевых качеств;
- - пропаганда туризма как лучшего вида спорта, средства познания природы, активного отдыха;
- - закрепление знаний, умений и навыков, полученных на занятиях в походах и соревнованиях;



# Конкурсы

Название, девиз и эмблема команды

Название туристической команды и девиз должны отражать характер детского коллектива, выражать желание и уверенность в победе, служить мотиватором и сплачивающим фактором



# Никогда не сдавайся, и ты увидишь как сдаются другие М. Тэтчер

## Примерные девизы

- Мы ребята клевые, дружные, весёлые
- Время не теряем, друг другу помогаем!
- Мы вместе, мы сила, и ждёт нас награда. Нас не остановит любая преграда.
- Нам движение полезно, И признаемся мы честно, Не стоим на месте, и всегда мы вместе.
- Попутный ветер, солнце, лес, Наша жизнь полна чудес. Соберём мы рюкзачок и устроим марш-бросок.

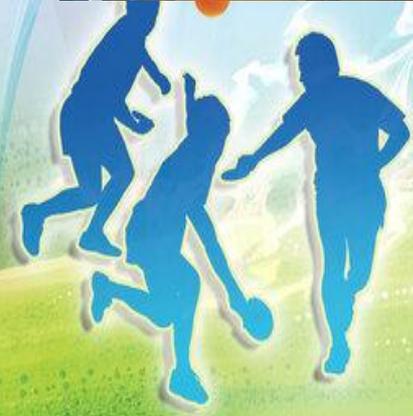


# Туристская песня

- В походе помогут действовать ловко
- Компас, рюкзак, карабин и веревка
- Палатку поставим, костер разожжем
- Присядем с гитарой
- И песню споем!



# Рисунок (плакат) по охране природы



# Контрольно – туристский маршрут

- - «КОЧКИ»;
- - «МАЯТНИК»;
- - «БРЕВНО»;
- - КОСТЁР;
- - МЕДИЦИНА;
- - ПАЛАТКА.



# Виды костров



“Колодец”



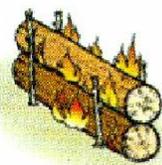
“Звёздный”



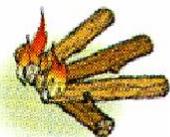
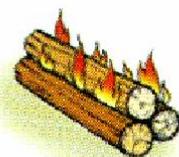
“Шалаш”



Пирамида



“Нодья”



“Охотничий”



“Таёжный”





## Правила наложения жгута



1. Жгут должен быть наложен выше повреждения на расстоянии примерно 5 см
2. Поместите салфетку или чистую ткань между повреждённой конечностью и жгутом
3. В качестве жгута можно использовать широкую полоску материи. Не используйте верёвку или бечёвку, так как они могут повредить расположенные ниже ткани
4. Завяжите жгут на 1 узел, поместите сверху какой-либо предмет (ручку, ножницы, кусочек дерева), закрепите его ещё одним узлом и начинайте закручивать, пока кровотечение не прекратится
5. Никогда не ослабляйте жгут; запомните время, когда он был наложен; не закрывайте жгут одеждой или одеялом

## Правила наложения шины

1. Используем любой подручный материал.
2. Обернуть шину ватой (тканью).
3. При наложении шины обеспечить **неподвижность не менее 2 суставов – выше и ниже места перелома.**



# Установка палатки

## СХЕМА СБОРКИ ПАЛАТКИ

**1.** Разложить палатку, закрепить кольщиками.

**2.** Собрать каркас соответственно маркировке. Проверить плотность соединения каждого звена.



**3.** Вставить концы двух длинных дуг, в люверсы (А), расположенные в углах палатки. Пристегнуть палатку к дугам (В, Е) палатку.

**4.** Накинуть тент. Короткую дугу вставить в карман, располагающийся на тенте. Вставить концы короткой дуги в люверсы, расположенные в углах палатки, пристегнуть тент с помощью фастексов к углам палатки (А).

**5.** Растянуть тамбур палатки при помощи оттяжек и кольшков (G).



# Топография, ориентирование.

- расшифровка топонимов;
- - определение сторон горизонта по местным признакам;
- - определение направлений Север – Юг по компасу.
- (правильные ответы по топографии и ориентированию).

## Способы ориентирования на местности

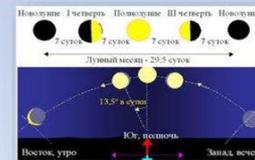


По звездам. Полярная звезда—последняя в ручке ковша созвездия "Малая медведица" — всегда указывает на север.



По солнцу. Если в полдень встать спиной к солнцу, то тень укажет на север.

По луне. Самая короткая полночная тень при полной луне указывает на север.



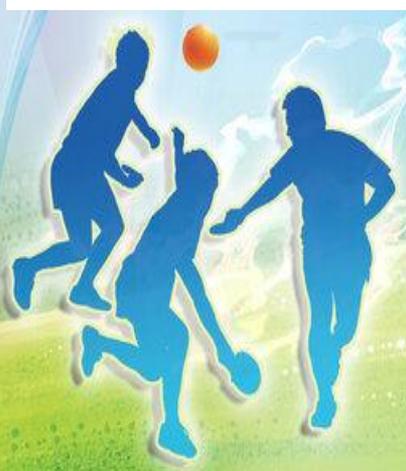
По местным предметам. С северной стороны отдельно стоящих; деревьев кора бывает грубее, темнее, с большим количеством трещин.

# Топографические знаки

	<b>Смешанный лес</b> (в числит. - высота деревьев в знак. позиция, справа - расстояние между деревьями)		<b>Пески ровные</b>		<b>Памятники</b>
	<b>Кустарники</b>		<b>Подписи высот и горизонталей</b>		<b>Доп лесника</b>
	<b>Вырубленный лес</b>		<b>Овраги</b>		<b>Живые изгороди</b>
	<b>Горелый лес</b>		<b>Ледник и порека</b>		<b>Двухпутная железная дорога</b>
	<b>Редкий лес</b>		<b>Курганы, буеры</b>		<b>Шоссе</b>
	<b>Буреломы</b>		<b>Колодцы</b>		<b>Грунтовые (присекачные) дороги</b>
	<b>Отдельные дощ. или п. - большие леса, имеющие значение ориентиров</b>		<b>Ключи, ридники</b>		<b>Полевые и лесные дороги</b>
	<b>Фруктовые сады</b>		<b>Пещеры</b>		<b>Зимние дороги</b>
	<b>Лугов</b>		<b>Скала - остриец</b>		<b>Мосты</b>
	<b>Болота непроходимые с калышом</b>		<b>Сооружения башенного типа</b>		<b>Ларен</b>
	<b>Болота проходные</b>		<b>Тригонометрические знаки</b>		<b>Броды (в числителе - глубина брода в м, в знаменателе - характер грунта)</b>
	<b>Яны</b>		<b>Церковь</b>		

## Условные знаки

	школа		редкий лес		овраг
	грунтовая дорога		мост		карьер
	тропа		колодець		обрыв
	шоссе		вырубленный лес		отдельностоящее дерево
	ЛЭП		луг		лиственный лес
	фруктовый сад		болото		хвойный лес
	кустарник		озеро		мельница
	родник		ж/д станция		горизонталы



# Знание природы (травы, грибы, кустарники, деревья, произрастающие в нашей местности).

## Несъедобные грибы



elenaranko.ucoz.ru

## Съедобные грибы



# Травы

# Деревья

# Кустарники



# Кустарники

лещина

Волчье лыко

крушина



Дуб черешчатый (Quercus robur L.)

Ива белая или серебристая (лат. Salix alba)

Липа мелколистная (лат. Tilia cordata)



Рябина обыкновенная (лат. Sorbus aucuparia)

Сосна обыкновенная (лат. Pinus sylvestris)

Осина обыкновенная (лат. Populus tremula)

Жимолость

бересклет

шиповник



Ольха чёрная (лат. Alnus glutinosa)

Клён остролистный (лат. Acer platanoides)

Белая акация (лат. Robinia pseudoacacia)



Черноплодная рябина

Рябина обыкновенная

Волчье лыко



## Лиственные

Осина

Рябина

Яблоня

Лох

Бузина сибирская Тамарикс



Бузина черная

Черемуха обыкновенная

Боярышник



## Хвойные

Тихта

Ель

Лиственница

Спирея

Тис

Можжевельник



Акация белая

Жостер слабительный

Калина



# Подведение итогов

- **Результативность урока**
- - развили физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- - научили детей распознавать виды костров, устанавливать палатку, ориентироваться на местности;
- - способствовали развитию чувства коллективизма, работе в команде;
- - воспитали доброжелательное отношение между учащимися, взаимопонимание и взаимовыручку.

Команда МБОУ «Колундаевская СОШ» неоднократно становилась победителем районных соревнований по туризму



# Спасибо за внимание

