

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

РАССМОТРЕННО:
на методическом совете
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ
Протокол № 10 от 23 мая 2023 года



**Методический сборник дидактических материалов
для организации занятий по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»**

Автор - составитель:
Федянина С.В. – методист,
педагог дополнительного образования
МБУДО «ДДТ» ЛМР РТ

Аннотация

В методическое пособие вошли ситуационные задачи, проверочные работы, соревнования, игры, тесты, карточки, задания, вопросы для контроля знаний из разных литературных источников. Пособие предназначено педагогам дополнительного образования туристско-краеведческого направления, педагогам - организаторам, учителям физкультуры, ОБЖ, классным руководителям для организации и проведения занятий и внеклассных мероприятий. Материалы рассчитаны на учащихся 5-7 классов. Все задания направлены на развитие мышления, тренировку памяти, закрепление и углубление полученных знаний, расширение кругозора.

Тема: Туристическое снаряжение

Карточка № 1 Вопросы для проверки полученных знаний

Перечислите основные требования, предъявляемые к туристическому снаряжению; специфику подбора страховочного специального снаряжения в зависимости от времени года и метеоусловий.

Тема 2. Организация туристического быта

Вопросы для проверки полученных знаний

Перечислите функции костра.

Что необходимо сделать перед разжиганием костра?

Как выбрать место костра?

Перечислите меры противопожарной безопасности при разжигании костра.

Назовите виды костров и их назначение.

Какие способы разведения огня вы знаете?

Практическое задание.

Во время прогулки в лесу выберете место для лагеря туристической группы, которое соответствовало бы всем необходимым требованиям. С помощью куска полиэтиленовой пленки попробуйте оборудовать навес.

Тема 3.Подготовка к походу, путешествию

Карточка №1.План похода.

Составь план похода. Нарисуй схему движения.

Практическое задание. Разожги костер.

Кто быстрее разожжет костер (при одинаковом количестве спичек)

Тема 4. Техника и тактика спортивного туризма

Вопросы для проверки полученных знаний

1. Что означают понятия: техника туризма, технический прием, технические средства?
2. Что понимается под тактикой в спортивном туризме?
3. Классификация техники спортивного туризма.
4. Как можно оценить тактическую подготовленность?
5. Классификация техники преодоления естественных препятствий.
6. Классификация техники страховки.
7. Как осуществляется взаимная страховка, самостраховка?
8. В чем отличие верхней страховки от нижней?
9. Классификация техники бивачных работ.
- 10.Какие виды костров выделяют по назначению?
- 11.Какие составляющие образуют технику спасательных работ подручными средствами?
- 12.Что означает понятие «Техника ориентирования на местности»?

13. Какие составляющие образуют технику ориентирования с помощью карты и компаса?
14. Какие составляющие образуют технику ориентирования без помощи карты и компаса?
15. Какие составляющие тактики организации и проведения спортивных походов можно выделить?

- Выбор плана похода (пример)
- Запасные и аварийные варианты пути (пример)
- Выбор продуктов питания (пример)
- Распределение обязанностей в группе (пример)
- Выбор походного режима (пример)
- Выбор времени преодоления естественных препятствий (пример)
- Выбор техники движения (пример)
- Выбор техники страховки (пример)
- Выбор места бивака (пример)
- Как принять правильное решение в нестандартной ситуации (пример)?

Карточка № 1. Преодоление болот.

Закончите предложенные фразы следующими окончаниями:

1) пройти легко 2) пройти трудно.

- 1) Если болото покрывают густые травы в перемешку с осокой, то его ____.
- 2) Если на болоте среди мха попадаются частые лужицы застойной воды, то его ____.
- 3) Если болото покрыто камышами, то его ____.
- 4) Если болото поросло густым кустарником, ивой, ольхой, елью или березой, то его ____.
- 5) Если болото покрыто сплошным травянистым покровом, деревьев нет, изредка встречаются кусты ивы, вода стоит на поверхности, то его ____.
- 6) Если по болоту плавает травянистый покров, то его ____.
- 7) Если болото покрыто сплошной порослью мха и толстым слоем (до 30 см) очесов - старого разложившегося мха, то его ____.
- 8) Если на болоте растет пушица - трава, на которой после цветения остаются, подобно одуванчиками, головки пуха, то это болото ____.

Тема 5. Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях.

Карточка № 1. Происшествие в походе.

Учащимся необходимо разработать план первоочередных действий по выходу из чрезвычайной ситуации, с которой можно столкнуться при автономном существовании в природных условиях. Учащимся необходимо подчеркнуть, что знание таких действий позволит сохранить жизнь окружающих.

Ситуации:

- Один из участников похода сильно поранил руку;
- У одного из участников похода сильное пищевое отравление;
- Группа туристов во время движения потеряла ориентировку;
- Из-за неосторожного обращения с костром начался пожар;
- В походе закончился запас воды;

Блицопрос

- Что представляет собой ЧС?
- Какие природные опасности существуют?
- Как можно ориентироваться по деревьям?
- Как называются знаки на топографических знаках?

Задача № 1. Использование страховки

С помощью полиспаста группа помогает подняться на поверхность потерявшему силы спелеологу (страховочный самохват участник передвигает самостоятельно). Можно ли использовать для этого закрепленный на грудной обвязке карабин?

Решение задачи 1. Нет, ведь неожиданно остановившись, участник фактически зависает на грудной обвязке, что может привести к летальному исходу.

Задача 2. "Двойка", выполнив намеченную программу, поднимается на поверхность. Чтобы ускорить подъем, второй участник начинает движение, не дождавшись, пока его напарник освободит веревки. Правильны ли его действия?

Решение задачи 2. Нет. Нахождение на веревке более одного человека допустимо только в экстренных случаях, при оказании помощи пострадавшему.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 1. Топографическая и спортивная карта.

Карточка №1. Дай словесное описание масштаба и определи расстояния.

М 1:25000, М 1:20000. Чему равны расстояния на местности, если на карте

масштаба 1:20000 они составляют 3 см, 1,8 см, 6,5 см; 8,7 см; 9 см, 9,6 см?

М 1:15000, М 1:10000 – соответственно 4 см, 5 см, 10 см?

Карточка №2. Нарисуй топографическую карту.

Учащиеся должны нарисовать топографическую карту, глядя на макет местности, где находятся различные предметы: игрушечные домики, мостики, деревья, песок и др., из которых делается какая-либо местность, в определенном масштабе, который задает педагог.

Упражнение 1.

Правильно нарисовать условные знаки цветными карандашами.

№	Название усл. знака	Условный знак
1	Ограда не проход.	—>—>
2	Поляна	••••
3	Яма	
4	Болото	.
5	Тропа	
6	Бугор	
7	Отд. строение	

Задание

Ответ

Упражнение 2.

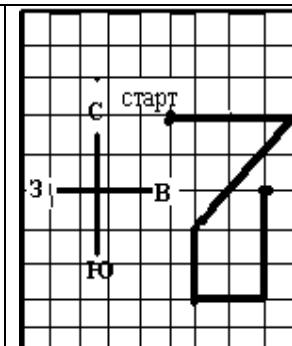
Упражнение на стороны горизонта.

На листе бумаги в клеточку, карандашом изобразить нитку маршрута в соответствии с заданием.

Оборудование: Лист бумаги в клеточку, карандаши.

Пример:

№	Стороны горизонта	Кол-во клеток
1	Восток	4
2	Юг-Запад	3
3	Юг	2
4	Восток	2
5	Север	3



Задание

Ответ

Тема 2.
Компас работ а с компасом. Картинка №1. На экскурсию в лес тури

ты шли сначала на северо-восток, потом на юг, далее на восток, потом на юг, далее на юго-запад. В каких направлениях они будут возвращаться обратно, если пройдут тем же путем?

Картинка 2. Задача: - научить участников работать с компасом.

Вариант 1. Определить направление на предмет (задание 320 градусов).

Вариант 2. Определение азимута - градусов (задание на предмет).

ВАРИАНТ 1.

Задание – инструктор предлагает участникам указать направление на азимут 320 градусов. (Рис 1.)

Действия участника: Участник находит на колбе – деление 320 градусов.

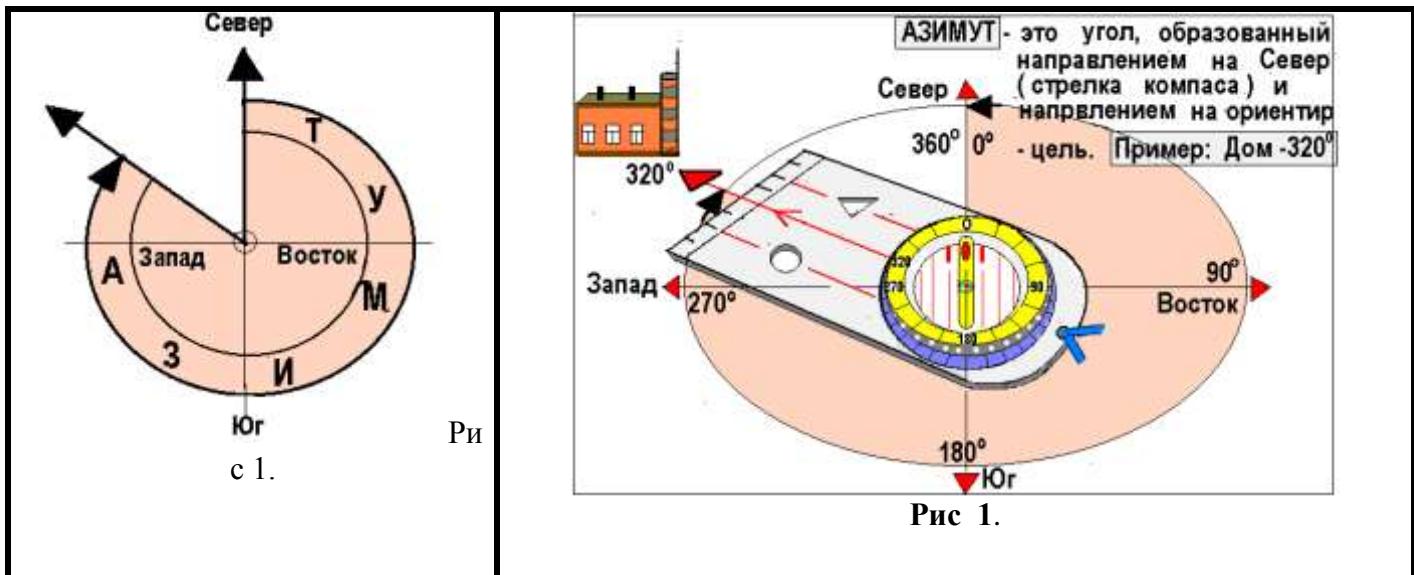
Далее устанавливает деление 320 градусов на линию посередине платы, это направления движения. При этом стрелка Север должна находиться на «0» (между двумя рисками). (Рис 1.)

ВАРИАНТ 2.

Задание - инструктор предлагает участникам, указывая на предмет, «Дом» - определить азимут.

Действие участника: Участник держит компас в горизонтальном положение по отношению к земле, при этом стрелка на плате показывает направления движения, далее должен повернуть колбу так, чтобы Север стрелки показывал на «0» (между рисками). И двигаться по направлению КП. На КП участник делает отметку и повторяет действия на следующее КП.

Это упражнение дает навык работы с компасом в взятие азимута, направления движения, чтобы Север стрелки находилась всегда между рисками. Рис 1.



Тема 3. Измерение расстояний

Соревнование 1. Тренировка глазомера

Ребята выстраиваются в шеренгу. Педагог указывает им ориентир №1 на расстоянии 15-30 м и предлагает оценить расстояние на глаз; затем каждый тихо сообщает педагогу (или пишет на бумаге) свое решение задачи. Ответы должны быть конкретными, определенными.

После этого расстояние промеряют рулеткой или шагами. Затем педагог указывает в другом направлении ориентир №2 на расстоянии от 30 до 50 м, а позже - ориентир №3 на малом расстоянии (до 10 м). Потом все переходят на новое место, и цикл повторяется.

Соревнование 2. Определение высоты объекта.

Задание: определить высоту дерева любым способом.

Штрафы: за каждые 0,5 м ошибки (исключая первые 0,5 м) - 1 балл.

Тема 4. Способы ориентирования

Карточка 1. Точка своего местоположения

В течение 3-5 мин познакомься с картой, ориентируй ее с компасом и определи точку своего стояния.

Соревнование 1. Нанеси на карту КП

В небольшом по площади районе, ограниченном четкими линейными ориентирами, на характерных точках устанавливают десять-двенадцать КП. Задача состоит в том, чтобы, перемещаясь в различных направлениях, за определенное время (10-15 мин.) найти максимальное количество КП и нанести их местоположение на карту. Победитель определяется по числу найденных и правильно нанесенных на карту КП.

Тема 5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Карточка 1. Определение сторон горизонта по местным предметам

Определи по рисунку стороны горизонта.

Карточка 2. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам

Определи по солнцу, а потом проверь с помощью компаса, в какую сторону горизонта выходят окна твоей квартиры. А в каком направлении относительно твоего дома расположена школа?

Найди на звездной карте созвездия Большой и Малой медведиц и определи север.

Вопросы для проверки полученных знаний

- Назовите способы определения сторон света на местности.
- Какие вы знаете способы определения сторон света по местным предметам?
- Приведите примеры определения направления на север по местным предметам и постараитесь объяснить их.
- Почему снег больше подтаивает на южном склоне бугра и на северном склоне ямки?
- Почему трава гуще на северной стороне поляны и у отдельно стоящих деревьев, пней?

. Топографическая съемка, корректировка карты

Соревнование 1. Корректировка карты

Цель соревнования - закрепить навык "чтения" карты местности.

Педагог выдает ребятам карту масштаба 1:10000, на которой нанесены лишь линейные ориентиры.

За установленное время нужно нанести недостающие ориентиры на карту в пределах ограниченной площади.

Победитель определяется по большему числу ориентиров, правильно показанных на карте за отведенное время.

Карточка 1. Географическое описание участка местности по топографической карте

1. Общие сведения о карте (название, масштаб, номенклатура, год издания и организация, издавшая карту).

2. По описанию границ найти участок на карте, оценить его площадь в км.

3. Определить географические и прямоугольные координаты указанной точки на участке.

4. Рельеф:

- а) характер (равнинный, холмистый, горный)
- б) максимальная и минимальная высоты;
- в) максимальный и минимальный уклон скатов;
- г) характерные формы рельефа (холмы, горы, хребты, водоразделы, лощины, водосливы);
- д) нарушения рельефа (овраги, обрывы, оползни, ямы).

5. Гидрография:

- а) реки (название, судоходность, направление и скорость течения, характер береговой линии и дна, ширина реки, глубина, отметка урезов воды, притоки, переправы, броды, пристани, паромы);

б) озера (название, форма, площадь поверхности, глубина, отметка урезов воды, притоки, пристани);

в) родники, колодцы (местонахождение и численные характеристики).

6. Болота (местоположение, проходимость, глубина, растительность, хозяйственное использование).

7. Растительность:

а) леса (местоположение, характеристики древостоя, наличие просек, площадь);

б) рощи, отдельно стоящие деревья;

в) кустарники;

г) луга.

8. Населенные пункты (тип, население, число дворов, административное значение, промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты, связь с другими населенными пунктами).

9. Пути сообщения и средства связи (автомобильные и железные дороги, линии электропередач, телефонные и телеграфные линии, трубопроводы, мосты на дорогах, переправы, характеристика дорог, вокзалы, аэропорты, речные и морские порты, пристани).

10. Профиль по указанной линии.

11. Определить длину профильной линии всеми методами.

12. Определить площадь участка всеми методами.

13. Определить ориентировочные углы профильной линии.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 1. Личная гигиена туриста.

Вопросы для проверки качества усвоения материала

- Что такое режим дня?
- Что такое гигиенический режим жизни деятельности человека в соответствии с природными биоритмами?
- Назовите первые признаки переутомления.
- В какие часы у человека отмечается наиболее высокий уровень работоспособности?
- Что такое закаливание организма?

Контрольные вопросы

Основные понятия о здоровом образе жизни и личная гигиена.

1. Составляющие здоровья. Здоровье духовное и физическое. Их взаимосвязь.
2. Что вы знаете о системах оздоровления организма человека? Что в них общее и в чем различие?
3. Дайте краткую характеристику факторам риска внешней среды.
4. Перечислите гигиенические правила по уходу за кожей.
5. Каким условиям должна соответствовать одежда человека?

Факторы, разрушающие здоровье человека

1. Назовите, какое отрицательное влияние на организм человека оказывает курение
2. Признаки алкогольного отравления и правила оказания первой помощи пострадавшему.
3. Что такое наркомания и токсикомания? Что между ними общего, и какие различия?
4. Назовите признаки отравления лекарственными препаратами и правила оказания первой помощи пострадавшему.
5. Какие существуют уловки в рекламе алкогольных напитков, способствующие их покупке?
6. Какие существуют способы влияния на мнение другого человека? Приведи пример одного из них.
7. Почему бывает сложно сказать «Нет» на предложение знакомых попробовать алкогольный напиток?
8. Как между собой связаны употребление наркотиков и правонарушения?

Тема 2. Средства оказания первой доврачебной помощи

Карточка 1. Изготовь носилки.

Сделай носилки из куртки, штормовки, жердей, веток.

Штраф: Развал носилок при транспортировке – 5 баллов.

Карточка 2. Аптечка.

Собери аптечку, которую ты возьмешь с собой в трехдневный поход.

Назови, какие дезинфицирующие вещества, лекарства и мази должны быть в туристической аптечке первой помощи?

Для чего в походе могут пригодиться перевязочный материал и медицинские инструменты?

Назови лекарственные растения, которое можно использовать для оказания первой помощи.

Карточка 3. Лекарственные растения.

Прогуливаясь в лесу или в парке, найди лекарственные растения и ягоды. В каких случаях их можно использовать?

Тема 3. Доврачебная помощь в экстремальных ситуациях при острых состояниях и несчастных случаях.

Вопросы для проверки полученных знаний.

1. Перечислите мероприятия при проведении искусственной вентиляции легких.
2. Какие признаки свидетельствуют об остановке сердца?
3. Как определить пульс на сонной артерии?
4. Что надо сделать прежде, чем приступить к искусственному дыханию?
5. Расскажите о порядке проведения искусственного дыхания методом «рот в рот».
6. Какая медицинская помощь необходима для предотвращения угрозы инфицирования раны?
7. Расскажите, что такое антисептика, и коротко охарактеризуйте ее виды.

8. Какие вы знаете антисептические средства и каков порядок их применения?
9. Что собой представляет асептика? В чем разница между асептикой и антисептикой?
10. Назовите признаки и симптомы, свидетельствующие о травмах головы и позвоночника.
11. Какие симптомы и признаки говорят о сотрясении головного мозга?

Раздел 5. Выживание в экстремальных ситуациях.

Тема 1. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях природного техногенного характера.

Карточка 1.

Учащиеся разбиваются на команды по 3-4 чел. Каждой команде необходимо разработать план первоочередных действий по выходу из чрезвычайной ситуации, с которой можно столкнуться при автономном существовании в природных условиях. Причем учащимся необходимо подчеркнуть, что знание таких действий позволит сохранить жизнь окружающих.

Ситуации:

- Один из участников похода сильно поранил руку;
- У одного из участников похода сильное пищевое отравление;
- Группа туристов во время движения потеряла ориентировку;
- Из-за неосторожного обращения с костром начался пожар;
- В походе закончился запас воды;

Карточка 1. Сооружение временного жилища Вопросы для проверки полученных знаний

Перечислите требования к выбору места для жилища и поясните их. Чем объяснить сохранение тепла в снежной пещере, иглу? Нарисуйте возможные варианты устройства снежной пещеры, используя рельеф местности.

Практическое задание

Возьмите с собой на прогулку кусок полиэтиленовой пленки и попробуйте оборудовать навес.

Карточка 2. Способы добывания огня Вопросы для проверки полученных знаний

Перечислите функции костра.

Что необходимо сделать перед разжиганием костра?

Как выбрать место костра?

Перечислите меры противопожарной безопасности при разжигании костра.

Назовите виды костров и их назначение.

Какие способы разведения огня вы знаете?

Практическое задание

Во время прогулки в лесу или на даче выберите подходящее место для костра. Покажите родителям, как укладываются дрова для костра типа "шалаш", "коловодец", "таежный", "нодьЯ".

Карточка 3. Обеспечение питанием и водой Вопросы для проверки полученных знаний

Чем является пища и вода для организма? Какую растительную пищу нашей местности можно найти? Какие способы очистки воды вы знаете?

Назовите способы получения воды при отсутствии водоисточников.

Практическое задание

Попробуйте собрать воду в полиэтиленовый пакет, накинутый на ветку, а также используя устройство.

Тема 1. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Урок 1. «Понятие о личном и групповом снаряжении»

Карточка №1. Снаряжение, необходимое для походов.

Цель: проанализировать уровень представлений детей о значимости туристического снаряжения и предметов первой необходимости в условиях похода.

Вот предметы, которые могут понадобиться, если ты окажешься наедине с природой. На первом месте должен быть предмет, без которого, по-твоему, совершенно нельзя обойтись в трудной ситуации. Потом выбери второй, третий...

Это был твой личный выбор. А теперь сравни его с выбором, который сделали твои друзья. Попробуйте вместе выработать групповое решение. Запишите свои выводы.

Урок 2. «Правила размещения предметов в рюкзаке».

Карточка №2 укладка рюкзака.

Цель: закрепить знания правила укладки рюкзака, формировать навыки самостоятельного комплектования рюкзака к походу.

Нарисуй, как ты будешь укладывать вещи в рюкзаке. Объясни, с чего начнешь. Куда положишь, например, свитер, кружку, консервы?



Тема № 2. Организация туристического быта

Занятие 1. «Бивуак»

Карточка № 1. Походный быт. Бивак.

Вопросы для проверки полученных знаний.

Цель: Закрепление изученного материала по теме «Походный быт».

Дать определение слову «бивак». Перечислите основные требования к выбору места для бивака и поясните их.

Занятие 2. «Действие группы по прибытии на бивак» (задание1, карточка2).

Практическое задание 1.

Цель: закрепление ЗУН о выборе места бивака, формирование умения работать в коллективе.

Во время практических занятий на местности учащимсядается задание: самостоятельно выбрать место предполагаемого бивака с учетом всех требований. Можно провести конкурс на лучший проект бивака, учащиеся разбиваются на группы по 3-4 человека, обсуждают, затем каждая группа дает пояснение к своему выбору.

Карточка № 2. Безопасность при выборе бивака

Цель: Закрепление знаний воспитанников о правилах безопасности при выборе бивака.

Подумай и ответь на вопросы: а что если...

а) ночью будет гроза: _____

б) сильный ветер: _____

в) сильный ливень: _____

Обсуди с группой свои действия. Попробуйте выработать групповое решение.

Запишите свои выводы.

Занятие 3. «Типы костров» (карточка3, вопросы).

Карточка №3. Туристический костер.

Цель: систематизировать знания воспитанников о типах костров, их предназначении, достоинствах и недостатках.

Определи типы костров, подпиши в правой части их название, предназначения, достоинства и недостатки.



Практическое задание

Цель: проверить практические и теоретические знания учащихся по пройденной теме.

Выполнить макеты костров или зарисовать.

Во время практических занятий в лесу сложить дрова для костра, выбранного типа.

Вопросы для проверки полученных знаний

1. Почему сухие дрова горят лучше, чем сырье?
2. Почему мелкие щепочки, хворост зажигаются лучше, чем крупные поленья?
3. Почему костер потрескивает?
4. Из костра часто летят искры. А что такое искра?
5. Что такое дым?
6. Вечером вы заметили – дым стелется по земле. Почему?
7. Почему костер в зимнее время разжечь труднее, чем летом?
8. Почему дрова горят неоднозначно, если даже процент влажности у них одинаковый?

Тема №3. Туристические узлы.

Занятие 1. «Узлы, применяемые в туристической практике» (карточка 1,2)

Карточка № 1. Типы узлов. Основные требования.

Цель: закрепление изученного материала по теме «Узлы»

Дать определение слову «узлы». Перечисли требования, предъявляемые к узлам продиктованные практикой их применения.

Карточка №2. Практическое задание.

Цель: Практическое применение теоретических знаний по теме «Узлы»

Зарисовать основные узлы и записать их положительные и отрицательные свойства, а также рекомендации и область использования.

Умение завязывать узлы входит в программу соревнований по туристическому многоборью. Соревнования можно устроить и в классе.

Соревнование 1. Даны карточки с нарисованными узлами. Учащиеся должны раскрасить узлы разными цветами в той последовательности, как они их будут завязывать, и дать им название (см. приложение №1узлы).

Соревнование 2.

Цель: Упражнение в завязывании узлов

Учащимся раздаются веревочки. Педагог по очереди называет узлы. Задача учащихся – завязать правильно узел. За правильно завязанный узел каждый учащийся получает баллы в зависимости от количества учащихся (например: соревнуются 15 человек. Первый получает 15 баллов, второй – 14..., пятнадцатый – 1 балл). Победитель набирает наибольшую сумму баллов.

Соревнование №3.

Цель: Доведение навыка завязывания узлов до автоматизма.

Учащимся раздаются карточки с названиями различных узлов. Задача - завязать узел за одну минуту как на соревнованиях (см. приложение узлы).

Тема №4. Питание в туристическом походе.

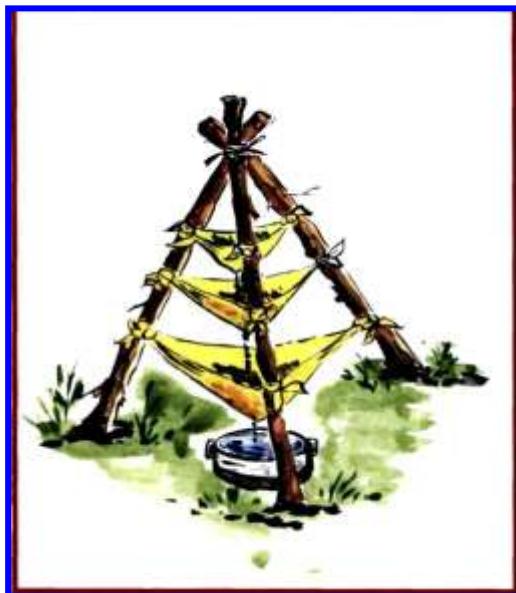
Занятие 1. «Значение правильного питания в походе»

Карточка №1. Питьевая вода и ее очистка.

Цель: Отследить уровень усвоения знаний по обеззараживанию воды в условиях похода, активизация познавательной активности

Выбери, что нужно для того, чтобы сделать простейший фильтр (см. рисунок). Какова последовательность заполнения слоев в фильтре. Подумай, каким еще способом можно профильтровать воду в природных условиях.

**Песок
Камни
Трава
Уголь
Глина
Земля**



Тема №5. Туристические должности в группе.

Занятие «Туристические должности».

Карточка №1. Распределение обязанностей

Цель: социометрическое отслеживание взаимоотношений между воспитанниками, развитие коммуникативных навыков, формирование умения взаимодействовать в группе сверстников.

Вспомните и напишите три группы деления должностей (постоянные, временные и дежурные). Учащимся раздаются чистые листы, педагог говорит: «Допустим, вас назначили руководителем похода. Вам необходимо решить, кого вы возьмете в поход (в пределах 15 человек) и как распределите обязанности в походной группе. На себя обязанности не распределять, вы руководители. Столбиком напишите должности, которые должны быть, по вашему мнению, в группе, а против них поставьте фамилии ». Результаты переносят в обобщенную таблицу, из которой будет видно коллективное мнение по распределению обязанностей.

Примечание для педагогов

Ребятам самим будет интересно увидеть, что получилось из сложения их разрозненных мнений. Может быть, даже разгорится спор по отдельным кандидатурам. Надо дать им поспорить о достоинствах и недостатках той или иной кандидатуры, ведь в этих спорах рождается коллектив.

Тема №6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Техника движения и преодоление препятствий

Вопросы для проверки полученных знаний

Цель: повторить параметры опорной поверхности и требования предъявляемые к ним.

Написать какими параметрами характеризуется *опорная поверхность* (т.е. грунт). Перечислить требования, предъявляемые к этим параметрам.

Урок 3. «Техника движения на различных участках маршрута» (1,2)

Цель: практическое применение теоретических знаний по теме «Преодоление препятствий», развитие координации движения у воспитанников, формирование физической выносливости.

Соревнование №1. Преодоление болота по кочкам.

Задание: преодолеть этап, передвигаясь по кочкам.

Участник преодолевает опасный участок по кочкам. Прохождение первой и последней кочки обязательно, остальные используются в произвольном порядке.

Штрафы: Заступ за контрольную линию – 1 балл, двое на этапе – 3 балла, срыв с кочки одной ногой – 1 балл, срыв с кочки двумя ногами – 5 баллов.

Соревнование №2. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей.

Задание: Преодолеть болото, укладывая жерди на опоры (имитирующие кочки, сухие островки). Команде выдается 6 жердей. Участники преодолевают опасный участок группой, укладывая жерди по 2 штуки между опорами, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди. На одной опоре может находиться одновременно не более двух участников.

Штрафы: заступ за контрольную линию – 1 балл, срыв одной ногой – 1 балл, срыв двумя ногами – 5 баллов.

Финишем этапа считается момент, когда все участники команды выходят на финишный берег болота и выносят на него все жерди.

Примечание: Команде рекомендуется четко продумать тактическую схему прохождения этапа, которая заключается в последовательной укладке жердей на опоры, продвижении участников по уложенным жердям вперед, передаче новых жердей ушедшем вперед участникам, их укладке и т. д.

Тема №7. Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий

Цель: активизировать знания воспитанников о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях, формировать навыки безопасного поведения.

Задача №1. Во время прогулки по лесу в пожарный период (сухая погода и ветер) ты уловил запах дыма и определил, что попал в зону лесного пожара. Твои действия?

Задача №2. Во время похода ты отстал от группы и заблудился. Твои действия?

Задача № 3. Как ты будешь, переправляется, если лед ненадежен, а обойти его нет возможности? Твои действия?

А теперь сравни свои ответы с ответами, которые дали твои друзья. Попробуйте вместе выработать групповое решение. Запишите свои выводы.

Раздел №2. Топография и ориентирование.

Тема №1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Занятие 1. «Топографическая карта. масштаб» (карточка 1,2)

Карточка №1.

Цель: Закрепить знания основных характеристик топографических карт.

Дать определение слову «карта». По содержанию карты бывают: (перечислить основные характеристики).

Карточка №2. Масштаб карты.

Цель: Практическое применение теоретических знаний по теме «Масштаб карты».

Что такое масштаб карты? В каких формах он выражается?

Упражнение: *Посмотри внимательно и ответь, какой масштаб крупнее?*

1. 1:20000 или 1: 70000
2. 1: 700000 или 1: 20000
3. 1: 000000 или 1: 2000000

Какой масштаб мельче?

1. 1: 830000 или 1: 8300000
2. 1: 1000000 или 1: 200000
3. 1: 20000 или 1: 1000

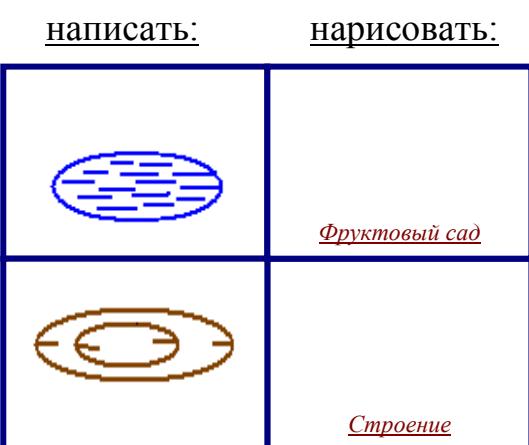
Тема №2. Условные знаки спортивных топографических карт.

Карточка №1. Условные знаки.

Цель: закрепить знания условных знаков, стимулировать интерес к изучению топографических знаков.

Определение топографических знаков. Учащимся раздаются карточки, где два знака нужно нарисовать и два нарисованных знака подписать.

Пример:



Игра 1. «Составь картинку».

Цель: стимулировать интерес к изучению топографических знаков, развивать творческие способности учащихся.

Воспитанникам предлагается самим нарисовать картинку при помощи условных знаков. Время можно учитывать, а можно и нет.



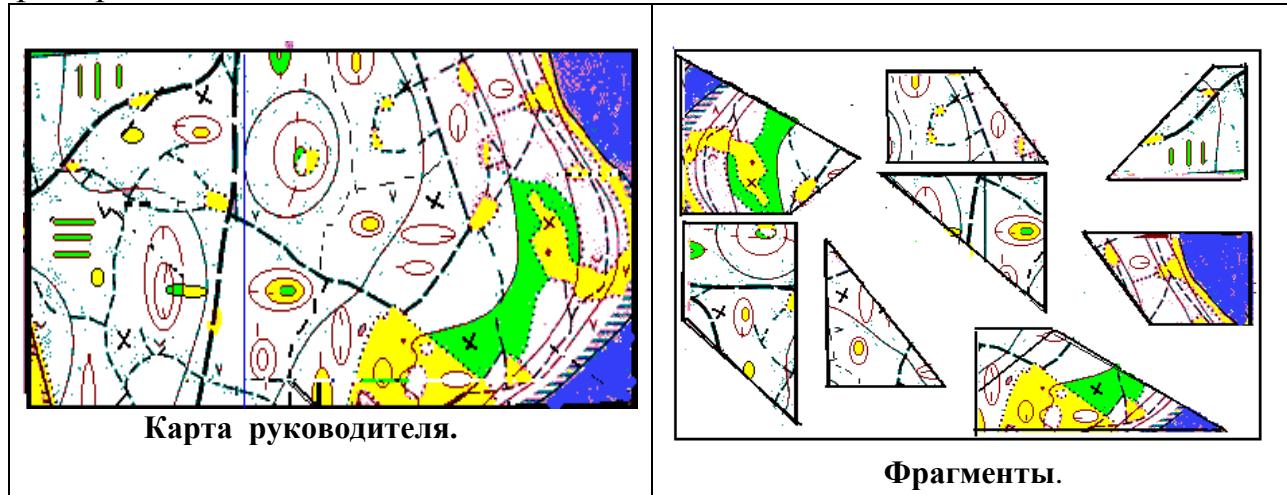
Пример:

Игра 3. «puzzle»

Цель: стимулировать интерес к изучению топографических знаков. Развивать внимание учащихся.

Собрать из фрагментов карту по образцу. Учащимся дается определенное количество времени, чтобы из кусочков разрезанной карты собрать ее воедино.

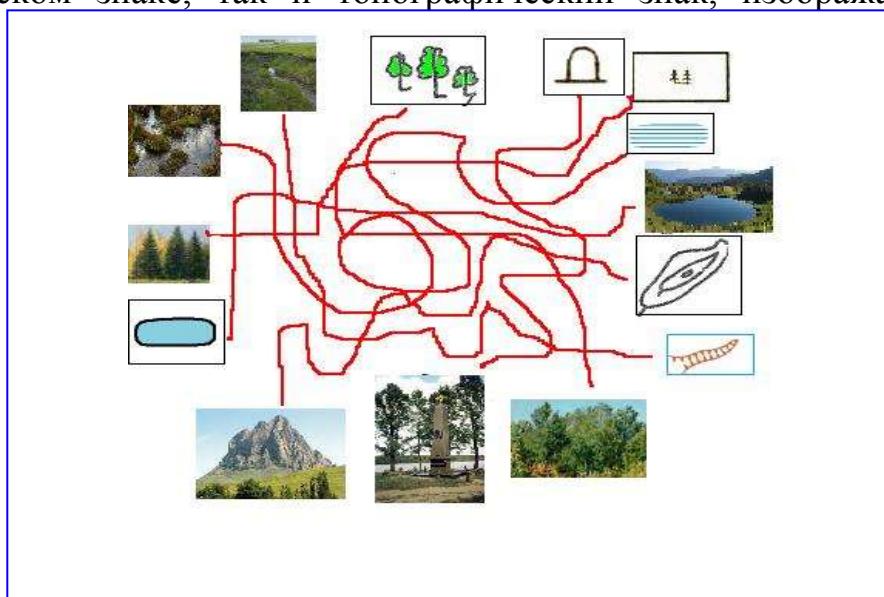
Пример:



Игра 4. «Найди ответ».

Цель: стимулировать интерес к изучению топографических знаков.

На карточке нарисовано несколько топографических объектов, на которые имеются и их топографические знаки. Если безошибочно следить за линиями на этом рисунке, то можно найти как объект местности, изображенный в топографическом знаке, так и топографический знак, изображающий объект местности.



Игра 5. Топографический диктант.

Цель: Проверить уровень усвоения топографических знаков. Развитие логики и мышления.

По пройденной теме «Топография» можно написать топографический диктант. Попробуем нарисовать карту. Для этого нам надо знать стороны света и условные знаки. Итак, начинаем!

Туристы вышли из *города*, в котором находилась *церковь*, и идя строго на север, вышли к *автобусной остановке*, сели на автобус и поехали по *шоссейной дороге*. Дорога завернула на юго-восток. Туристы вышли, пошли по *просеке*, и вышли к *редколесью*. Двигаясь в заданном направлении, они прошли *отдельно стоящее дерево*, за которым была небольшая *яма*. Пройдя еще примерно 2км, они завернули на юг, прошли *луговую растительность* и вышли на *паиню*, вдали виднелось *болото*. Обойдя его в северо-восточном направлении, ребята свернули на *тропинку* по направлению юга и увидели большое пространство *сгоревшего леса*. Пройдя его, вышли к *оврагу*, обошли его в юго-западном направлении и вышли к *хвойному лесу*. Около леса они остановились и приготовили обед (воду туристы брали из *речки*). Затем туристы перешли *речку по мосту* и, пройдя 8 км. В северо-восточном направлении, увидели *фруктовый сад*. Далее, пройдя в западном направлении, они вышли на *шоссе*, сели в автобус и поехали домой.

Воспитанники меняются рисунками, проверяют работу друг друга и ставят баллы.

Тема №3. Ориентирование по местным предметам и признакам.

Карточка №1. Игра «Кто большие?»

Цель: проверить уровень усвоения знаний по теме «Ориентирование по местным предметам и признакам».

Назовите способы определения сторон света на местности.

По каким местным предметам и признакам можно приблизено определить стороны горизонта?

Учащиеся делятся на команды по 3-4 человека, участники каждой из них получают задание: назвать и объяснить как можно больше предметов и признаков, по которым можно определить стороны горизонта. За полный правильный ответ участники получают - 4 балла. За неполный ответ – 2 балла.

Карточка №2. Определение сторон горизонта по часам.

Цель: практическое применение теоретических знаний по теме «Ориентирование».

Задание: определить стороны горизонта по часам и солнцу. Проверь результат с помощью компаса. Насколько велика погрешность?

Штраф: ошибка в 10 градусов (исключая первые 10) – 1 балл.

Карточка №3. Проверь себя.

Цель: формирование навыков пространственного ориентирования.

Выбери ровную просторную полянку. На противоположной стороне стоит другой учащийся. Закрой глаза и иди по направлению к нему. Оцени, насколько ты отклонился от намеченной цели.

Карточка №3. Определи расстояние до источников света.

Цель: оценить уровень сформированности умения определять расстояние до источника света.

Выбери правильный вариант ответа.

С какого расстояния видны источники света ночью:

- А) костер: до 3км; 5км; 8км; 10км.
- Б) свет карманного фонарика: до 1км; 1,5км; 2км; 2,5км.
- В) горящая спичка: до 2км; 1,5км; 3км.

Тема №4. Компас. Работа с компасом.

Игра 1. Назови и объясни назначение деталей компаса.

Цель: Закрепить знания учащихся по теме «Компас»

Группа делится на две команды. Участники каждой из них поочередно получают задание: назвать и объяснить назначение той или иной детали компаса. За правильный ответ команда получает 2 балла, за ошибку – 0 баллов. Команда – победительница определяется по наибольшей сумме баллов, полученных в ходе игры. (проверь себя по рисунку.)



Тема 5. Азимут. Азимутальное кольцо.

(Прилагается конспект урока см. Приложение стр.)

Карточка №1. Азимутальное кольцо.

Цель: Закрепить практические умения определять азимут.

1. Постройте на бумаге из данной точки азимуты по направлениям: СВ, Ю, ЮЗЗ и тд.
2. Постройте данные азимуты на бумаге: 45° , 60° , 135° , 225° , 315° и тд.

Карточка №2. «Определи азимут»

Цель: Закрепить практические умения определять азимут

Определите азимуты указанных в таблице сторон горизонта.

Стороны горизонта	Азимут
Север	
Восток	
Юг	
Запад	
Юго-запад	
Северо-запад	
Северо-восток	
Юго-запад	
Восток - юго-восток	
Запад - северо-запад	

Игра. Движение по азимуту.

Цель: Закрепить практические умения определять азимут.

Участники получают азимут движения. Задание планируется так, чтобы финиш не был виден с места старта. Пройдя азимут, они должны выйти к определенной вешке, на которой указана буква или цифра.

Практическое задание

Цель: Формировать навыки самостоятельного движения по азимуту.

1. После окончания занятий по дороге домой определите, в каком направлении находится ваш дом, школа, фонтан и тд. относительно Дома творчества.

2. Определите с помощью родителей направление на север. По их команде пройдите 50 метров на восток, далее 75 метров на юг, 50 метров на запад, 75 метров на север. Если вы вернетесь в исходную точку, то вы выполнили задание правильно.

Тема №6. Определение сторон горизонта.

Карточка №1. Практическое задание.

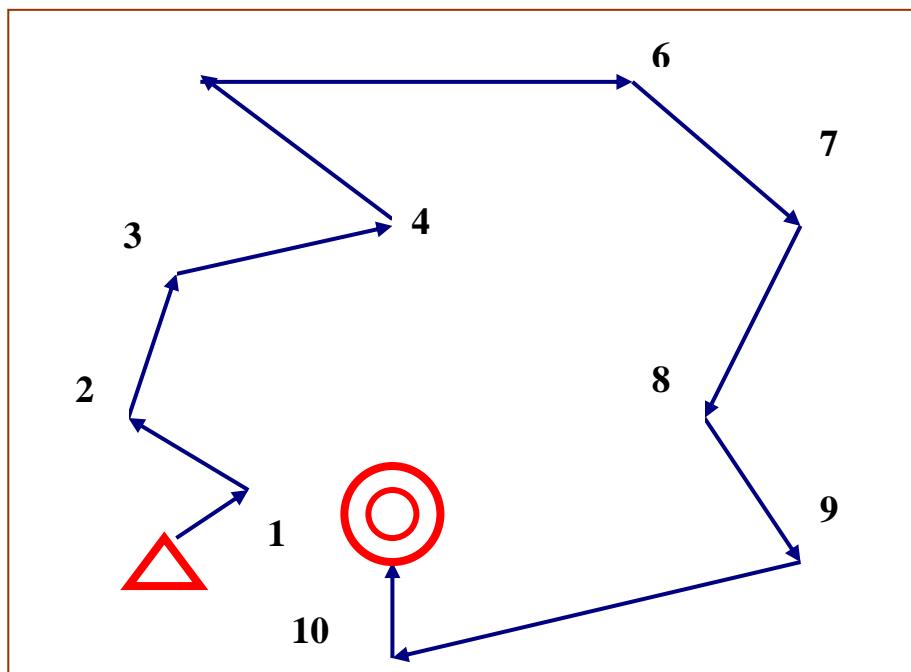
Цель: формировать умение ориентироваться в пространстве при помощи компаса.

Поставить северную стрелку компаса **не** на север и задать вопросы: ориентирован ли компас? Где у него находятся север, юг, запад, восток? Что нужно сделать в первую очередь, чтобы выполнить эту задачу?

Карточка №2. игра «Проверь свой глазомер».

Цель: развитие глазомера воспитанников, активизация мыслительных операций.

Не применяя никаких измерительных инструментов, попробуйте на глаз определить азимуты и длины последовательно каждой линии «маршрута-зигзаги»



Свои решения нужно записать в таблицу в соответствующие столбцы и строки.

Закончив измерения, найдя правильные ответы и вычислив разницу в значениях углов и длин со своими решениями, подсчитайте суммы своих ошибок (отдельно по углам и расстояниям). Посмотрите в таблице оценок, какую отметку вы заработали за свой глазомер. По сумме мест можно определить окончательный результат первенства по глазомеру.

Участки маршрута	По углам		По расстояниям	
	азимут	ошибка	длина	ошибка
Начало-1				
1-2				
2-3				
3-4				
4-5				
5-6				
6-7				
7-8				
8-9				
9-10				
10-конец				

Карточка №3. Изобрази схему маршрута.

Цель: практическое применение теоретических знаний по теме «Определение сторон горизонта»

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 30м, $A=315^0$ | 4. 400м, $A=210^0$ |
| 2. 300м, $A=0^0$ | 5. 250м, $A=160^0$ |
| 3. 400м, $A=80^0$ | <i>M 1:10000</i> |

Задание: вычертить на бумаге заданный маршрут движения.

Штраф: отклонение от контрольной точки на каждые 2мм (исключая первые 2мм)-1балл.

Тема 7. Измерение расстояний.

Карточка №1. Подсчитай пару шагов

Цель: Учить воспитанников определять длину своего шага (среднеарифметический показатель)

На местности посчитай свои пары шагов до отметки 50, 100, 150м. Составь таблицу для записи количественных показателей пары шагов в 50, 100, 150м.

Карточка №2. Найди длину одной пары шагов.

Цель: учить воспитанников определять длину своего шага. (среднеарифметический показатель)

Используя имеющиеся данные, найди, чему равна длина одной пары шагов, и отложи на «белой» карте расстояние, равное 30, 50, 100, 200 и тд. парам шагов; отметь, сколько пар шагов содержит в себе отрезки на карте.

Соревнование 1. Определи расстояние на местности

Цель: формировать навыки определения расстояния на местности, Развитие глазомера учащихся.

Группа разбивается на четыре команды, члены каждой из них получают порядковые номера. По команде начала игры первые игроки команд должны определить на местности расстояние в 200 метров, вторые – 150м, третьи – 120м, четвертые – 100м и тд. Каждые номера команд стартуют друг за другом произвольно с интервалом 10-15м. После того как все участники встают в нужном месте, педагог поочередно показывает точное местоположение отрезков.

Все члены команд измеряют шагами допущенную ими ошибку и делают запись в блокноте. Ошибки ребят каждой команды суммируются. Штрафное расстояние преодолевается, согласно условию игры, прыжками, пригибным шагом или другим способом.

Соревнование 2. Определи пройденное расстояние по времени.

Цель: формировать навыки определения расстояния на местности, учить ориентироваться во времени.

На маркированной трассе длиной 1-2 км педагог устанавливает через определенные промежутки несколько (5-6) контрольных пунктов (КП). Каждый учащийся проходит трассу, определяя шагами и по времени расстояние от одного КП до другого. Победитель определяется по лучшей сумме времени, затраченного на прохождение трассы (при условии, что ошибка в 50 метров наказывается штрафом, равным 10 секундам).

Раздел 3. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема №1. Здоровье. Здоровый образ жизни.

Проверочная работа

Цель: проверить уровень знаний по теме «Здоровье. Здоровый образ жизни»

1. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни. Подумайте и ответьте:

- А) Что вы понимаете под выражением «двигательная активность»?
- Б) Назовите основные правила активной деятельности.
- В) Сколько тысяч шагов в сутки необходимо делать подростку вашего возраста?

2. Вода – самое распространенное вещество в природе. Без воды невозможно существование живых организмов. Она выполняет очень много разнообразных и необходимых функций. Подумайте и ответьте:

- А) какие функции выполняет вода в организме человека?
- Б) что понимается под органолептическими свойствами воды?
- В) почему вода может представлять опасность для здоровья человека?

3. Одежда и обувь человека должны отвечать как гигиеническим требованиям так представлениям о хорошем вкусе. Они должны выполнять свое предназначение и учитывать возраст и пропорции фигуры того кто их носит. Подумайте и ответьте:

- А) Для чего предназначена одежда и обувь человека?
Б) Какие требования предъявляются к одежде и обуви человека?
В) Из какого материала лучше всего изготавливать одежду и обувь?
4. Существует большое количество методов и способов оздоровления человеческого организма. Как правило, оздоровительные системы включают в себя одни и те же разделы только в различном сочетании расстановке приоритетов. Подумайте и ответьте:
- А) какие разделы входят обычно в состав оздоровительных систем?
Б) чем вы можете объяснить, что существует большое количество оздоровительных систем?
В) Почему для успешного освоения оздоровительной системы занятия необходимо начинать под руководством специалиста?

Тема 2. Личная безопасность в повседневной жизни.

Карточка №1. Пожарная безопасность.

Цель: Проверить знания правил пожарной безопасности

Вопросы:

1. Отчего люди гибнут на пожаре? (от дыма, огня, ядовитых газов, потери сознания)
2. Что такое эвакуация? (Это экстренный выход из опасной зоны при ЧС)
3. Что содержится в пожарном ящике? (топор, лопаты, огнетушитель, ведро, багор и ящик с песком)
3. Что является причиной пожара? (не отключенная электроплита, игра со спичками, непотушенная сигарета и т.д.)

Карточка №2. «Объясни»

Цель: Активизировать познавательный интерес.

Учащиеся разбиваются на группы по 3-4 человека. Каждой группе предлагается по очереди дать правильное объяснение пословицам и поговоркам.

1. Дыма без огня не бывает.
2. Пожар снежком не погасишь.
3. Искру туши до пожара, беду отводи от удара.
4. Где дым, там и огонь.
5. Малая искра города прожигает, а сама прежде всех погибает.
6. Затопила печку, а сама на крылечко.

Карточка №3. «Электробезопасность»

Цель: Проверить знания правил электробезопасности.

Вопросы:

1. Можно ли прикасаться к пострадавшему, если он находится под напряжением? Почему?
2. Отчего зависит характер повреждений при поражении электрическим током?
3. Как обесточить пострадавшего?

Карточка №4. Ситуационные задачи.

Цель: Формировать умения правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Учащиеся делятся на две группы. Каждая группа решает одну ситуационную задачу, используя рисунок «Алгоритм оказания помощи при поражении электрическим током.

Ситуационная задача №1.

Во время работы холодильника произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал, продолжая крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности выполнения.

1. Вызвать «Скорую помощь».
2. Позвать кого-нибудь на помощь.
3. Как можно скорее нанести пре кардиальный удар и приступить к непрямому массажу сердца.
4. Перебить провода топором одним ударом.
5. Перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях.
6. Подложить пострадавшему под голову подушку.
7. Убедится в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот.
8. Убедится в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по грудине, приступить к непрямому массажу сердца.
9. Убедится в отсутствии пульса на сонной артерии и после прекардиального удара начать сердечно-легочную реанимацию.
10. Убедится в отсутствии пульса на сонной артерии, и повернуть пострадавшего на бок. (Правильные ответы: 5, 7, 2, 1 или 5, 9, 2, 1.)

Ситуационная задача №2.

После удара молнии в одиноко стоящее дерево путник, укрывшийся под ним, замерзло упал.

У пораженного молнией левая рука черная, обожженная по локоть; зрачки широкие, не реагируют на свет; пульса на сонной артерии нет.

Выберите правильно ответы и расположи их в порядке очередности выполнения.

1. Закопать пораженного молнией в землю.
2. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации.
3. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.
4. Поручить кому-нибудь вызвать «Скорую помощь».
5. Повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врача.
6. Убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет.
7. Поднести ко рту зеркальце, ватку или перышко – по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания.
8. Положить холод на голову.
9. Положить холод на место ожога.
10. Поднести к носу ватку с нашатырным спиртом.

Правильные ответы: 6,2,4,8,3,9.

**Алгоритм оказания помощи
при поражении электрическим током
Если у пострадавшего нет признаков жизни.**



Блицтурнир

Цель: оценить знания воспитанников о необходимых действиях в случае оказания на льду.

Попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Какие факторы увеличивают опасность провалиться под лед? (*Ответ: температура воздуха, загрязненность воды, время года, суток, место на водоеме.*)
2. Что является основными причинами такого рода несчастных случаев? (*Ответ: неоправданный риск, невнимательность, детская шалость, грубое нарушение мер безопасности на льду.*)
3. Знание каких мер предосторожности нужно соблюдать, чтобы избежать несчастья? (*Ответ: идти скользящим шагом, проверять прочность льда перед собой с помощью палки, быть внимательным, если вы двигаетесь на лыжах, нужно снять рюкзак с одного плеча, расстегнуть крепления и взять палки от лыж в одну руку.*)
4. Как выбираться из полыни, если вы провалились? (*Ответ: раскинув руки, наползать на лед равномерно, выбравшись, не вставать на ноги сразу, а осторожно отползти или откатиться от края полыни на более прочный участок льда.*)
5. Что нужно сделать, выбравшись на лед? (*Ответ: раздеться, отжать одежду, одеться и бегом двигаться к жилью.*)

6. Как оказать помощь человеку, который провалился под лед? (*Ответ: осторожно подползти поближе и подать ему палку, веревку, лестницу или одежду. Оказавшись на прочном льду, помочь пострадавшему, обогреть его*).

Надеюсь, полученные знания и умения помогут вам избежать несчастных случаев на замерших водоемах.

Цель: оценить знания воспитанников о необходимых действиях в случае оказания в ситуации опасной для жизни и здоровья.

Вопросы.

1. Как вы поступите, возвращаясь вечером домой с прогулки?

- а) пойду по улице, прижимаясь к стенам домов, вдоль производственных корпусов;
- б) пойду по хорошо освещенным, многолюдным улицам;
- в) выберу маршрут по пустынным скверам и дворам, плохо освещенным подземным переходам.

2. Если вас кто-то преследует, каковы ваши действия?

- а) подойду к преследователю и выясню причину преследования;
- б) если преследователь настигнет меня, буду громко кричать, звать на помощь;
- в) зная окрестности своего дома, микрорайона, а также места, где часто бываю, уйду от преследователя.

3. Как вы поступите, если навстречу вам идет группа подростков, а поблизости нет людей?

- а) пойду и спрошу, который час;
- б) продолжу путь, держась агрессивно;
- в) перейду на другую сторону или поверну назад.

4. На вас напали и отняли у вас вещи. Ваши действия?

- а) приду домой и расскажу родителям, после чего позвоню в милицию;
- б) сразу сообщу в милицию о нападении и как можно подробнее изложу все, что со мной произошло;
- в) расскажу друзьям о нападении.

Тема 3. Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи.

Вопросы для проверки полученных знаний

Отморожения и охлаждение организма

При какой температуре наступает общее охлаждение организма?

От чего зависит тяжесть отморожения?

При какой температуре тела может наступить гибель пострадавшего?

Назовите степени отморожения.

Назовите последовательность оказания первой медицинской помощи при отморожении.

Ожоги

Какая температура вызывает повреждение кожи?

Какая нормальная температура тела человека?

Перечислите признаки ожогов.

Назовите последовательность оказания первой медицинской помощи при ожогах.

Какой вред может нанести Солнце, если гулять долгое время без головного убора?

Какие признаки говорят о солнечном ожоге?

Как оказать первую медицинскую помощь при солнечном ожоге?

Укусы насекомых и змей

Укусы каких насекомых опасны для человека?

Перечислите признаки укуса насекомого.

Как оказать первую медицинскую помощь при укусе насекомого?

Чем опасны энцефалитные клещи?

Какое действие оказывает на человека змеиный яд в небольшом количестве?

Где используется змеиный яд?

Назовите признаки укуса змей. Что нужно делать при оказании первой медицинской помощи при укусах змей?

Как защитить себя от укусов змей, гуляя по лесу.

Вопросы для проверки полученных знаний по разделу «Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи».

Укусы, каких насекомых могут вызвать аллергическую реакцию организма человека?

Какой болезнью может заболеть человек после укуса лесного клеща?

Укусы, каких змей представляют опасность для жизни человека и почему?

Что запрещается делать при оказании помощи укушенного змеей?

Что такое ожог?

На сколько степеней делятся ожоги по своей тяжести? Охарактеризуйте каждую.

Можно ли удалять с обожженной кожи кусочки ткани, грязь, вскрывать пузыри?

Каким излучением вызываются солнечные ожоги и почему их нужно избегать?

При какой температуре воздуха может наступить общее охлаждение организма?

В результате чего, как правило, наступает утопление?

Как можно оказать помощь утопающему летом и зимой?

Какими признаками характеризуется утопление?

Что называется ушибом?

Какими признаками характеризуется ушиб?

От чего зависит выбор способа переноски пострадавшего?

Какие способы переноски пострадавших вы знаете?

Раздел 4. Основы выживания в природной среде и экстремальных ситуаций.

Тема 1. Психологические аспекты выживания.

Вопросы для проверки уровня усвоенного материала.

1. Чем характеризуется групповое поведение людей в чрезвычайной ситуации?
2. Что вы понимаете под морально-психологической подготовкой населения?

3. Какова роль психологической подготовки человека к чрезвычайным ситуациям?
4. Что понимается под темпераментом и характером?
5. Как может проявляться темперамент человека во время стихийных бедствий?
6. Какими людьми чаще всего овладевает страх?
7. Назовите характерные для человека признаки паники.
8. Назовите, какие психологические процессы и качества являются наиболее важными для туристов.
9. Какие психологические советы отражают требования безопасности?
10. Как проявляются в спортивном туризме негативные факторы: авантюризм, лихачество, спортивное «пижонство»?

Тема 2. Добывание воды и пищи в экстремальных ситуациях в природной среде.

Карточка №1. Методы добывания воды.

Цель: проверить уровень знаний о методах добывания воды.

Вопросы:

1. Назовите, по каким признакам можно отыскать воду в природной среде?
2. Под влиянием, каких факторов возрастают потребность в воде?
3. Назовите методы и способы добывания воды в природных условиях вдали от водоисточников.
4. Какие способы фильтрации воды в природных условиях вы знаете?

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Список рекомендуемых игр и упражнений для развития ловкости, координации движений, умения действовать сообща:

1. «Через ручей цепочкой»;
2. «Спасательная веревочка»;
3. «Слон»(для мальчиков);
4. «Тяни-толкай»;
5. «Крокодил»;
6. «Вперед и назад парами»;
7. «Бег на троих ногах»;
8. «На спине»;
9. «Школа скакалки»;
- 10.«Школа мяча»

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Игра 1. «Гусеница»

Цель: развитие ловкости и прыгучести

Участники делятся на две группы и строятся в две колонны. Левая рука кладется на левое плечо впереди стоящего участника, а правая рука

поддерживает его за голеностопный сустав ноги, согнутой в колене. По сигналу обе колонны начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Выигрывает команда, чей замыкающий быстрее пересечет финишную прямую, при условии, что все игроки во время движения сохраняют положение «гусеницы». (см. литература, №29).

Игра 2. «Переправа на веревке».

Цель: развитие равновесия

Натягиваются две параллельные веревки – одна под другой. Задача: пройти по нижней ногами, придерживаясь за верхнюю руками. Задание на развитие равновесия, координация движений.

Игра 3. «Равновесие на бревне».

Цель: развитие равновесия

Бревно длинной 5м укрепляют на двух столбах. Высота бревна над землей 30-50 см. бревно можно установить и наклонно, чтобы один его конец был приподнят над землей больше другого. В таком случае пройти, сохраняя равновесие, значительно труднее. Задание можно усложнить, предложив участникам выполнять различные упражнения, продвигаясь по бревну:

- продвигаясь по бревну, перешагнуть через натянутую поперек веревку или подлезть под нее;
- пронести в руках два – три мяча;
- продвигаясь по бревну, подбросить и поймать несколько раз мяч;
- пройти по бревну, вращая обруч и переступая через него;
- пройти по бревну с гимнастической палкой, перешагивая через нее;
- пройти до конца бревна и вернуться назад, продвигаясь спиной вперед;
- пройти по бревну боком приставным шагом.

Вопросы к викторине «Люби и знай свой край»

1. Круглый по форме, мужской татарский головной убор с вышивкой? /тюбетейка/
2. Назовите дату принятия суверенитета Республики Татарстан? /30.08.1990/
3. Как называется женский головной убор в татарском и в русском народных костюмах? /калфак, кокошник/
4. Кто написал сказку в стихах «Шурале»? / Г. Тукай /
5. Самая главная книга мусульман? А у русских?
6. Самое могучее дерево в Татарстане достигает десятков метров в высоту, живет не одну сотню лет, а потому для многих народов служит символом могущества и долголетия? /дуб/
7. Какой стиль характерен для орнамента татарского народа? /цветочно-растительный/
8. Назовите дерево, растущее в наших лесах, которое в старину использовалось в кораблестроении? /сосна/
9. Какое животное изображено на Гербе Республики Татарстан? /Снежный барс/
10. На территории какого исторического памятника расположена башня Сююмбике? /Казанский кремль/
11. Нашу республику иногда называют страной четырех рек. Что это за реки? / Кама, Волга, Вятка, Белая /

12.Каких татарских композиторов вы знаете? /С.З Сайдашев, М.А. Музаров, Н.Г.Жиганов, Э.З. Бакиров, Ф.Е. Яруллин, Д.Х.Файзи, Х.В. Валлиулин, А.С.Ключарев/

13.Кто написал музыку к балету «Шурале» /Яруллин/

14.Старинное название реки Кама? /Чулман/

15.Старинное название реки Волга? /Итиль\

Вопросы по кулинарии

1. Как называются маленькие пирожки с мясом? /перемячи/

2. Кондитерское изделие – густая плотная масса из молока, сахара, шоколада, изюма и орехов? /щербет/

3. Круглый высокий пирог с многослойной начинкой? /губадия/

4. Шарики из теста обжаренные в масле. /баурсак/

5. Сладкое, густое вещество, атрибут чаепития, вырабатываемое из нектара цветков? /мед/

6. Как называется высокий пирог с начинкой, состоящий из мяса, картофеля, лука, которые мелко порезаны?/бялиш/

7. Какое сладкое блюдо у татар является обязательным свадебным угощением? /баурсак, чак-чак/

8. Какие еще национальные татарские блюда вы знаете? Русские?

Соотнести татарские и русские пословицы

1. поспешишь – в суп угодишь /поспешишь – людей насмешишь/

2. Сказанного не вернешь /слово не воробей, вылетит - не вернешь/

3. Вода мутнеет с истоков /рыба портится с головы/

Приметы

О чем говорит нам первая половина народной приметы? (Скажите полностью всю примету.)

1. В лесу много рябины – *дождливая осень.*

2. Много желудей на дубе – *лютая зима.*

3. Дружный листопад – *суровая зима.*

4. Яркие звезды – *к хорошей погоде*

5. Сырое лето и теплая осень – *к холодной зиме.*

6. Ворон кричит – *к метели.*

7. Под окно прилетел снегирь – *к оттепели.*

8. Кошка лапой морду закрывает – *к морозу.*