

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 с углубленным изучением отдельных предметов»

Туристические походы как форма активного отдыха

Проверила: Ковалева Наталья
Викторовна

Выполнила: Гордеева Яна
Яковлевна

96

2022

Содержание

- 3 – туристический поход
- 4 - польза туристического похода
- 5 – Классификация
- 6 – Определение маршрута
- 7 – Распределение обязанностей
- 8-9 – Что нужно взять с собой
- 10 - источники

Туристский поход

- Туристский поход - это путешествие с активным способом передвижения в отдалённых от места жительства районах с образовательной, оздоровительной, спортивной или исследовательской целью.



Польза туристского похода

- В походах учащиеся приобретают такие качества, как коллективизм, дисциплинированность, трудолюбие, инициатива, учатся дружить и помогать друг другу в трудных условиях.
- Походы расширяют кругозор, духовно обогащают, прививают любовь к природе, воспитывают чувство патриотизма.
- Могут они помочь и в выборе профессии.
- Кроме того, туристские походы оказывают положительное влияние на организм учащихся, способствуют закаливанию, развитию двигательных качеств, повышают работоспособность.

Классификация

- **пересечения** (пешком, на лыжах, велосипеде, автомобиле, лодке, поезде и т. д.);
- **цели путешествия** (спортивное, научное, религиозное, оздоровительное, образовательное);
- **продолжительности** (краткосрочное, среднесрочное, продолжительное);
- **сезону** (круглогодичное, теплое время года, зимнее);
- **контингенту участников** (школьные, молодежные, семейные, профессионально-ориентированные);
- **форме**: линейный – начало и конец пути в разных местах, кольцевой – точка начала и точка окончания пути совпадают, радиальный – из установленного лагеря периодически совершаются выходы.

Определение маршрута

Сложность маршрута и время пребывания зависит от физической подготовки группы. Нужно распланировать, какое расстояние хотелось бы пройти.

Нужно тщательно изучить район похода.

Определиться с точкой старта и финиша. При планировании мероприятия отметить, как добираться до места выхода на маршрут.

Иметь при себе навигатор или карту местности.



распределение обязанностей

- В группе должен быть лидер. Это человек, способный брать ответственность за организацию похода, умеющий принимать окончательное решение после обсуждения возникших вопросов участниками команды.
- Распределение обязанностей может быть в следующем порядке:
- **Ответственный за медицинскую помощь.** Хорошо, если ответственность возьмёт на себя человек с медицинским образованием.
- **Ответственный за питание.** Обязательно найдётся участник, который любит готовить и разбирается в походной кухне.
- **Ответственный за снаряжение.** Легко справится с мелким ремонтом, организацией быта во время привала.
- **Костровой.** Человек должен отвечать за противопожарную безопасность и уметь в любую погоду развести костёр.
- Фотограф.
- **Культмассовик.** В часы отдыха понравится распевать песни под гитару или играть в другие игры, который предложит затейник.



Что нужно взять с собой

- Палатки, топор, нож, верёвка, средства для розжига костра, котелки и посуда для еды, Походная аптечка, еда, которая не испортится в походе и которую легко готовить.



Что нужно взять с собой

- У каждого участника должны быть:
- Рюкзак, спальный мешок и пенка/матрас, Фонарь для похода, Защитные средства от насекомых, средства личной гигиены, солнцезащитный крем, куртка, дождевик, обувь (должна быть удобной и прочной), головной убор.



ИСТОЧНИКИ

- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с.
- <https://provyzhivanie.ru/ekipirovka-i-snaryazhenie/turistcheskie-pohody>
- <https://trofey.ru/articles/podgotovka-k-pokhodu/>