**ПЛАН – ГРАФИК ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ЮНЫЙ ТУРИСТ**

( *название программы*)

**на период с 19 марта по 9 апреля 2020 года**

Педагог: К.О. Косырева

Группа №1 (1год обучения)

Расписание работы группы \_вторник -13.30.–14.00 четверг-13.30-14.00

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата (в соответствии с расписанием)** | **Тема (в соответствии с программой и учебно- тематическим планом)** | Задание | Форма контроля, обратной связи | Дата предоставления результатов работы обучающихся |
| Задание по теории (содержание, форма) | Задание по практике (содержание, форма) |
| 19 | Вязка туристских узлов | Туристские узлы. Общее понятие (конспект) | Вязка узлов. ФОТОПриложение 1 | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 22.03 |
| 24 | Вязка туристских узлов из различных положений | Виды туристских узлов (конспект)[**turist-orsk.ucoz.ru**](http://turist-orsk.ucoz.ru/) | Вязка узлов. ФОТОПриложение 1 | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 25.03 |
| 26 | Вязка туристских узлов в движении | Использование и применение туристских узлов [**infourok.ru**](https://infourok.ru/) | Вязка узлов. ФОТОПриложение 1 | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 29.03 |
| 31 | Конкурсы и викторины на туристскую тему | Туристские походы. Проведение и организация (конспект)[**svastour.ru**](https://svastour.ru/)[**infourok.ru**](https://infourok.ru/) | Тест по туризму Приложение 2 | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 1.04 |
| 2.04 | Эстафеты с элементами туризма | Спортивный туризм – это? (конспект)[**zclub-caspian.ru**](https://zclub-caspian.ru/) | Тест по туризмуПриложение 3 | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 5.04 |
| 7 | Конкурсы и викторины на туристскую тему | Компас. И виды компасов. (конспект)[**dic.academic.ru**](https://dic.academic.ru/) | Тест по туризму. Приложение 4 | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 8.04 |
| 9 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний  | Личная гигиена туриста. Гигиена в походе (конспект)[**lastday.club**](https://lastday.club/)[**mirtyrista.ru**](https://www.mirtyrista.ru/) | Тест по туризму.Приложение 5 | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 12.04 |

Приложение 1





Приложение 2

**Тест по туризму**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

* 1. Руководитель.
	2. Завхоз
	3. Реммастер
	4. Медик
	5. Хронометрист

**II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1.Реммастер

2. Руководитель

3. Медик

4. Хронометрист

5. Завхоз

**III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Руководитель

**IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Фотограф

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель

2. Завхоз

3. Медик

4. Хронометрист

5. Реммастер

**VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем

2. Завхозом

3. Групповиком

4. Участником

5. Фотографом

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Закупать продукты.

б) Следить за дежурными.

в) Расфасовывать продукты.

г) Стирать мешочки от продуктов.

д) Распределять продукты и снаряжение.

е) Закупать продукты в походе.

ж) Составлять график дежурств.

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

1. Перед походом?

2. В походе?

3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.

б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты

движения и т.д.

г) Составить таблицу хронометража и отдать

руководителю для отчета.

д) Забывать записывать ходовое время.

е) Фиксировать пройденные километры.

**IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.

б) Организовать подготовку к походу.

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.

е) Помогать попавшим в беду.

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?

2. Завхоз?

3. Реммастер?

4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.

б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.

в) Составляет меню.

д) Фиксирует время в пути.

г) Руководит ремонтом.

е) Приобретает и хранит медаптечку.

ж) Распределяет продукты и снаряжение

з) Следит за выполнением санитарных правил

Приложение 3

**Тест по туризму.**

1. Что такое туризм?

а) отдых на берегу моря;

б) путешествие по стране с рюкзаком;

в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

а) пешеходный;

б) лыжный;

в) водный;

г) велосипедный;

д) авиационный.

3.Какие вещи вы возьмете в поход?





а) б) в)

4.Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;

б) употреблять в пищу некипяченую воду;

в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а) б) в)

6.Для чего нужен костер в походе?

а) согреться и приготовить пищу;

б) помечтать;

в) слиться с природой.

7.К правилам сбора лекарственных растений относятся…

а) вырывать их с корнем;

б) оставлять наиболее крупные растения на семена;

в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8.Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

а) да;

б) нет.

9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

а) встречный;

б) прямой;

в) брамшкотовый.

***Практическое задание***

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Приложение 4

**Тест по туризму**

1. Для чего предназначен компас?

А) узнать время;

б) для ориентирования на местности;

в) узнать направление ветра;

г) для измерения масштаба карты.

2. Что такое бивак?

А) участник группы, идущий последним в походной группе;

б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;

в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

3. Какие работы относятся к бивачным?

А) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;

б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;

в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной

документации

4. Разводить костер необходимо…

а) по возможности на старом кострище;

б) среди деревьев под нависающими ветвями;

в) рядом с палатками

5. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

А) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;

б) спальный мешок, рюкзак, топор;

в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

1. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



**7.**Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

А) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;

б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;

в) весь мусор сжечь в костре.



8. На рисунке изображен муравейник. Где юг?

9. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

А) иголки, нитки, булавки;

б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;

в) медикаменты.

***Практическое задание***

*Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)*

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из 5 заданий)

Приложение 5

Тест по туризму.

 **БЕЗОПАСНОСТЬ**

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

А) соблюдение режима дня;

Б) предупреждение травматизма и несчастных случае;

В) словесные предупреждения;

Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

А) неблагоприятные метеорологические условия;

Б) недостаток снаряжения;

В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;

Б) делать только то, что нравится мне;

В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

А) руководитель похода;

Б) родители;

В) милиция;

Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

А) чрезвычайной ситуации;

Б) перемене погоды;

В) появлению диких животных.

6. Травма – это:

А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;

Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;

В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:

А) отставание от группы;

Б) опоздание к приёму пищи;

В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

А) хорошо знать маршрут;

Б) взять с собой необходимое количество продуктов;

В) одеться по сезону;

Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

А) знать наиболее интересные места;

Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;

В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

А) он выписал справку;

Б) определить состояние своего здоровья;

В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;

Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;

В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:

А) внимание снижается, а реакция не изменяется;

Б) реакция снижается, а внимание усиливается;

В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

А) объединяет и сплачивает группу;

Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;

В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.