

Увлекательное лето.

Поход — отработка практической части по ОБЖ и географии

Федотова К.Н., ведущий методист по ОБЖ и физической культуре
Солодова И.Л., методист по географии



ПОХОД

ПОХО́Д — передвижение какого-либо организованного отряда людей с определенными целями, заданием.

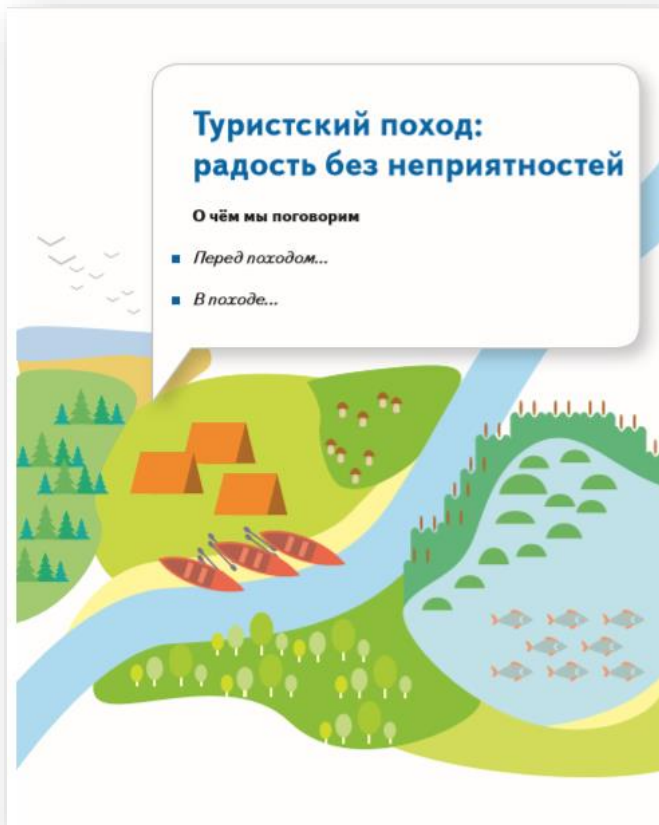
Поход – передвижение туристской группы активным способом по заранее составленному маршруту по территории родного края, отдалённому району страны или за её пределами.

Продолжительность похода может составлять от одного до нескольких дней.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МНОГИХ СПОСОБНОСТЕЙ

- расширение кругозора и углубление знаний школьников
- укрепление здоровья
- организация интересного и познавательного досуга, развитие творческих способностей
- изучение истории и природы родного края
- повышение туристско-спортивного мастерства
- привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности
- применение в реальных условиях знаний
- овладение практическими навыками использования различных приборов



Что такое туристский поход? Какое туристское снаряжение используют во время похода?

Любите ли вы ходить в туристские походы? Что вас особенно в них привлекает? Узнаёте ли вы во время походов что-то новое о природе и истории России? Заботитесь ли вы об охране природы? Участвуете ли вы в сборе лекарственных растений?



ПОДБИРАЕМ СНАРЯЖЕНИЕ (1/3)

Рюкзак — это серьёзно



нут ему плечи, жёсткие, угловатые предметы до синяков намнут спину.

Обратите внимание, какие требования предъявляют к подбору рюкзака для многодневного похода.

- Вес упакованного рюкзака подростка не должен превышать 15 кг, а его объём — 60 л.
- Собственный вес рюкзака (без груза) не должен превышать 3 кг (оптимальный — 1,5—2 кг).
- Для правильного распределения веса рюкзак снабжают жёсткой спинкой со специальной разгрузочной системой. Вес рюкзака не должен приходиться на одни только плечи! Для разгрузки мышц спины и плеч в рюкзаках современной конструкции используется регулируемая система натяжения лямок и разгрузочный пояс.

Спальный мешок — это очень важно



ПОДБИРАЕМ СНАРЯЖЕНИЕ (2/3)

Об одежде для туризма

Об обуви для туризма

Одежда должна надёжно защищать от укусов кровососущих насекомых, от непогоды и жарких солнечных лучей. Но она не должна сковывать движения. Количество и качество нижнего белья зависит от продолжительности похода. Обязательно захватите с собой несколько



ПОДБИРАЕМ СНАРЯЖЕНИЕ (3/3)

Туристский поход — это не просто прогулка на природе по определённому маршруту. Он предполагает преодоление разнообразных препятствий и требует от туристов значительных усилий.

Заполните в тетради таблицу по образцу:

Снаряжение для похода	Объяснение



Выберите ключевое слово (см. «Подсказку») и определите цель своего туристского похода, а также его программу: время пребывания, маршрут, места основных привалов.



Исторический памятник; природный заказник (заповедник); святой источник; лекарственные растения.



Выскажем предположения: какие неприятности или неудобства доставит в походе неправильно подобранное личное снаряжение?



Медицинская страничка

Если вы натёрли ногу...

Прежде всего определите причину образования мозоли: тесная или жёсткая обувь, слишком большие носки, неправильно намотанная портянка, долгое ношение обуви без проветривания и мытья ног.

Разуйтесь и некоторое время оставайтесь на воздухе без носков и обуви. Ноги должны отдохнуть.

На образовавшуюся мозоль (волдырь) наклейте бактерицидный лейкопластырь.

Если есть возможность, смените обувь на более мягкую и разношенную.



Категорически запрещается прокалывать водяную мозоль. Таким образом легко занести инфекцию и получить воспаление.



«Расшифруйте» записную книжку. Расскажите, что нужно делать, если у человека что-то заболело.



Используя справочную литературу и Интернет, дополните по своему усмотрению походную записную книжку.



Для приёма внутрь используют настоящий отвар лекарственного растения.



Ромашка
лекарственная



Зверобой
продырявленный



Календула
лекарственная



Малина лесная



Тысячелистник



Крапива двудомная



Обеспечение безопасности в туристских походах



Почему туризм так популярен? Что даёт человеку этот вид отдыха? Как мы относимся к туристскому отдыху? Прочитаем высказывания. С какими из них мы согласимся, а какие посчитаем ложными?

- Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека.
- Если человек проводит в лежачем состоянии 36 недель, его тело стареет на 10 лет.
- Туристы — народ активный и всегда молодо выглядящий.
- Физическая слабость тела влечёт за собой слабость духа. Люди, которые не занимаются физической культурой, отличаются вялостью, дурным настроением и частыми *депрессиями*. Это нехарактерно для туристов.
- Туризм — это постоянные неудобства, передвижения, неустроенность быта, отсутствие комфорта. Всё это раздражает. Если уж отдыхать, то лежать на песочке, греться на солнышке...
- Значительное число людей предпочитают сегодня тихий, спокойный отдых, потому что устали от городской суеты, постоянных дел и обязанностей...
- Туризм нужен только специалистам. Например, легкоатлету полезно укреплять ноги и руки, чему способствует пеший и велосипедный туризм.
- Выбирая туризм, мы делаем выбор в пользу здоровья и интересной жизни.

Туризм — это отдых, связанный с преодолением трудностей

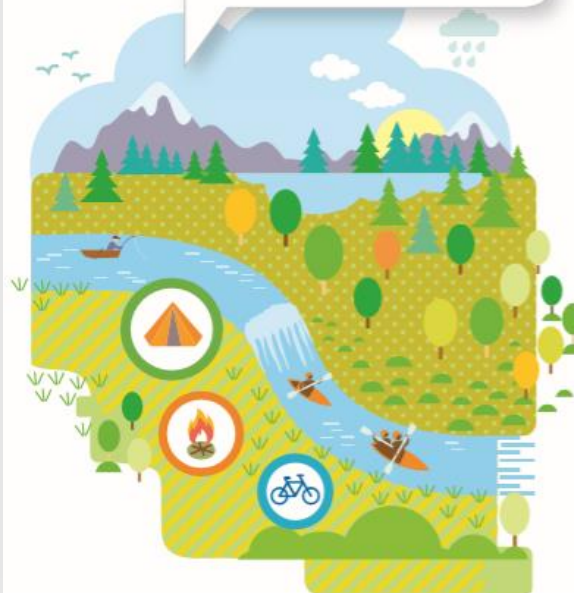
Активный туризм — это прекрасный отдых. Но каждый, кто решил им заняться, должен быть готов к трудностям. Туристу предстоит пройти (пробежать на лыжах, проехать на велосипеде, проплыть на байдарке и т. п.) по определённому маршруту, преодолевая при этом естественные препятствия.

Между участниками похода распределяются туристское снаряжение и продукты питания. А это немалый груз, который придётся нести на собственных плечах. От того, насколько грамотно туристы готовят себя к походу, к преодолению трудностей, будет зависеть успех и безопасность похода.

Безопасный туризм

О чём мы поговорим

- Обеспечение безопасности в туристских походах
- Обеспечение безопасности в водном туристском походе



ОБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Вид туризма	Естественное препятствие	Характеристика препятствия
Пешие, горные, лыжные, велосипедные походы	Формы рельефа	Склоны различной крутизны, перевалы, горные вершины, обрывы, канавы, рвы, овраги, ямы, сыпучие участки, кочки, ледовые трещины
Пешие, горные, лыжные, велосипедные походы	Характер подстилающей поверхности	Пески, снежный покров, высоко-травье, густой подлесок, заболоченные участки, ледники, снежные заносы
Пешие, горные и велосипедные походы	Водотоки, водоёмы и болота	Переправы через водотоки: вброд, по воде вплавь или на плавсредствах, над водой
Водные походы	В русле реки пороги, камни, водопады, плотины, встречное течение, отмели и мели	Перекаты, проводка судов, преодоление препятствия на плавсредствах, обноски плавсредств, прохождение сливов, прижимы, обратное движение
Пешие, горные, водные, лыжные, велосипедные походы	Метеорологические условия	Температура воздуха, снежный буран, метель, туман, гроза, роса, дождь, встречный или боковой ветер, град



Объективные трудности возникают в походе по не зависящим от туристов причинам. От того, как тщательно и грамотно подготовились к походу туристы, насколько их действия слаженны и организованны, зависит их успех в преодолении трудностей.

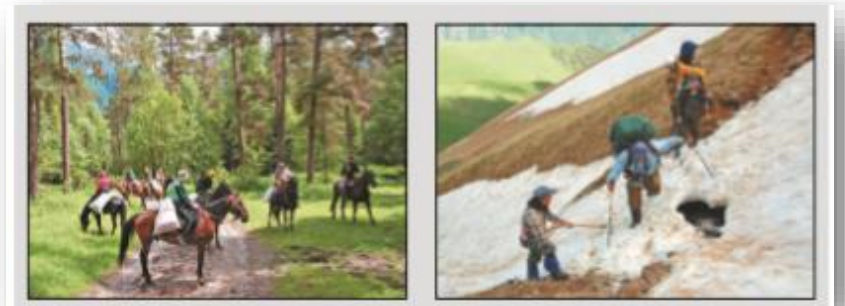


Проанализируем текст на с. 151—152. Выскажем своё мнение: как преодолеть субъективные трудности туристского похода? Что для этого нужно делать?



СУБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

- недостаточная физическая и техническая подготовленность туристов;
- несоответствие избранного туристами маршрута их физической подготовке и туристскому опыту;
- недостаточный опыт руководителя;
- невыполнение команд руководителя или его низкий авторитет среди участников похода;
- отсутствие в туристской группе дисциплины, чёткого распределения обязанностей, слаженности в действиях, взаимовыручки;
- неудовлетворительное состояние снаряжения, его плохое качество или недостаточность;
- самовольный уход части участников от основной группы или их отставание;
- лихачество на маршруте;
- легкомысленное отношение к технике безопасности;
- конфликт среди участников туристской группы;
- психологическая неподготовленность участников к преодолению трудностей;
- страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой доврачебной помощи при заболевании или травме.



Правила безопасности в туристском походе



Проанализируйте информацию, представленную в таблице. Используя свои знания и данные таблицы, составьте памятку «Безопасность в туристском походе». Прочитайте текст и оцените свою работу.

Возможные заболевания в туристском походе

Вид опасности	Тип заболевания
Неблагоприятные метеорологические условия	Простудные заболевания
Высокогорье	Нарушение сердечной деятельности; высотная (горная) болезнь
Яркий солнечный свет	Глазные заболевания, солнечные ожоги
Отличный от привычного режим дня, питания	Кишечные расстройства, гастриты, нарушение обменных процессов, обезвоживание, заболевания суставов
Длительное физическое напряжение, трудности при передвижении по пересечённой местности с тяжёлым рюкзаком	Искривление позвоночника, расширение вен, заболевания суставов
Укусы насекомых	Клещевой энцефалит

Движение по туристскому маршруту



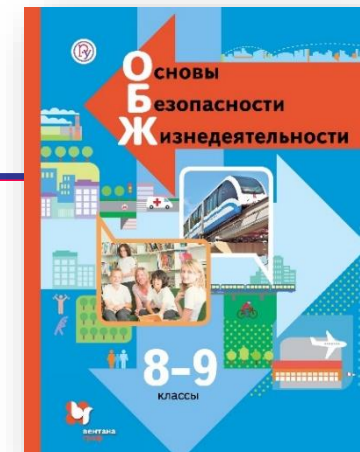
Какой режим дня должны соблюдать туристы в походе?



Как вы думаете, какие функции в туристской группе выполняет хронометрист? Сверьте свои суждения с текстом на с. 155—157.

Находясь в общественном транспорте, туристы обязаны соблюдать обычные правила проезда: не стоять в тамбуре, при посадке в городской транспорт заходить через передние двери, выходить через задние. При переходе с одной железнодорожной платформы на другую надо пользоваться мостовыми переходами, дорожками, туннелями.

При движении вдоль автомобильных дорог туристская группа должна идти по обочине, цепочкой навстречу идущему транспорту. Направляющий и замыкающий в группе должны иметь красные флажки для предупреждения водителей.



Медицинская страничка

Багульник болотный

Не следует устраивать лагерь в густых зарослях багульника. Русское название этого растения происходит от старинного слова «багулить» — «отравлять» и связано с сильным одурманивающим запахом листьев и цветов.

В тундровой и лесной зонах России (в заболоченных хвойных лесах, на сфагновых болотах) широко распространён багульник болотный — *Ledum palustre*. Это вечнозелёный сильно пахнущий низкорослый кустарник (40—120 см) с глянцевыми, кожистыми, завернутыми вниз по



Багульник болотный

ГЕОКЕШИНГ

Геоке́шинг — туристская игра с применением спутниковых навигационных систем, состоящая в нахождении тайников, спрятанных другими участниками игры. Основная идея состоит в том, что одни игроки прячут тайники, с помощью GPS определяют их географические координаты и сообщают о них остальным в Интернете.

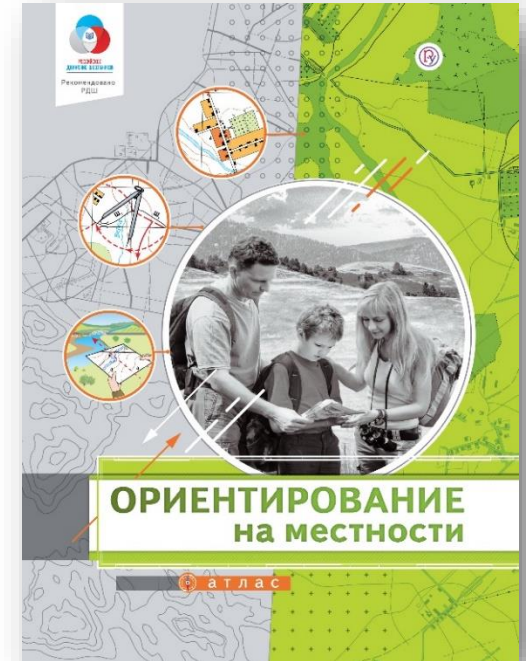
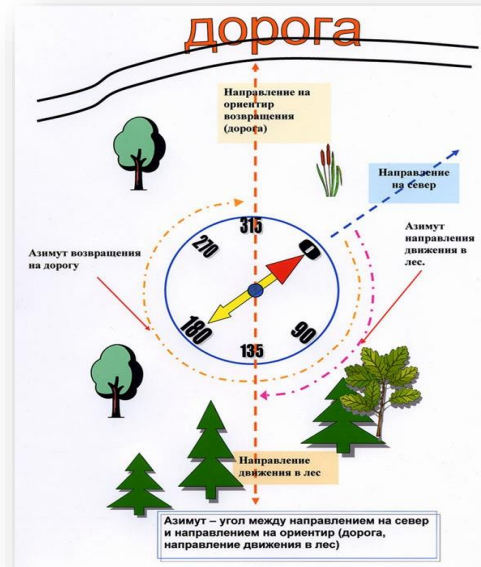


ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ

1) карта



2) компас



3) Местные признаки



4) Небесные светила



ИССЛЕДОВАНИЯ НА БЕРЕГУ ВОДОЁМА

1. Внешний вид поверхности водоёма

Вода чистая/мутная
Пятна/плёнка
Пена/прочее
Берега
обрывистые/пологие
заросшие



Характеристика дна

1. Трава
2. Галька
3. Песок
4. Глина



2. Прозрачность воды



Диск Сикке

Если диск становится невидимым на глубине менее 1,5 метра – вода считается непрозрачной

Биоиндикаторы качества воды

Качество воды	Растительность	Животный мир
Чистая вода	Кувшинка белая, наяда, сальвиния плавающая, водяной орех. Высота тростника 3-4 метра	Раки, большое разнообразие рыб
Грязная вода	Роголистник погружённый, рдест плавающий, ряска. Высота тростника 0,5-1 метр.	Нет раков, бедное разнообразие рыб, встречаются больные

ИССЛЕДОВАНИЯ pH ВОДЫ

3. pH фактор воды

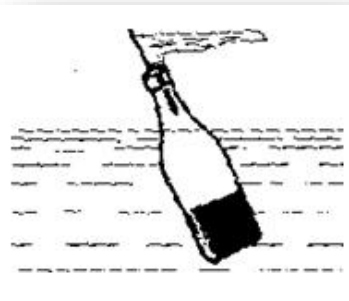
Шкала pH



Определение pH воды природными индикаторами

Природный индикатор	Изменение цвета	
	Кислая среда	Щелочная среда
Сок свёклы	Малиновый, светло-малиновый	Сиреневый, жёлто-коричневый
Сок смородины	Красный, малиновый	Темно-сиреневый, зеленоватый
Сок черники	Красный, светло-малиновый	Сине-зелёный, грязно-зелёный

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ ТЕЧЕНИЯ РЕКИ



Бутылочный
поплавок

Образец журнала измерения поверхностных скоростей течения реки

№ полавка	Расстояние, м	Время, с	Скорость течения, м/с	Средняя скорость, м/с
1	50	70	0,71	0.71
2	50	66	0,76	
3	50	74	0,68	

Исток – начало реки

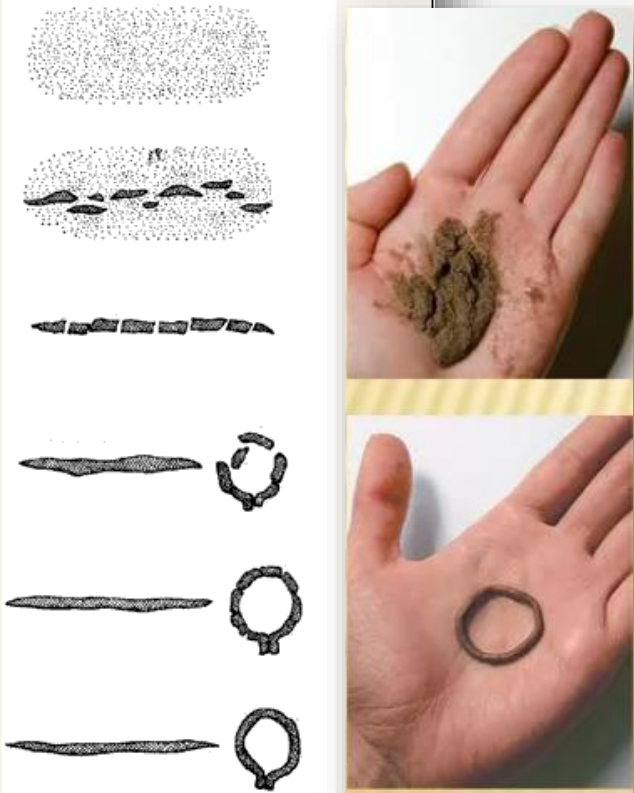
Устье – место впадения реки в море, озеро или другую реку

Правый берег, левый берег – определяем по течению

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЧВЫ

Механический состав почвы является важной характеристикой, необходимой для определения ценности почвы, ее плодородия, способов обработки

Мокрый способ определения механического состава почв в поле

Механический состав	Вид образца в плане после раскатывания
Шнур не образуется — песок	
Зачатки шнура — супесь	
Шнур дробится при раскатывании — легкий суглинок	
Шнур сплошной кольцо при свертывании распадается — средний суглинок	
Шнур сплошной кольцо с трещинами — тяжелый суглинок	
Шнур сплошной кольцо дельное — глина	

Биоиндикаторы кислотности почвы

Тип почвы	Растения-биоиндикаторы
Кислые почвы	Щавель, хвощ полевой и лесной, щучка, молиния
Щелочные почвы	Горчица, молочай, лцерна, льнянка
Богатые азотом почвы	Крапива, марь белая, пастушья сумка, мокрица, снотка белая
Нейтральная почва	Василёк синий, лютик ползучий, редька полевая

ФЕНОЛОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ. ЭЛЕКТРОННЫЙ ГЕРБАРИЙ.

Электронный гербарий



Клевер пашенный (Котики)

Trifolium arvense L.

сем. Бобовые (*Fabaceae*)



фото Петуховой Н.Н.

Многолетнее растение высотой 10-30 см, все шелковисто-опушенное. Стебель прямостоячий, иногда восходящий, ветвистый. Листья тройчатые, нижние рано отмирают. Листочки линейно-продолговатые, впереди мелкозубчатые, иногда выемчатые. Прилистники нижних листьев ланцетные, верхних – у основы яйцевидно расширенные. Соцветия – продолговато-яйцевидные головки 1-2 см длиной, многоцветковые, густые, на цветоножках, выходящих из пазух листьев. Чашечка колокольчатая, густоопушенная, с 5 шиловидными зубцами, которые длиннее венчика. Венчик бледно-розовый. Плод – кожистый, 1-2-семянной боб.

Цветет с мая по сентябрь. Растет на лугах, полях, опушках, преимущественно на песчаных почвах.

Используется в народной медицине для лечения расстройств пищеварения.

Название *trifolium* означает "имеющий три листа". Трилистник (клевер) – эмблема Ирландии и традиционный символ ирландцев. По легенде покровитель Ирландии святой Патрик с помощью листка клевера изгнал всех змей в море (их в стране нет и по сей день). Найти четырёхлистный клевер считается символом удачи.

В самый жар кошачьи лапки
Носят бархатные шапки.
У кошачьих лапок нет
Острых коготочков,
Смело делайте букет
Из таких цветочков.

Екатерина Серова



фото Петуховой Н.Н.



фото Петуховой Н.Н.

Может, вы соберете гербарий, массово встречающихся растений, на вашем исследовательском участке. Такая коллекция будет иметь настоящую научную ценность, а не только развлекательный характер.

Можно собрать гербарий лекарственных растений или лиственных деревьев, встречающихся на вашем исследовательском участке.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Экологическая грамотность необходима не только государству, но и населению не только для повышения качества жизни, но и для того, чтобы будущее планеты стало радужнее.



Загрязнение Мирового океана Картографический проект

- Чем опасны мусорные пятна для обитателей океана? Для людей? Для Мирового океана? Планеты Земля?



Мусорное пятно



Мусорное пятно. Вид сквозь толщу воды

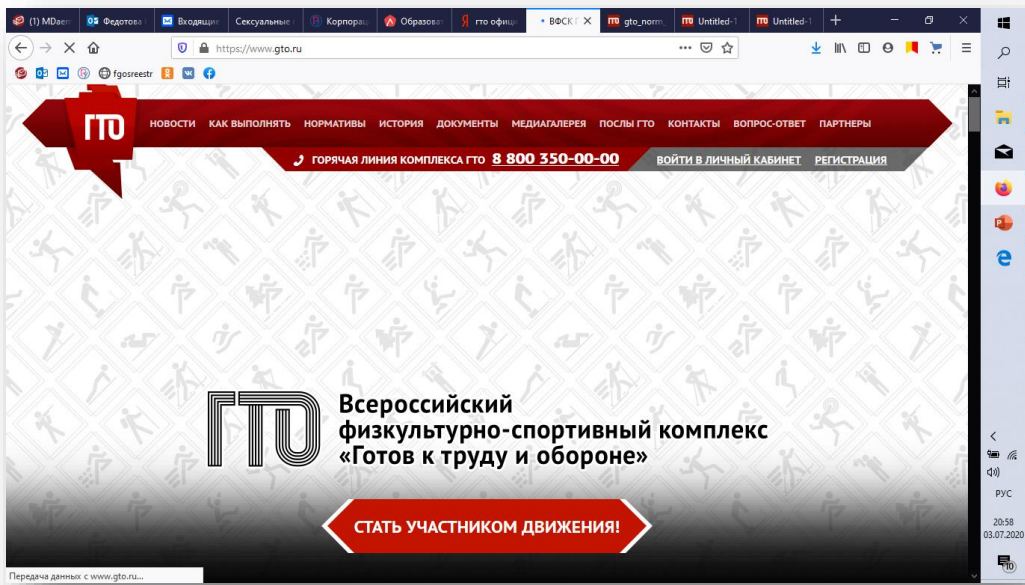
ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ

- Можно ли освободить Океан от этого загрязнения?



Экологическая безопасность представляет собой допустимый уровень негативного воздействия природных и антропогенных факторов экологической опасности на окружающую среду и человека.

НОРМЫ ГТО



- 3 ступень — Нормы ГТО для школьников 11-12 лет – 5 км.
- 4 ступень — Нормы ГТО для школьников 13-15 лет – 10 км.
- 5 ступень — Нормы ГТО для школьников 16-17 лет – 10 км.

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5
-----	--	---

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ л/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Мальчики		
				
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9

Instagram.com/vfsk_gto Fb.com/vfskgto Vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

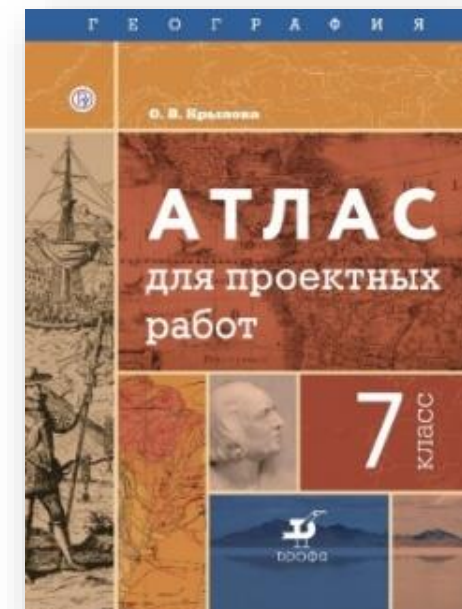
III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

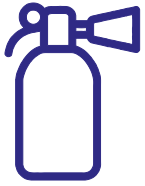
№ л/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

МАТЕРИАЛЫ В ПОМОЩЬ УЧЕНИКУ





ОБЖ



ГЕОГРАФИЯ

Федотова Катерина Николаевна
ведущий методист по ОБЖ и физкультуре

KFedotova@prosv.ru

Солодова Ирина Леонидовна
методист по географии

ISolodova@prosv.ru