

Теми самостійної роботи з туризму та турпоходу

Чернівці, 2012

Зміст

самостійної роботи з туризму та турпоходу

Тема № 1. Легенда виникнення мого села (міста). (1 година)

План

1. Інформаційні дані про заснування мого села (міста).
2. Видатні місця мого населеного пункту. Видатні люди в моєму селі.

Література:

- Народні джерела.
- Інформація з місцевих установах самоврядування.

Тема № 2. Туристсько-краєзнавчий вечір. (2 години)

План

1. Туристська вікторина, естафети, ігри, пісні, змагання, випуск стінгазет.
2. Складання плану підготовки та сценарію туристсько-краєзнавчого вечора.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 156 – 158.
- Шкільна краєзнавчо-туристична робота. В.В. Обозний, М.Ю. Костриця. Київ, навчальний посібник, 1995 р. – ст. 46 – 53.

Тема № 3. Особливості техніки руху туристів по пересіченій місцевості. (1 година)

План

1. Техніка подолання природних перешкод.
2. Техніка пересування туриста по пересіченій місцевості.
3. Вимоги що до переправ.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 46 - 54.
- Основи оздоровчо-спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, - 66 – 71.

Тема № 4. Топографічна підготовка туриста. (2 години)

1. Визначення топографії, місцевості. Поділ місцевості.
2. Азимут і його визначення. Рух за азимутом. Зворотний азимут.
Обхід перешкод

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 28 - 34.
- Основи оздоровчо-спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, - 50 - 56.

Тема № 5. Орієнтування на місцевості. (1 година)

План

1. Визначення сторін горизонту за компасом.
2. Орієнтування за сонцем. Орієнтування за місяцем і годинником.
3. Орієнтування за полярною зіркою.
4. Орієнтування за місцевими предметами.
5. Визначення свого місцезнаходження.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 24 - 28.

- Основи оздоровчо-спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, - 56 - 63.

Тема № 6. Туристсько-краєзнавча робота в таборах праці і відпочинку. (2 години)

План

1. Організаційно-методична робота. План роботи табору.
2. День туриста в таборі.
3. Туристські ігри та змагання в таборі відпочинку.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 150 - 156.
- Основи оздоровчо-спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, - 124 -127.

Тема № 7. Спеціальне спорядження. (1 година)

План

1. Вимоги до спеціального спорядження.
2. Відповідність спеціального спорядження до мети, тривалості, складності походу, кліматичних умов.
3. Правила техніки безпеки при користуванні спеціальним спорядженням.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 74 - 81.
- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, - ст. 71 – 84.

Тема №8. Обладнання табору (біваку).(1 година)

План

1. Підбір місця відпочинку та вимоги до нього.

2. Гігієнічні вимоги до обладнання табору.
3. Організація чергування.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 57 – 65.
- Основи оздоровчо-спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, - 70 – 73.

Тема № 9. Види вогнищ та правила користування ними. (2 години)

План

1. Типи вогнищ. Підбір місця для вогнища.
2. Розпалювання багаття. Заготівля дров. Правила користування сокирою.
3. Правила техніки безпеки при користуванні вогнищами.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 60 - 64.
- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, - ст. 153 – 180.

Тема № 10. Встановлення та обладнання наметів. (2 години)

План

1. Підбір місця для встановлення наметів та вимоги до нього.
2. Правила встановлення наметів.
3. Будування наметів з природного матеріалу.
4. Гігієнічні вимоги до встановлення наметів.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 57 – 61.
- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, - ст. 69 – 71.

Тема № 11. Підбір продуктів, калорійність, розрахункові норми.

(1 година)

План

1. Правила організації харчування в поході.
2. Підготовка продуктів до походу.
3. Орієнтовний раціон на одного учасника багатоденного походу. Забезпечення продуктами харчування під час подорожі.
4. Приготування їжі. Правила зберігання продуктів харчування.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 65 - 74.
- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, - ст. 31 – 49.

Тема № 12. Способи та засоби перенесення потерпілих. (1 година)

План

1. Перенесення потерпілих на руках, спині, плечах з використанням носильних лямок і підручних засобів, на санітарних ношах.
2. Перенесення на руках двома особами: «на замку», «один за одним», і з положення лежачи.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, - ст. 145 - 150.
- Туризм. В.И. Курилова. Уч.пособие для студентов пединститутов. Москва, Просвещение, 1988, - ст. 115 – 117.