ФИО педагога: Усанова Ирина Викторовна

Программа: Спортивный туризм

Объединение: 1АО

Дата занятия по рабочей программе: 05.02.2020

Тема занятия: Компас

Задание: Изучить типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Порядок выполнения:

1. Найти в интернете информацию о компасе
2. Прочитать правила обращения с компасом
3. Нарисовать рисунок компаса с русскими и английскими обозначениями

Результат сдать педагогу: 19.02.2020

Дата занятия по рабочей программе: 12.02.2020

Тема занятия: Измерение расстояний

Задание: Изучить способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Порядок выполнения:

1. Найти в интернете информацию об измерении расстояния
2. Прочитать правила обращения с курвиметром и ниткой
3. Измерить среднюю длину своего шага

Результат сдать педагогу: 19.02.2020

ФИО педагога: Усанова Ирина Викторовна

Пограмма: Спортивный туризм

Объединение: 2АО

Дата занятия по рабочей программе: 05.02.2020

Тема занятия: Способы ориентирования

Задание: Изучить движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Порядок выполнения:

1 Найти в интернете информацию о кроках и схемах маршрутов

2 Прочитать правила обращения с картами

3 Установить программу на телефон «Мой GPS-координаты» и определить свое местонахождение в точностью до 5 метров.

Результат сдать педагогу: 19.02.2020

ФИО педагога: Усанова Ирина Викторовна

Пограмма: Спортивный туризм

Объединение: 3АО

Дата занятия по рабочей программе: 07.02.2020

Тема занятия: Подготовка к походу

Задание: Изучить маршруты похода отчетов групп, прошедших НК маршрут.

Порядок выполнения:

1 Найти в интернете МКК отчеты о не категорийных походах в Иркутской области

2 Прочитать, и на основе материалов составить маршрутный лист своего похода

3 Оформить лист похода – нитка маршрута не более 5 дней, на 4 человека (выдуманных).

Результат сдать педагогу: 13.02.2020

ФИО педагога: Усанова Ирина Викторовна

Пограмма: Спортивный туризм

Объединение: 4АО

Дата занятия по рабочей программе: 06.02.2020

Тема занятия: Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Задание: Изучить основные причины возникновения экстремальных ситуаций

Порядок выполнения:

1 - отставание одного или нескольких участников от группы;

- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;

- утрата картографического материала;

- утрата снаряжения;

- нехватка продуктов питания;

- тяжелое заболевание участника похода;

- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;

- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;

- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;

- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

- включение в начальную часть маршрута сложных участков;

- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;

- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);

- изменение маршрута в сторону усложнения;

- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;

- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;

- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;

- нарушения техники страховки и самостраховки;

- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;

- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);

- слабый контроль физического состояния участников;

- неверный выбор места привала, ночлега;

- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

2 Разборать причины возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

3 Подготовить устную историю с реальным примером экстремальной ситуации в группе.

Результат сдать педагогу: 13.02.2020