

Цель:

знакомство с таким видом спорта как туризм, пробуждение интереса к занятию туризмом.

Задачи:

- воспитание навыков взаимовыручки и взаимопомощи;
- отработка первоначальных навыков по установке туроборудования, разведению костра;
- развитие навыков в преодолении естественных препятствий.

Описание эстафеты по туристической тропе:

эстафета командная, рассчитана на 2-3 команды по 5-10 человек. Перед каждым этапом эстафеты командам дается вводная, «привязывающая» каждый этап к походной ситуации. Функцию жюри может выполнять ведущий, но лучше для этой цели пригласить 3-4 человека, например, из числа известных школьных туристов-старшеклассников, чтобы придать эстафете значимость.

Ход туристической эстафеты (2 часа)

1. **Организационный момент** - 5 минут.

2. **Вступительное слово преподавателя.**

В начале нашего занятия мне хотелось бы Вам сказать, что походы с ночными кострами, ночевкой в палатках, рассказы об интересных случаях, происшедших в походе, наверняка пробуждают интерес к этому виду спорта. Наше занятие мы проведем в игровой форме, подобную походной, мы в самом элементарном виде познакомимся с тем, что может ожидать нас в походе. (10 минут).

3. **Инструктаж по технике безопасности** - 5 минут.

4. **Этапы туристической эстафеты:**

1 этап. Командам объявляется, что начинается сбор в поход, и каждой команде вручается рюкзак. Рюкзак играет роль эстафетной палочки, но на определенном расстоянии от команд сложены вещи, необходимые в походе. Каждый участник подбегает с рюкзаком и укладывает в него только одну вещь, затем передает рюкзак следующему. Побеждает та команда, которая раньше других уложит и перенесет все вещи. (15 минут).

2 этап. Командам объявляется, что во время похода могут встретиться различные препятствия и только дружная команда сможет их преодолеть. Вот сейчас и предлагается проверить: какой ширины овраг общими усилиями смогут преодолеть команды. Каждый участник команды прыгает с места без разбега, следующий участник прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий и т.д. Побеждает та команда, которая прыгнет дальше всех. (15 минут).

3 этап. Овраг преодолен и на пути туристов – болото. Перейти его можно только по кочкам, изображать которые будут листы бумаги. Каждой команде дается по два листа, и участники, передвигая их, доходят до определенного места. Побеждает та команда, которая быстрее переберется через болото. (15 минут).

4 этап. Теперь на пути туристов овраг, который можно преодолеть по бревну. Роль бревна играет гимнастическая скамейка, по которой должны пробежать по очереди все участники команды. Те, кто сделают это быстрее других, побеждают. (15 минут).

5 этап. Ведущий объявляет, что во время похода перевернулась одна из байдарок, необходимо оказать помощь товарищам. Роль товарищей играют обручи, до которых каждый участник должен добросить веревку. Побеждает та команда, которая совершит больше точных попаданий. (15 минут).

6 этап. Теперь самое время развести костер. Каждому участнику дается по полену. Из этих поленьев участники должны сложить костер (колодец или шалаш) на определенном месте, добегая до него по очереди. Чей костер будет сложен раньше, те и побеждают на этом этапе. (15 минут).

7 этап. Ну, вот все туристы дошли до привала, теперь нужно установить палатку, для этого каждой команде выдается палатка и по сигналу команды начинают ее устанавливать, побеждает та команда, которая сделает это быстрее. (15 минут).

В заключении подводится итог эстафеты, определяются победители, вручаются подарки.

Слово преподавателя: подводя итог занятию, хотелось бы сказать, что все приобретенные и отработанные сегодня навыки непременно понадобятся при настоящем походе. 15 минут.

Оборудование:

- Палатки
- Спальники
- Коврики туристические
- Рюкзаки
- Веревка
- Карабины
- Котелки
- Обручи
- Поленья
- Гимнастическая скамейка
- Листы А-4
- Рулетка
- Секундомер