

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов»



Конспект занятия
**«Техника и тактика спортивного туризма на
пешеходных дистанциях 2-го класса»**

Автор: Сорокин Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования

Анжеро-Судженский городской округ,

2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Описание занятия	4
Ход занятия.....	5
Список литературы	8
Приложение 1.....	9

Пояснительная записка

Спортивный туризм - это вид спорта, социально ориентированная сфера и образ жизни значительной части общества, для которой он служит эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры. Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность.

Данное занятие по теме «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-го класса» разработано педагогом дополнительного образования МБУ ДО «Станция юных туристов» г. Анжеро-Судженска Кемеровской области Сорокиным Евгением Николаевичем на основе дополнительной общеразвивающей программы «Турист России» для учащихся первого года обучения в возрасте 16-18 лет (10-11 класс). Количественный состав кружка на занятии 10 человек.

Целью занятия является формирование двигательных умений и навыков, необходимых для наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса. Занятие включает в себя разнообразные виды упражнений, направленных на достижение поставленной цели. В данном занятии ребята учатся наводить перила, необходимых им для преодоления этапа навесная переправа на дистанциях 2 класса.

Предлагаемое занятие, позволит решить ряд задач: научить ребят наводить горизонтальные перила навесной переправы; развивать у них такие физические качества, как быстроту, ловкость, координацию движений, сформировать осанку; воспитать у них чувство ответственности, коллективизма, взаимовыручки, умение преодолевать трудности.

Описание занятия

Тема: Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-го класса

Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа
«Турист России»

Возраст учащихся: 16 – 18 лет, 1-го года обучения

Количество учащихся: 10 человек

Продолжительность занятия: 45 минут

Данное занятие восьмое в разделе «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-го класса»

Тип занятия: Получение новых знаний и умений

Вид занятия: Учебно-тренировочное

Форма организации учащихся: Фронтальная, групповая

Цель занятия: Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса

Задачи занятия:

- *обучающая:* научить технике наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса;
- *развивающая:* развить такие физические качества как быстроту, ловкость, координацию движений, сформировать осанку;
- *воспитывающая:* воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимовыручки, умение преодолевать трудности.

Методы и приемы обучения: Объяснение, показ, практическое выполнение упражнений, соревновательный

Предполагаемый результат: Ребята должны освоить технику наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса

Оборудование и инвентарь:

Сдвоенная веревка, диаметром 10 мм. с завязанными на концах узлами проводник-восьмерка, длиной 20 м. – 2 шт.;

гимнастические маты – 8 шт.;

уголки с карабинами, закрепленные на стене на высоте 2 метра – 4 шт.;

каска – 10 шт.;

страховочные системы – 10 шт.;

карабины – 18 шт.;

жумары – 4 шт.;

перчатки – 10 шт.

Ход занятия

№ п/п	Структура занятия (основные части занятия)	Время	Содержание занятия и организационно-методические приемы, применяемые педагогом
1	Вводная часть	3 мин.	Построение, приветствие, сообщение цели и задач. Проведение инструктажа по ТБ при выполнении упражнений.
2	Теоретическая часть	5 мин.	Объяснение техники наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса: наведение горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса производится из сдвоенной веревки, диаметром 10 мм. Длина веревки зависит от длины этапа навесная переправа. В данном случае длина составляет 20 метров. Один конец веревки крепится к точке опоры посредством узла проводник-восьмерка и карабина, другой конец веревки крепится к противоположной точке опоры при помощи петли, замкнутой узлом проводник-восьмерка с карабином. Натягиваются перила при помощи двух жумаров, закрепленные в этой петле. Движение по навесной переправе производится на беседочном карабине, закрепленном на страховочной системе.
3	Практическая часть	30 мин.	Показ техники наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса. (приложение 1).
	1. Разминка. Форма организации – фронтальная, способ выполнения - одновременный.		Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок. Бег: - равномерный; - спиной вперед; - приставными шагами левым и правым боком; - с поворотами на 360° Общеразвивающие упражнения на месте: - на мышцы шеи; - на кисти рук; - на плечевой пояс; - на ноги и туловище.
	2. Построение. Подготовка к выполнению упражнений.		Одевание учащимися касок, страховочных систем, карабинов и перчаток. Подготовка инвентаря и оборудования.
	3. Подводящие упражнения		а) Встегивание в опорный карабин перил навесной переправы.

<p>для овладения техники наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса.</p> <p>Форма организации – групповая, способ выполнения – поочередный в парах.</p>		<p>Разделить группу на две подгруппы по 5 человек. Стоя друг за другом в одной колонне учащиеся поочередно подходят к опорному карабину, закрепленному на точке опоры – ТО-1 (уголок на стене, высотой 2 метра) и встегивают в него перила навесной переправы с узлом проводник-восьмерка и карабином на конце. Встежку производить правой рукой. После выполнения упражнения выстегнуть конец перил из ТО-1 и встать в конец колонны. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>б) Натягивание перил навесной переправы. Перед началом выполнения упражнения встегнуть перила навесной переправы с узлом проводник-восьмерка и карабином на конце в ТО-1</p> <p>Упражнение выполняется на противоположной стороне спортзала в тех же подгруппах. Стоя друг за другом в одной колонне учащиеся поочередно подходят к опорному карабину, закрепленному на точке опоры – ТО-2 (уголок на стене, высотой 2 метра) и встегивают в него петлю перил навесной переправы с закрепленными на ней двумя жумарами. Встежку производить правой рукой, открывать карабин левой. После этого производят натяжку перил, толкая двойной жумар по перилам в сторону карабина на ТО-2. Перила удерживать левой рукой, толкать жумары правой. После выполнения упражнения выстегнуть петлю перил из ТО-2, вернуть жумары в исходное положение и встать в конец колонны. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>в) Натягивание перил навесной переправы с встежкой двух жумаров. В тех же подгруппах учащиеся выполняют предыдущее упражнение, за исключением того, что на петле перил навесной переправы заранее не закреплены два жумара. Учащиеся подключают жумары самостоятельно в процессе выполнения всего комплекса упражнений.</p> <p>г) Эстафетный бег.</p> <p>В тех же подгруппах учащиеся выполняют предыдущее упражнение соревнуясь с соседней подгруппой. Эстафетной палочкой служат два жумара.</p>
<p>4. Техника наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа</p>		<p>Этап навесная переправа с наведением перил. Перед началом выполнения упражнения каждый учащийся в своей подгруппе получает порядковый номер (с 1-го по 5-й).</p> <p>Учащиеся располагаются друг за другом в одной колонне возле ТО-2. По сигналу учащиеся под</p>

	<p>дистанции 2 класса. Форма организации – групповая, способ выполнения – поочередный в парах.</p>		<p>номером 1 передвигаются в зону ТО-1 и встегивают в него перила навесной переправы с узлом проводник-восьмерка и карабином на конце. После этого учащиеся под номером 2 встегивают в ТО-2 петлю перил навесной переправы и при помощи двух жумаров натягивают их. Далее учащиеся под номерами с 2-го по 4-й поочередно преодолевают этап навесная переправа на беседочном карабине. После этого учащиеся под номером 5 выстегивают петлю перил из ТО-2 и передвигаются с ней в зону ТО-1, завершая первый цикл упражнения. Далее действия учащихся смещаются на один порядковый номер, то есть теперь учащиеся под номером 2 передвигаются в противоположную зону и встегивают перила навесной переправы с узлом проводник-восьмерка и карабином на конце, а учащийся под номером 3 – натягивает перила и так далее, пока учащиеся не преодолеют пять циклов, поработав каждый на разных позициях.</p>
	<p>5.Мини-соревнование «Кто быстрее». Форма организации – групповая, способ выполнения – поочередный в парах.</p>		<p>Этап навесная переправа с наведением перил на скорость. В тех же подгруппах учащиеся выполняют предыдущее упражнение соревнуясь с соседней подгруппой. Побеждает подгруппа, учащиеся которой первыми преодолеют пять циклов.</p>
4	Заключительная часть	5 мин.	Построение, снятие снаряжения, подведение итогов занятия.
5	Домашнее задание	2 мин.	Выполнять упражнения для развития быстроты и ловкости движений.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н.В. Бордовская, С.И. Розум.. - СПб.: Питер, 2013. - 624 с.
3. Елисеева К.Н., Челноков А.С. Естественнонаучная подготовка школьников к туристско-краеведческим соревнованиям (методические рекомендации). – Южно-Сахалинск: ОАО «Сахалинская областная типография», 2016. – 20 с.
4. Макаров, В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук [Текст]/ В.М. Макаров. - Тула, 2014-190с.

Наведение горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса.

