

**«Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-го класса»
Методическая разработка учебного занятия для учащихся 12-13 лет**

*Дешевых Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Городской центр детского (юношеского) технического творчества
г. Юрги», г. Юрга Кемеровской обл.
e-mail: deshevych68@inbox.ru*

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 на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» для учащихся первого года обучения в возрасте 12-13 лет.

Целью занятия является формирование двигательных умений и навыков, необходимых для наведения горизонтальных перил на этапе «Бревно» 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 «Бревно» на дистанциях 2 класса.

Предлагаемое занятие, позволит решить ряд задач: научить ребят наводить горизонтальные перила переправа бревно; 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

Возраст учащихся: 12 – 13 лет, 1-го года обучения.

Количество учащихся: 10 человек.

Продолжительность занятия: 45 минут.

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 «Бревно» дистанции 2 класса

Задачи занятия:

- научить технике наведения горизонтальных перил на этапе «Бревно» дистанции 2 класса;

- развить такие физические качества как быстроту, ловкость, координацию движений, сформировать осанку;

-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 «бревно» дистанции 2 класса

Оборудование и инвентарь:

веревка, диаметром 10 мм с завязанным на концах узлами проводник-восьмерка, длиной 20 м. – 3 шт.;

скамейка или бревно – 1 шт.;

уголок с локальной петлей, закрепленный на стене, на высоте 1 метра – 1 шт.;

уголок с карабинами, закрепленными на стене, на высоте 1 метр – 1 шт.;

каска – 10 шт.;

страховочные системы – 10 шт.;

карабины – 18 шт.;

жумары – 4 шт.;

перчатки – 10 шт.

Ход занятия

Вводная часть - 5 минут

Построение, приветствие, сообщение цели и задач.

Проведение инструктажа по ТБ при выполнении упражнений.

Теоретическая часть - 5 минут

Объяснение техники наведения горизонтальных перил на этапе бревно дистанции 2 класса: наведение горизонтальных перил на этапе переправа бревно дистанции 2 класса производится из веревки, диаметром 10 мм. Длина веревки зависит от длины этапа. В данном случае длина составляет 10 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 жумара, закрепленный в этой петле. Движение по переправе бревно производится на карабине уса самостраховки, закрепленном на страховочной системе.

Практическая часть - 30 минут

Показ техники наведения горизонтальных перил на этапе переправа бревно дистанции 2 класса (приложение 1).

Разминка - 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.

Построение. Подготовка к выполнению упражнений

Одевание учащимися касок, страховочных систем, карабинов и перчаток. Подготовка инвентаря и оборудования.

Техника наведения горизонтальных перил на этапе навесная переправа дистанции 2 класса.

Этап переправа бревно с наведением перил.

Перед началом выполнения упражнения каждый учащийся в своей подгруппе получает порядковый номер (с 1-го по 5-й).

Учащиеся располагаются друг за другом в одной колонне возле ТО-2. По сигналу учащиеся под номером 1 передвигаются в зону ТО-1 и встегивают в него перила переправы бревно 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 жумара натягивают их. Далее учащиеся под номерами с 2-го по 4-й поочередно преодолевают этап переправа бревно на усе самостраховке 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 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.

Мини-соревнование «Кто быстрее»

Этап переправа бревно 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.

Заключительная часть - 5 мин

Построение, снятие снаряжения, подведение итогов занятия

Литература

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.

5. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/ Э.Н. Кодыш – М.: Профиздат, 1990. – 102 с.

Приложение 1

