

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Техника прохождения коротких спортивных этапов
туристской полосы препятствий»

2022 год

Название УДО	МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»
Название объединения	«Туризм»
№ группы, возраст учащихся	1 группа, 8-16 лет
Дата	19.12.2022г.
Время	17.00-18.40
Место проведения занятия	Нурлатский детский дом
Фамилия, имя, отчество педагога, категория, педагогический стаж	Яковлев Алексей Владимирович, первая квалификационная категория, педагогический стаж – 23 года
Тема занятия	Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий

Цель занятия: Популяризация туризма как массового оздоровительного вида спорта среди детей и молодежи. Повышение уровня технической и тактической подготовки участников, пропаганда здорового образа жизни, выявление сильнейших спортсменов.

Задачи:

Образовательные:

1. Закрепить основные знания, прохождения спортивного этапа с использованием подъемного устройства «жумара» и карабинов.
2. Совершенствование техники прохождения “подъёма, траверса, спуска” с использованием перестёжки карабинов.
3. Формирование у обучающихся основных знаний по технике вязания узлов, положительных и отрицательных качествах узлов, области применения узлов.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений, гибкость пальцев, быстроту, точность и правильность выполнения действий на траверсе.
2. Развить у детей устойчивые навыки, необходимые в проведении походов и участии в туристических соревнованиях

Воспитательные:

1. Воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь.
2. Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой.

Метод проведения: индивидуальный, фронтальный, игровой.

Инвентарь и оборудование: Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, каска, брезентовые рукавицы, гимнастические скамейки, столы, стулья.

Место проведения: спортивный зал детского дома.

Дата:

Время: 90 минут.

Педагог ДО: А. В. Яковлев.

Подготовительная часть – 15 минут.

1. Построение, перекличка, сообщение задач. **3 мин.** (Проверка готовности к занятию)
2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. **2 мин.** (Выполнять в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, держать голову прямо, плечи развернуть, спина прямая)
3. Бег обычный. **2 мин.** (Соблюдать дистанцию)
 - Передвижение приставным шагом левым и правым боком.
 - Бег спиной вперёд.

4. Специальные беговые упражнения: 2 мин. (Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения)

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени.

5. Общеразвивающие упражнения: 6 мин. (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием)

- наклоны головы вперёд–назад, влево–вправо;
- круговые движения головы влево–вправо;
- круговые движения предплечий внутрь–наружу;
- круговые движения рук вперёд–назад;
- повороты туловища влево–вправо;
- наклоны туловища вперёд–назад, влево–вправо;
- круговые движения туловища влево–вправо;
- круговые движения тазом влево–вправо;
- выпад вперёд, со сменой ног;
- круговые движения коленей внутрь–наружу;
- приседания.

Основная часть – 50 минут.

Подготовка и одевание туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий.

Прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам

1-й этап. Вязка туристских узлов. Участники вяжут по одному узлу («встречный», «штык», «двойной проводник»). За каждый не завязанный или неправильно завязанный узел участник получает штраф 3 минуты, за ошибку при вязке узла (перехлест) – 30 секунд.

2-й этап. Подъем спортивным способом. Этап оборудован судейскими перилами, контрольной линией в начале этапа. Разрешено использование подъемных устройств жумара или схватывающегося прусика.

3-й этап. Траверс склона. Этап оборудован перильной веревкой. Участник проходит этап, используя усы самостраховки. После подъёма по склону, участник подходит к перильной верёвке траверса, которая навешивается горизонтально и осуществляет страховку к перилам карабином “уса” самостраховки. При прохождении горизонтально навешанных перил участник проходит прямо, находясь ниже по склону, держась за страховочные перила одной рукой. При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин “уса” самостраховки (совершить “перестёжку”). Перестёжка производится без потери самостраховки. Это значит, участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным “усом” самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

4-й этап. Спуск спортивным способом. Этап оборудован перильной веревкой, контрольной линией в конце этапа. Этап преодолевается с самостраховкой через восьмерку. **Использование рукавиц обязательно!** Участники проходят опасный участок с самостраховкой, который осуществляется с «восьмёркой». Для этого берём перильную верёвку и пропускаем в большее кольцо “восьмёрки” и заводим сверху за малое кольцо через карабин. Таким образом “восьмёрку” пристегнули к перильной верёвке и далее её пристёгиваем к беседочному карабину. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

5-й этап. Переправа по параллельным веревкам. Длина этапа до 12 м. Этап оборудован двумя параллельными веревками и контрольными линиями, преодолевается с самостраховкой веревочного уса.

При переправе по параллельным веревкам должны выполняться следующие правила; должна быть завинчена муфта карабина на веревке, не заступать за контрольную линию, не терять личное снаряжение, карабин страховочного уса находится между рук.

6-й этап. Преодоление условного болота по кочкам. Расстояние между кочками до 1-го метра, количество кочек – 8, 2 не в ногу. Прохождение каждой кочки обязательно. Этап оборудован контрольными линиями.

7-й этап. Навесная переправа. Длина этапа до 12 м. Этап оборудован сдвоенными судейскими перилами и контрольными линиями, преодолевается с самостраховкой.

8-й этап. Маятник. Длина этапа до 4-х м. Этап оборудован контрольными линиями и судейскими перилами. Этап преодолевается с использованием самостраховки через восьмерку или карабин.

Заключительная часть – 15 минут.

а) Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость.

б) Вязка узлов (4 минуты.) Участники берут верёвочки (диаметр 6мм, длина 1метр), которые лежат на скамейке, встают в полукруг и вяжут узлы по заданию руководителя. Узлы считаются правильно завязанными, если имеется контрольный узел, на тех, где они должны быть. Перед участниками стоит стенд “Азбука туризма”, на котором связаны узлы, а также находятся топографические знаки и знаки спортивного ориентирования, которые они в течение занятия могут подойти и повторить

в) Построение. Подведение итогов урока (1 минута). Благодарю детей за безопасное и чёткое прохождение технических этапов. Поставленные задачи урока и требования тренера выполнены, дети работали слаженно, грамотно.