

**План-конспект учебного занятия с использованием
электронных образовательных ресурсов
в объединении «Юный турист»
по теме: «Специальная физическая подготовка туриста»
ПДО Тангаева А. С. ЦДТ Ирбис
(1 год обучения)**

Конспект занятия

Пояснительная записка

Это занятие состоит из двух академических часов, что позволяет педагогу, не просто, дать теоретическую часть материала, но и отработать её практическое применение в интерактивной игровой форме.

Использование информационных технологий позволяет педагогу в интересной, интерактивной форме, дать обучающимся необходимые теоретические знания, расширить кругозор, углубить знания по теме, в игровой форме способствовать развитию речи, активизировать умственную деятельность, сделать занятие интересным и современным.

Из психологии известно, что зрительные анализаторы обладают более высокой пропускной способностью, чем слуховые, что очень важно для детей с нарушением зрения.

Показ презентаций экономит время, более эстетично оформляет материал, воспитывает интерес к занятиям, они становятся яркими и образными. Презентация демонстрируется с близкого расстояния.

Нововведение данного занятия заключается в том, что в игровой форме, применяется способ настольной тренировки. Этот способ применяют в экстремальных видах спорта. Сначала обучающиеся получают теоретические знания, учатся проговаривать последовательность технических действий и приёмов, а затем выходят на реальный рельеф местности, где оттачивают мастерство и доводят его до совершенства.

В рамках одного занятия, после теоретического блока, педагог переходит сразу к тренировочному процессу, что помогает обучающимся, не

тратить драгоценное время на зубрёжку правил, а выучить их непосредственно на занятии и сразу же применить их на практике.

Обучающиеся располагаются так, чтобы хорошо было видно экран монитора и лицо педагога, который словами, жестами и мимикой старается передать нужную информацию. Вся информация рассказываемая педагогом дублируется на мониторе.

Время и место проведения: МБОУ СОШ № 32. к 307, 05.04.15г, 14.00

Тема занятия: «Специализированная физическая подготовка туриста»

Цель: Познакомить обучающихся, со способами преодоления природных препятствий с помощью туристического снаряжения.

Задачи:

- ❖ Получение теоретических знаний о видах препятствий и способах их преодоления.
- ❖ Познакомить обучающихся со способами преодоления препятствий.
- ❖ Изучить последовательность технических действий на каждом этапе и на дистанции в целом.

Форма проведения занятия:

Теоретическая – показ презентации;

Практическая – тренировка за столом, игра «тур. полоса»

Методы и приемы: рассказ, показ, демонстрация, беседа, коллективное обсуждение;

Техническое и методическое обеспечение занятия: парты и стулья для 15 обучающихся, компьютер, экран, видео- и звуковая аппаратура, электронная презентация педагога по теме занятия, Набор схем этапов для каждого обучающегося;

Ход занятия: показ презентации с комментариями и дублированием схем в раздаточном материале. Ролевая игра «туристическая полоса», если процесс игры захлестнёт обучающихся, то можно провести её на время.

Ход занятия

№ п/п	Этап занятия	Время, минуты	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Материальное и методическое обеспечение
1	Организационный	1	Приветствие, настрой на занятие, подготовка рабочего места	Обучающиеся рассаживаются за парты по 2 чел.	Парты и стулья для 15 обучающихся
2	Подготовительный	4	Знакомство обучающихся с темой занятия	Слушают педагога и готовятся смотреть презентацию	1 слайд электронной презентации педагога, экран видео- и звуковая аппаратура, раздаточный материал.
3	Основной	30	Показ слайдов и словесный рассказ текста слайдов	Слушают педагога и смотрят на экран. Сопоставляют изображение слайда со схемами в раздаточном материале.	Электронная презентация педагога, экран видео- и звуковая аппаратура, раздаточный материал.
4	Игра «Тур. полоса»	30	Педагог предлагает Обучающимся разбиться на пары и объясняет правила игры.	Поочередно, один человек выступает в роли спортсмена, а другой – в роли судьи.	Раздаточный материал – Схемы этапов, распечатанные на отдельных листах
5	Контрольный (заключительный)	5	Педагог: Что понравилось на занятии? Интересно ли было смотреть презентацию? Давайте оценим наше занятие, на сколько, данная информация Вам пригодится в соревнованиях и походах? Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.	Обучающиеся отвечают на вопросы педагога и выставляют свою оценку.	

Содержание учебного материала

1 (слайд) Специальная физическая подготовка туриста

В походе туристам встречаются различные природные препятствия: Спуски, подъёмы, овраги, броды и т.п. Турист должен обладать знаниями, умениями и навыками по их преодолению.

2 (слайд) Опасная Безопасная зона.

У каждого препятствия, можно выделить участок, находясь в которых турист рискует сорваться в низ, тем самым подвергая свою жизнь опасности. Такие участки принято называть **опасной зоной**, сокращённо **ОЗ**. В опасной зоне турист обязан находиться на самостраховке.

Участки, находясь в которых жизнь туриста не подвергается опасности, называют **безопасной зоной**, сокращённо **БЗ**.

Соревнования – это выявление туриста, который лучше всех умеет выполнять технические действия, предусмотренные техническим регламентом соревнований. Демонстрация этих практических навыков позволяет быть уверенным в том, что в экстремальной ситуации в походе, турист примет правильное решение и преодолеет препятствие без риска для своей жизни и жизни своих товарищей.

3 (слайд) Подъём по склону.

В исходной стороне ИС, у начала подъёма в БЗ необходимо встать на самостраховку, вщёлкнуть жумар в судейские перила, после чего выбирая верёвку на себя, передвигая жумар в перед, делаем шаги по направлению к вершине или целевой стороне ЦС. См. Схему подъём по склону. Закончив подъём выходим в БЗ Целевой стороны где выщёлкиваем жумар и продолжаем движение по дистанции.

4 (слайд) Спуск по склону

Осуществляя спуск по склону мы осуществляем самостраховку с помощью спускового устройства на грудном карабине. В БЗ исходной стороны встаём на самостраховку, поворачиваемся спиной к склону, осуществляем спуск в БЗ целевой стороны, выщелкиваем верёвку из спускового устройства и продолжаем движение по дистанции.

5 (слайд) Траверс склона.

По склону можно перемещаться не только вверх или вниз, но и в сторону. Такой способ передвижения называется траверс склона. Он осуществляется с помощью двух карабинов на страховочных усах блокировочной верёвки. Находясь в БЗ ИС, вщёлкиваем один карабин за судейские перила, начинаем движение по направлению верёвки до промежуточной опоры. Промежуточная опора находится в опасной зоне, если сначала отстегнуть карабин с верёвки, то мы улетаем в пропасть, или на дно оврага., так как потеряли самостраховку. Чтобы этого не произошло, мы сначала вщёлкиваем второй карабин в верёвку за промежуточной опорой, только после этого отстёгиваем первый карабин и продолжаем движение до следующей промежуточной опоры. Порядок действий повторяется до тех пор пока спортсмен не доберётся до БЗ ЦС. Там можно сниматься с самостраховки и продолжать движение по дистанции.

6 (слайд) Вертикальный маятник.

Не большие овражки с нависающими над ними сучьями удобно преодолевать с помощью вертикального маятника. В БЗ ИС встаём на самостраховку с помощью жумара, продвигаем его вверх по верёвке на максимальную высоту, оттолкнувшись ногами от земли пролетаем вперёд на ЦС как на тарзанке. После приземления в БЗ ЦС разворачиваемся на 180

градусов и выщёлкиваем жумар с верёвки. Продолжаем движение по дистанции.

7 (слайд) Горизонтальный маятник.

Овражки шириной более 5 метров удобнее преодолевать с помощью горизонтального маятника. Бревно уложенное с одного берега надругой служит мостиком а судейские перила привязанные за **вспомогательную опору ВО**, см. схему.

Встав на самостраховку в БЗ ИС натягиваем судейские перила, слегка отклонившись назад, затем приставным шагом в сторону начинаем движение по бревну. В БЗ ЦС сходим с бревна и выщёлкиваем устройство из верёвки. Продолжаем движение по дистанции.

8 (слайд) Преправа по бревну.

Если по берегам оврага нет подходящей вспомогательной опоры, то можно осуществить переправу по бревну с перилами натянутой вдоль бревна на высоте 1,5 м над ним см схему.

В БЗ ИС встаём на самостраховку с помощью уса самостраховки. Поворачиваемся лицом по направлению движения, приэтом одна рука оттягивает усом перила в низ, адругая контролирует устойчивость скользя по перилам, тело при этом слегка наклонено вперёд. Переправившись в БЗ ЦС снимаем карабин с перил и продолжаем движение по дистанции.

9 (слайд) Переправа по параллельным перилам.

Часто бывает ситуация, когда под руками нет бревна такой длинны, чтобы оно соответствовало ширине оврага. В этой ситуации, можно осуществить переправу по параллельно натянутым верёвкам.

В БЗ ИС встаём ногами на нижние судейские перила, одной рукой держимся за врерхние перила, а другой рукой встаём страховочным усом на самостраховку за верхние перила. Карабин располагаем между рук, и

приставным шагом осуществляем движение на ЦС. В БЗ ЦС выстёгиваем карабин самостраховки, и спрыгиваем на землю. Продолжаем движение по дистанции.

10 (слайд) Переправа в брод.

Чтобы преодолеть овраг заполненный водой, ручей или речку в брод необходимо выполнить следующие действия:

В БЗ ИС встаём страховочным усом на самостраховку, поворачиваемся лицом по направлению движения. Преодолеваем препятствие. В БЗ ЦС выщёлкиваем карабин самостраховки и продолжаем движение по дистанции.

Игра «Туристическая полоса».

Учащиеся разбиваются по парам. В паре, каждый из участников, по очереди, выполняет роль туриста и судьи.

Педагог раздаёт каждой паре набор схем этапов, которые только что демонстрировал на экране. Распечатанных на отдельных листах.

Судья раскладывает их в произвольном порядке. Таким образом, получается туристическая полоса препятствий.

Турист должен словами рассказать порядок технических действий и приёмов, которые должен выполнить спортсмен при прохождении этой дистанции.

Судья внимательно следит за спортсменом, в случае ошибки он должен сказать: «Стоп, ошибка».

Турист должен исправить ошибку и продолжать упражнение.

После завершения упражнения, участники меняются ролями и повторяют его снова.

После того как учащиеся научатся выполнять упражнение без ошибок, можно усложнить его, дать судье секундомер, чтобы они повторили упражнение на время.

Если учащихся разделить на тройки, то можно поиграть прохождением дистанции в связках по два спортсмена.

Если учащихся разделить на четвёрки, то можно поиграть прохождении дистанции в связках по три спортсмена.

Если учащихся разделить на группы по 6 человек, то можно поиграть в командное прохождении дистанции.

Таким же образом можно усложнять задание добавляя элементы сопровождения, самонаведения и самосъёма для более сложного класса дистанций. Для этого нужно переделать схемы этапов согласно техническому регламенту.

Такая форма проведения тренировок, помогает обучающимся быстро выучить правила прохождения этапов и правила судейства, что в дальнейшем позволит проводить соревнования как внутри объединения, так и на более высоком уровне.

Анализ занятия.

Педагог: Что понравилось на занятии? Интересно ли было смотреть презентацию? Давайте оценим наше занятие, на сколько, данная информация Вам пригодится в соревнованиях и походах? Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Использованная литература:

1. Технический регламент по технике туризма. Г. Москва 2010г.
2. Правила проведения соревнований, утверждены приказом Мин. спорта России от “22” июля 2013 г. № 571

Приложение: Схемы этапов