


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. ШUTOVA городского округа  
Сызрань Самарской области  
(ГБОУ СОШ № 14 «Центр образования» г.о. Сызрань)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель СП ДТДиМ

ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань

 П.А. Фролов



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 14

«Центр образования» г.о. Сызрань

И.А. Марусина

Приказ № 100/ОТ от 02.09.2019 г.

Принят на основании

Решения методического совета

СП ДТДиМ ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань

Протокол № 1 от 02.09.2019г.

**Методическая разработка занятия  
«Переправы без снаряжения»**

Разработчик:

Гришина И.А

педагог

дополнительного

образования

## Содержание

1. Содержание
2. Введение
3. Технологическая карта занятия
4. Ход мероприятия
5. Заключение
6. Список использованной литературы
7. Список электронных ресурсов
8. Фото материалы
9. Приложения

## **Введение**

Данная методическая разработка занятия является обобщением педагогического опыта работы по дополнительной общеобразовательной программе «Туристический клуб «Восток», тема «Преодоление препятствий без использования специального снаряжения». В разработке указаны основные методы преодоления переправ: спортивный спуск и подъем, вертикальный маятник, переправа по параллельным перилам. Обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности, регламентом по спортивному туризму. У обучающихся формируются навыки необходимые для прохождения дистанции 1 класса по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

### **Цель, задачи, адресат**

**Цель:** Ознакомление обучающихся с видами веревочных переправ без использования специального снаряжения.

**Задачи:**

**Обучающая**

- Познакомить обучающихся с правилами выполнения технических приемов при прохождении веревочных этапов.

**Воспитательная:**

- Воспитывать у обучающихся ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих во время занятий

**Развивающая:**

- Развивать у обучающихся навыки быстрого и правильного выполнения технических приемов при прохождении этапов без применения специального снаряжения.

Занятие рассчитано на детей, допущенных к занятиям в спортивной секции, возраст 8-13 лет.

**Актуальность данной работы**

Для развития интереса туризму, при знакомстве с начальными понятиями необходимо использование определенных форм и методов на занятии. Правильный подход к изложению материала и использование игровых технологий влияет на результативность дальнейшего обучения. Усвоение четких правил безопасности и действий во время выполнения технических приемов является основой для предупреждения травм и ошибок на тренировках и соревнованиях.

## Технологическая карта занятия

**Тема:** «Преодоление препятствий без использования специального снаряжения»

**Возраст** 10-14 лет

**Область применения:** туристическая подготовка

**Тип занятия:** ознакомление с новыми знаниями

**Формы работы на занятии:** групповая и индивидуальная

**Межпредметные связи:** физическая культура, окружающий мир

**Форма занятия:** Комбинированная, включающая, беседу, практическую часть и инструктаж.

Основные методы и технологии занятия:

технология разноуровневого обучения;

развивающее обучение;

коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития учебных действий и личностных качеств обучающихся.

### Оборудование

Каски и перчатки по числу обучающихся, основные веревки для постановки этапов, секундомер, бревно, регламент по спортивному туризму.

## Основная часть

### Примерный ход занятия

Частные задачи	Средства и методы	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
1. Организация учащихся к ведению урока	Построение. Ознакомление с целью и задачами занятия. Проверка готовности к занятию	2 мин	
2. Разминка	Метод обучения практический. Личностно-ориентированный подход	8 мин	Дежурный проводит разминку под руководством педагога. 1. <u>Бег обычный. 4 мин.</u> (Соблюдать дистанцию) 2. <u>Специальные беговые упражнения: 2 мин.</u> (Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения)

			<p>Передвижение приставным шагом левым и правым боком.  Бег спиной вперед.  Бег с высоким подниманием бедра;  Бег с захлестыванием голени.  3. <u>Общеразвивающие упражнения: 2 мин.</u> (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием)  наклоны головы вперед–назад, влево–вправо;  круговые движения предплечий внутрь–наружу;  круговые движения рук вперед–назад;  повороты туловища влево–вправо;  наклоны туловища вперед–назад, влево–вправо;  круговые движения тазом влево–вправо;  выпад вперед, со сменой ног;  круговые движения коленей внутрь–наружу;</p>
3. Объяснение и показ новых приемов и упражнений	1.Объяснительно - иллюстративный, 2. Наглядный. 3. Практический	30 мин	<p>1. Объяснение в доступной форме правил прохождения веревочных этапов на пешеходных дистанциях без специального снаряжения. Знакомство с Регламентом по спортивному туризму. Демонстрация изображений, иллюстрирующих правильные действия на этапах. 5 мин  2. Показ правильного выполнения упражнения педагогом и одним из обучающихся, с объяснением ошибок при выполнении упражнения. 5 мин.  1 упражнение: Спуск спортивным способом. Веревка при спуске заводиться за спину и удерживается двумя руками. Обучающийся встает боком к склону и приставным шагом спускается. При этом одна рука вытянута в сторону и контролирует положение веревки под ногами, а другая с помощью оборота вокруг веревки контролирует положение на ней.  2 упражнение. Подъем. Подъем по перилам выполняется с помощью поочередного захвата веревки с оборотом кисти вокруг веревки. Веревка при подъеме не должна касаться земли.  3 упражнение. Переправа вертикальным</p>

			<p>маятником. Опираясь на вертикально висящую веревку необходимо перепрыгнуть расстояние от 3 до 5 метров, не касаясь рельефа (земли).</p> <p>4 упражнение. Переправа по бревну. Опираясь рукой на веревку, горизонтально натянутую над бревном на высоте 1.2 метра и, проходя ногами по бревну лицом вперед, обучающийся проходит все бревно, не касаясь рельефа от начала до конца бревна.</p> <p>3. Отработка навыков прохождения переправ. Обучающиеся делятся на 4 группы. Каждая группа в течении 4-5 мин выполняет упражнения на своем этапе. После 5 мин, по сигналу педагога группы переходят на следующий этап. Педагог контролирует правильность выполнения упражнений.</p>
3. Заключение	Проверка знаний и анализ занятия. Подведение итогов.	5 мин	<p>Построение обучающихся. Опрос по правилам безопасности при прохождении переправ. Анализ основных ошибок. Анализ занятия. Лист впечатлений и эмоций.</p>

### **Заключение**

Итогом занятия должны стать:

- знания по обеспечению собственной безопасности на тренировках;
- знания регламента по спортивному туризму на пешеходных дистанциях по данной теме занятия
- навыки прохождения подъема и спуска спортивным способом, вертикального маятника и переправы по бревну без специального снаряжения с оборой на перила.

Обучающиеся как в теории, так и на практике должны иметь четкое представление о дистанции первого класса, которая проходится без индивидуального снаряжения.

#### **Оборудование для проведения занятия:**

1. Вербки, карабины, бревно, опоры для этапов.
2. Небольшая возвышенность или холм высота 6-10 м.
3. Картинки с изображениями этапов и способами их прохождения.

## Список используемой литературы

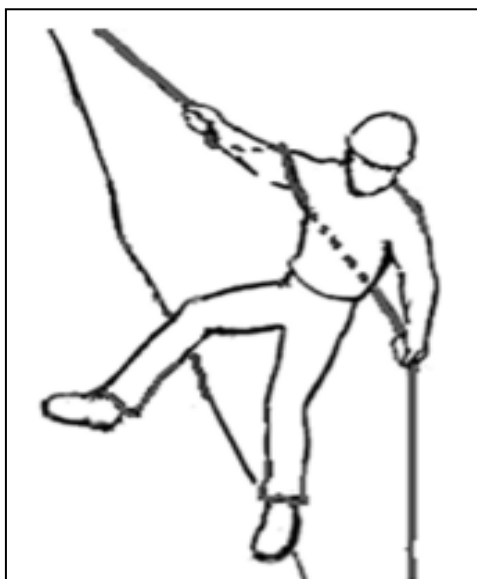
1. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму. Москва 2019 г.
2. Методические рекомендации с сайта <https://infourok.ru/metodcheskie-rekomendacii-po-provedeniyu-otkritogo-zanyatiya-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya-2735588.html>
3. Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта.
4. [http://syt.edushd.ru/images/pdf/metod\\_kopilka/mr\\_provedenie\\_zanytii.pdf](http://syt.edushd.ru/images/pdf/metod_kopilka/mr_provedenie_zanytii.pdf)

Маятник





## Спуск спортивным способом



## Подъем спортивным способом

Подъем. Правильный захват.



## Переправа по бревну

