

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ «К ВЕРШИНЕ УСПЕХА»

Цель: создание условий для физического и духовно-нравственного развития детей, формирование у них позитивных жизненных ценностей, содействие их успешной социализации и самоопределению.

Задачи:

- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью, мотивации к активному и здоровому образу жизни, к занятиям спортом;
- содействие воспитанию у детей позитивного отношения к людям, чувства достоинства, чести и честности;
- развитие умения работать с другими, действовать самостоятельно, активно и нести ответственность за принятие решений;
- широкое привлечение детей к участию в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

Проведение соревнований по туризму заключается в прохождении дистанции, на которой имеются или имитируются различные препятствия, а также этапы, на которых необходимо выполнять задания, связанные с действиями в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера.

В программе предусмотрена дистанция, на которой дети демонстрируют свою ловкость, силу, техническую подготовку в преодолении препятствий со снаряжением и без него. Поэтому она короткая, динамичная, насыщенная препятствиями, отстоящими друг от друга на небольшом расстоянии. Она зрелищная, что немаловажно для детских игр и соревнований.

Учитывая, чтохождение дистанции происходит с повышенной двигательной активностью, предусмотрены упражнения на релаксацию, на дыхание, психогимнастику.

Каждая команда работает на этапе 5-6 мин. Через 5-6 мин, выполнив задание, по сигналу судьи, по кругу команды перемещаются на следующий этап. В зависимости от количества этапов команда задействована на полосе препятствий около 1 часа.

Судьями могут быть учащиеся средних и старших классов, студенты и педагоги. Местом проведения могут быть открытая местность, безопасная для нахождения детей (парковая зона или территория школы). Также можно провести в спортивном зале или в другом подходящем помещении.

Описание этапов, которые проходят участники

1. «Переправа по горизонтальной веревке»

Этап натягивается между двумя опорами. Участники переправляются на другой условный «берег», держась руками за верхнюю рабочую веревку и двигаясь приставными шагами по нижней основной веревке.

2. «Горизонтальная паутина»

Веревки натягиваются невысоко (высота веревок над землей - 0,5-0,7 м), однако нужно проверить, не прогибаются ли они до земли при нагрузке. В местах пересечений веревки не связываются.

3. «Вертикальная паутина»

Веревки натягиваются вертикально между двумя опорами. Участники забираются по веревке, как по лестнице, чтобы спуститься с другой стороны. Густота веревок зависит от возраста участников. Очень важно, чтобы веревки были хорошо натянуты.

4. «Окна»

Веревки натягиваются невысоко (высота веревок над землей - 0,5-0,7 м), образуя «окна». Нужно проверить, не прогибаются ли веревки до земли при нагрузке. Участникам необходимо пролезть через отверстие.

5. «Маятник»

К опоре высоко над землей подвешивается канат. Необходимо из точки А, держась за канат обеими руками, предварительно разбежавшись, переправиться («перелететь») в точку Б.

6. «Тоннель»

Участники проползают сквозь тубус, длиной около 10 м, диаметром 1 м, сшитый из ткани, желательного темного цвета, что имитирует длинный узкий лаз в пещере.

7. «Бабочка»

Ставится над ровным участком местности. Во избежание травм и падений не следует основную (рабочую) веревку поднимать слишком высоко. Веревка - перила крепится к двум опорам на высоте 1,5-2 м и к середине рабочей веревки.

8. «Параллельные перила»

Этап имитирует переправу над оврагом. Две веревки крепятся к деревьям. Длина этапа 3-4 метра. Основная веревка поднята на 0,8-1,0 метра от земли. Веревка - перила крепится на высоте 2 – 2,5 м.

9. «Лесенка»

Каждый участник проходит этап, стараясь не касаться веревок.

10. «Шкуродер»

Этап имитирует прохождение узкого лаза

Определение результатов и награждение победителей

Каждый судья на последнем для команды этапе, после ее прохождения, подсчитывает суммарное количество баллов и проставляет эту цифру в «маршрутном листе» команды, после чего передает главному судье. Так собираются все данные и по наибольшему количеству набранных баллов определяются 3 сильнейшие команды, которые выходят в финал. Все участники награждаются памятными призами, победитель и призеры – грамотами.