

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»**

**ДОСУГОВАЯ П Р О Г Р А М М А  
«ОРГАНИЗАЦИЯ  
ТУРИСТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ГРУППЫ РИСКА»  
В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПРАВОНАРУШЕНИЙ И ПРЕСТУПЛЕНИЙ»**

Автор: Юсупов Ренат Рафкатович,  
педагог-организатор

Набережные Челны, 2021

## **Пояснительная записка**

Разработка и реализация данной программы вызвана необходимостью внедрения в воспитательный процесс учащихся «группы риска» оздоровительного компонента и задачами совершенствования работы по воспитанию у них интереса к проведению досуга в форме активного отдыха и сохранению своего здоровья.

**Актуальность** проекта заключается в том, что современные условия жизни общества, его дальнейшее развитие уже сегодня требуют от человека высокого уровня дисциплины, здоровья и физической подготовленности. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников, и накопления негативной энергии. Данная программа позволяет организовать внеурочное время учащихся «группы риска», вовлечь их в полезную деятельность, чем содействует профилактике правонарушений и преступлений.

**Новизна и практическая значимость** проекта состоит в том, что курс сделан привлекательным для учащихся с разным уровнем физического развития. Достигнуто это путем вовлечения подростков «группы риска» в соревновательный процесс. Соревнования к тому же – хорошая форма проверки уровня физического развития учащихся, путем педагогического наблюдения. В основе проекта лежат идеи праздника, радости, что делает человека активным, общительным, уверенным в себе. Эти качества ведут подростков к более здоровому образу жизни, отвлекают от безнравственных поступков.

### **Цель:**

- привлечение учащихся «группы риска» к здоровому образу жизни, организация их внеурочной деятельности, профилактика правонарушений и преступлений

### **Задачи:**

- способствовать усвоению знаний о методах укрепления и сохранения здоровья;

- развивать коммуникативные навыки учащихся (взаимодействие со сверстниками, с педагогами);
- создать условия для воспитания культуры общения и поведения в социуме.

### **Участники:**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – от 14 до 16 лет. Разработка адресована учащимся «группы риска» образовательных учреждений города. Команды набираются без предъявления требований к базовым знаниям и специальной подготовке участников. Состав команды – 10 человек.

### **Сроки реализации:**

Программа реализуется в течение одного учебного года. Соревнования проводятся в дни школьных каникул для учащихся разных районов города в парковых зонах. Команды школ Автозаводского района соревнуются в парке Победы, учащиеся Центрального района в парке Прибрежный и учащиеся Комсомольского района в парке Культуры и отдыха.

Победителями отборочных игр являются команды, набравшие наибольшее количество баллов при прохождении дистанции. Финал проводится для призеров отборочных этапов в виде похода выходного дня и соревнований по технике туризма.

### **Условия реализации:**

- Материально-техническая база (комплект туристского снаряжения - веревки, карабины, ролики для оборудования этапов).
- Педагогические кадры (педагоги, педагоги - организаторы, судьи на этапах)
- Внешние связи и условия (встречи с представителями других организаций, сотрудничество с отделами образования районных Исполнительных комитетов города, со школами города).
- Информационно-методическое обеспечение (книжный фонд, пособия, рекомендации).

### **Ожидаемые результаты:**

- организация внеурочной деятельности учащихся «группы риска»;
- развитие навыков дисциплины, здорового образа жизни и норм поведения среди учащихся «группы риска»;
- изменение атмосферы в коллективе (команде) на основе массового участия подростков в совместных мероприятиях;
- ответственное отношение к своему здоровью.

### **Отслеживание результатов:**

- систематическое наблюдение за учащимися со стороны учителей и родителей;
- проведение социологических опросов подростков и родителей;
- беседы с учащимися, родителями, учителями.

### **Методические рекомендации:**

Школьники, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, принимают участие в мероприятиях вместе со всеми учащимися, при этом в индивидуальном порядке учитывается их состояние здоровья, самочувствие, настроение, желание. Контроль за физическими нагрузками осуществляется визуально по внешним признакам. А также выборочно по пульсу. Присутствие медицинского работника на мероприятиях обязательно.

Реализация программы предусматривает наличие ярких плакатов на спортивную тематику, транспарантов со спортивными девизами. Например "Весело, с пользой для здоровья!", "Лучше спорт и физкультура, чем таблетки и микстура!", «С туризмом дружить – здоровым быть!», «От наших занятий – здоровью польза!», беседы о здоровом образе жизни на общем построении, включение медицинской тематики в спортивные соревнования (перенос "пострадавшего"), знакомство с приемами первой медицинской помощи.

### **Содержание**

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, что прохождение 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.

### **Описание этапов, которые проходят участники**

#### **1. «Переправа по горизонтальной веревке»**



**Фото 1**

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.

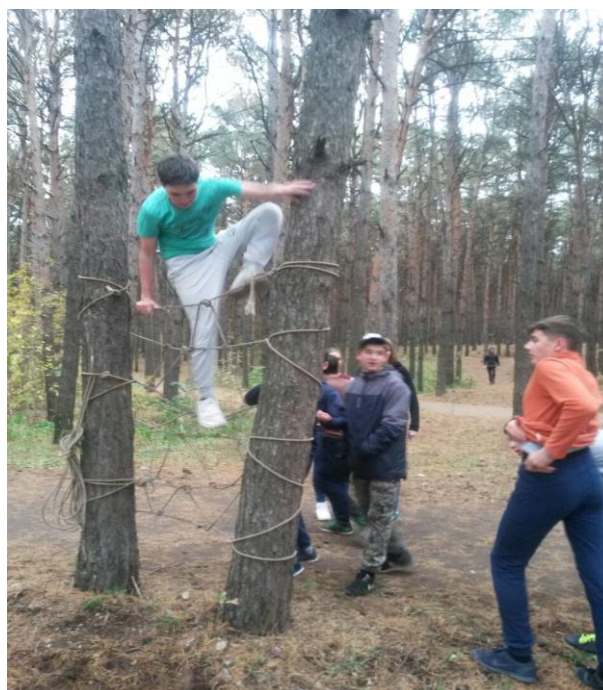
## 2. «Горизонтальная паутина»



**Фото 2**

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»

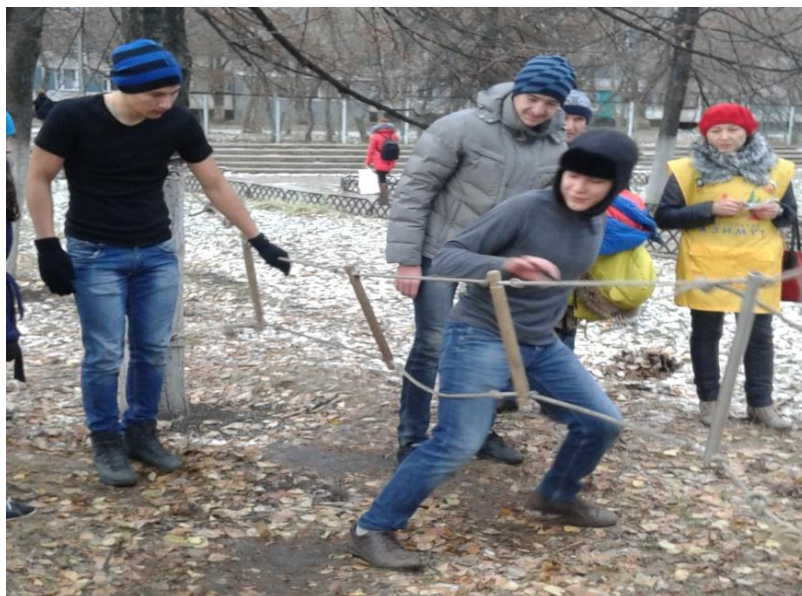


**Фото 3**

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, чтоб веревки были хорошо натянуты.



#### 4. «Окна»



**Фото 4**

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»



**Фото 5**

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»



**Фото 6**

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»



**Фото 7**

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»



**Фото 8**

Этап имитирует переправу надоврагом. 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»



**Фото 9**

Каждый участник проходит этап, стараясь не касаться веревок.

## 10. «Шкуродер»



**Фото 10**

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 "маршрутке" команды, после чего передает главному судье. Так собираются все данные и определяется команды - победители. Все участники награждаются памятными призами, победители и призеры – грамотами.

### **Заключение**

Данный проект реализуется в городе Набережные Челны с 2012 года. Ежегодно в нем участвуют около 500 учащихся «группы риска» под руководством наставников из школ. Благодаря используемым методам и формам организации он пользуется большой популярностью среди участников. Главным призом для них является выход в финал, который проводится в форме туристского слета с выездом в лесопарковую зону.

### **Список использованных источников:**

1. Использованы материалы из методических разработок педагогического коллектива МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» и фотографии учащихся.