

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Дом детского и юношеского туризма и
экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района города
Казани**

**Конспекты открытых занятий педагогов
туристско-спортивного отдела
(Из опыта работы)**



Казань, 2022

Сборник содержит конспекты открытых занятий педагогов туристско-спортивного отдела.

Сборник адресован педагогам дополнительного образования, учителям общеобразовательных школ.

Авторы-разработчики:

Аксанова Н.А., заведующая методическим отделом МБУДО Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района города Казани.

Лисина К.С., Исмагилова А.Ф., методисты туристско-спортивного отдела МБУДО Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района города Казани.

Петрова Н.А., методист МБУДО Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района города Казани.

Ответственный редактор:

Аксанова Н.А., заведующая методическим отделом МБУДО Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района города Казани.

Технический редактор:

Петрова Н.А., методист МБУДО Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района города Казани.

Аннотация

В сборнике представлен материал по разработке и проведении традиционных и инновационных занятий, который поможет грамотно спланировать образовательную деятельность в учреждении дополнительного образования детей.

Повышение профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования в сфере дополнительного образования туристско-краеведческой направленности осуществляется через внедрение системы мастер-классов и открытых занятий.

В конспектах открытых занятий педагогов дополнительного образования туристско-спортивного отдела рассматриваются наиболее распространенные методические подходы и решения, раскрывающие особенности проведения открытых занятий и обмен опытом по разработке программно-методического материала.

Дополнительное образование детей, ориентируясь на гуманистические общечеловеческие ценности, осуществляет целостный образовательный процесс, развивает творческий потенциал обучающихся в соответствии с их природными задатками, склонностями, интересами. Учебное занятие является главной частью образовательного процесса в системе дополнительного образования, это то время, которое педагог проводит с обучающимися, организуя вариативную учебную, социально-педагогическую, досуговую и другие виды деятельности.

Занятие в системе дополнительного образования обладает рядом особенностей: оно менее регламентированное, более гибкое, свободное по составу обучающихся, по чередованию форм работы, насыщению различными видами деятельности, имеет отличную от школьной систему оценивания результатов деятельности обучающихся.

Занятие имеет структуру, представляющую собой взаимосвязь ее компонентов, а также определенную логику, зависящую от поставленных целей, задач, методов, педагогических технологий. В ходе проведения занятия главным

для педагога является не сообщение информационных знаний обучающимся, а выявление их жизненного опыта, включение в сотворчество с педагогом, друг с другом, родителями, в активный поиск знаний с приобретением умений, навыков, а в итоге – формирование творческой самореализации обучающихся.

Также возможность для педагога развить огромный потенциал фантазии у детей, формировать и совершенствовать уникальные детские способности; - возможность распространения среди обучающихся научных знаний, воспитания у них интереса к туристско-краеведческой деятельности; - возможность учащимся, стремящимся совершенствовать свои знания и развивать свой интеллектуальный потенциал, приобретать умения и навыки творческой, исследовательской деятельности под руководством педагогов дополнительного образования.

Заведующая методическим отделом МБУДО ДДЮТиЭ
«Простор» Н.А.Аксанова

**Конспект занятия «Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу»
Ризванова Юлия Альфировна,
педагог дополнительного образования**

Цель:

Совершенствование технического мастерства, морально-волевых и физических качеств. Формирование интереса к данному виду деятельности. Способствовать сплочению детской группы, формирование потребностей во взаимовыручке, ответственности за принятые решения.

Задачи:

Совершенствование базовых знаний спортивного ориентирования;

Овладение навыками ориентирования по линейным ориентирам и рельефу.

Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой.

Оборудование и материалы: Спортивные и топографические карты.

Ход занятия:

Подготовительная часть – 10 минут.

1. Построение, переключка, сообщение задач. **2 мин.** (Проверка готовности к занятию)

2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. **1 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 вперед.

4. Специальные беговые упражнения. **1 мин.** (Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения)
с высоким подниманием бедра;

с захлестыванием голени.

5. Общеразвивающие упражнения: 4 мин. (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием)

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

Основная часть — 25 минут.

Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу.

На окружающей нас местности есть множество различных объектов. Каждый из них имеет определенное назначение. Дорога служит для передвижения транспорта и пешеходов, на полях возделывают сельскохозяйственные культуры, в домах живут люди. Нас же объекты местности интересуют, как помощники в ориентировании.

Ориентированием будем называть деятельность, направленную на определение точки своего стояния на карте, и на перемещение в заданную на карте точку местности.

Среди множества ориентиров есть те, глядя на которые, мы определяем, в какой точке карты находимся. Иначе говоря, зная соответствие ориентиров на местности и на карте, мы «привязываем» свое местоположение к карте относительно видимых ориентиров.

Работа с картой, совместное выполнение практического задания:

Подумайте, что общего между ручьем, дорогой, опушкой леса, линией электропередачи? Все эти ориентиры содержат в своей основе линию. Можно сказать, что главной их характеристикой является длина. Линейные ориентиры

оказываются наиболее удобными для ориентирования. Наверное, это происходит потому, что любой наш путь на местности также представляет собой линию.

Асфальтированное шоссе чаще всего является границей карты, так как участники соревнований не должны пересекать дороги движением автомобилей.

Следующий знак — это улучшенная не асфальтированная дорога. Она может быть покрыта булыжником или щебнем, часто имеет кюветы по краям. Такие дороги обычно ведут к лесничествам, лесным кладбищам, дачным поселкам.

Проселочная дорога или просто проселок — обычная лесная или полевая дорога без покрытия.

Тропа — пригодна для движения пешком или на велосипеде. Автомобиль по тропе проехать не сможет.

Часто бывает так, что тропинка зарастает и становится малозаметной. Такая тропинка показывается специальным знаком — исчезающая тропа. Такая тропа является очень ненадежным ориентиром.

Ручей — тоже относится к линейным ориентирам. Конечно, бежать вдоль ручья или по воде не так удобно, как по тропе. Но зато ручей является надежной привязкой.

Следующий знак на рисунке обозначает четкий контур.

Контур — это граница между различными видами растительности.

Этот знак применяется, когда на глаз легко определить, где кончается березовый лес и начинается сосновый. Или когда край поляны хорошо заметен.

ЛЭП — сокращение, обозначающее линию электропередач. ЛЭП — это столбы, на которых натянуты провода. Перемычки на условном знаке ЛЭП — места расположения столбов (опор).

Следующий знак — железная дорога. Как и шоссе, железная дорога чаще всего проходит по границе спортивной карты, но бывают и исключения.

Насыпь и канава — также являются линейными ориентирами.

Далее на рисунке показаны три вида оград: преодолимая, непреодолимая и колючая проволока. Если ограда на карте обозначена как непреодолимая, это значит, что ее запрещено пересекать, даже если забор не является для вас серьезным препятствием. Тем более не стоит пересекать колючую проволоку.

И, наконец, последний знак, показанный на рисунке, это овраг. Овраги бывают самой разнообразной формы. Овраги обозначаются на карте с помощью горизонталей, по особым правилам. Об этих правилах пойдет речь позже.

Линейные ориентиры можно условно разбить на две группы. С помощью одних можно не только ориентироваться, но и быстро передвигаться — это различные тропы и дороги. Другая группа линейных ориентиров не облегчает, а иногда даже затрудняет движение — ручей, канава, ограды.

Задания для самостоятельной работы.

Нарисуйте на карте маршрут («нитку»), проходящий по линейным ориентирам. Пробегите этот маршрут.

Бегите за тренером или другом по линейным ориентирам. Отслеживайте путь. Нарисуйте в карте пройденный маршрут.

В спортивном зале расскажите другу о своем движении по линейным ориентирам. Например: иду по дороге на север; поворачиваю на развилке направо; иду на восток по тропе до сухой канавы; двигаюсь вдоль канавы на юго-восток и т. д. Пусть ваш друг рисует маршрут с ваших слов на чистой карте. Потом поменяйтесь ролями.

Двигайтесь от старта, расположенного в центре карты по азимуту, пересекая линейные ориентиры. Рисуите эти ориентиры на листе бумаги (обратите внимание на правильность отображения углов, под которыми вы пересекаете линейные ориентиры). Вернитесь на старт, пройдите теперь по другому азимуту. Примечание: если старт расположен в центре, и после выполнения каждого задания (взятия КП, движения по азимуту)

нужно возвращаться на старт, такая тренировка называется «звездным ориентированием». «Звездное ориентирование» будет часто использоваться в различных тренировках.

В спортивном зале — перечислить линейные объекты, пересекаемые заданной прямой линией на карте.

Запомните условные знаки, обозначающие линейные ориентиры

Видимые ориентиры, позволяющие нам однозначно определить свое местоположение на карте, будем называть привязками.

Заключительная часть – 10 минут.

Равномерный бег слабой интенсивности.

Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость.

Построение, подведение итогов занятия.

Конспект занятия «Технические этапы дистанций 1-го класса (спуск, подъём)»

Цыганова Т.А.,

педагог дополнительного образования

Цель:

Подготовка воспитанников к соревнованиям по спортивному туризму.

Задачи:

Совершенствовать индивидуальную технику преодоления этапов на пешеходной дистанции 1 класса;

Продолжить формирование физических качеств: выносливости, ловкости и скоростно-силовых способностей;

Уметь принимать решение в меняющейся обстановке;

Овладеть приёмами разнообразной тактики и совершенствовать технику передвижения и страховки;

Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, координацию движений;

Формировать и развивать чувство взаимопомощи, собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;

Формировать мыслительные операции по каждому из элементов в технике и тактике прохождения этапов дистанции.

Оборудование: система страховочная (сблокированная), 4 карабина, спусковое фрикционное устройство (восьмерка), жумар, ролик, каска, перчатки, веревка страховочная d=10 мм, L=30 м; перильная веревка d=10 мм L=40 м; перильная веревка d=10 мм L=8 м.

Ход учебного занятия:

Подготовительная часть Разминка.

1. Постановка задач занятия;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Подгонка личного снаряжения;
4. Построение. Объяснение задач занятия;
5. Выполняются для мышц ног в движении шагом и бегом;
6. Контроль личного снаряжения;
7. Проверка на целостность страховочной системы;
8. Проверка оборудования на безопасность работы.

Основная часть

Отработка этапов на технику и скорость выполнения.

Подключение ВСС и начало работы на дистанции.

Класс дистанции – 1 Количество этапов – 4

Дистанция оборудована верхней судейской страховкой (ВСС). ВСС подключается к участнику до старта перед контрольной линией и отключается после финиша за контрольной линией.

Отработка действий на блоке этапов 1-2: «Подъем по наклонной навесной переправе – спуск по судейским перилам 90°».

1. Подъем по наклонной навесной переправе

- Переправа производится по двойным перилам на карабине (ролике), подключенном в точку крепления к ИСС участника.

2. Спуск по перилам

- Движение участников осуществляется на ФСУ по судейским перилам

- Участник пристегивается к перилам спуска с помощью спускового устройства, закрепленного на передней части страховочной системы, освобождает от карабина (ролика) перила переправы и спускается, контролируя скорость спуска регулируемой рукой). При приземлении на участнике должны быть надеты обе перчатки.

Отработка действий на блоке этапов 3-4: «Подъем по судейским перилам 90° - спуск по судейским перилам 90°»

3. Подъем с самостраховкой по перилам

- Участник движется с самостраховкой на перильной верёвке.

Самостраховка осуществляется с помощью жумара, при этом используется короткий ус самостраховки. Окончание подъема – касание рукой отмаркированного карабина.

3. Спуск по перилам

- Движение участников осуществляется на ФСУ по судейским перилам

- Участник пристегивается к перилам спуска с помощью спускового устройства, закрепленного на передней части страховочной системы, освобождает от карабина (ролика) перила переправы и спускается, контролируя скорость спуска регулируемой рукой). При приземлении на участнике должны быть надеты обе перчатки.

Прохождение всей дистанции на скорость

Каждый участник проходит последовательно блоки этапов 1-2,3-4

Количество прохождений – 3 раза.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия

Обсуждение вариантов тактики и техники прохождения задания для сокращения времени работы на дистанции.

Конспект занятия «Промежуточный мониторинг знаний. Приобретение кружковцами опыта участия и судейства учебно–тренировочных соревнований по спортивному туризму»

**Цыганов Дмитрий Викторович,
педагог дополнительного образования**

Цели и задачи: Отработка умений и навыков личного прохождения технических этапов на короткой дистанции 2-го класса. Прием контрольных нормативов. Выполнение юношеских разрядов.

Наглядные пособия и оборудование: Оборудованные технические этапы в спортивном зале, комплект документации для ведения протоколов, страховочные системы, набор карточек с топографическими знаками, куски основной веревки для вязки узлов.

Ход занятия:

Первая часть занятия (1 час) проходит в учебном классе и спортивном зале.

Организационный момент (до 5 минут):

Определение отсутствующих, проверка готовности учащихся к занятию.

Повторение пройденного (55 мин):

Ребята проводят генеральную тренировку прохождения технических этапов, повторяют ранее изученные топографические знаки и узлы.

Вторая часть занятий проходит в условиях спортивного зала (1:30 мин.)

Объяснение условий соревнований (20 мин):

Подробно ознакомить участников с условиями дистанции 2-го класса: характеристика и параметры этапов, разметка дистанции и границы этапов. Еще раз проговорить

правильное прохождение препятствий, акцентируя внимание на типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Огласить и вывесить на доску информации таблицу штрафов за совершенные нарушения. Проинструктировать ребят, задействованных в судействе. Организовать показательное выступление на данной дистанции силами воспитанников, которые имеют опыт участия, как в подобных соревнованиях, так и более высокого уровня.

Закрепление пройденного материала (1 час):

Дети принимают участие в Первенстве ДДЮТиЭ «Простор», закрепляя навыки личного прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Каждый учащийся должен преодолеть 5 этапов дистанции: подъем с самостраховкой, траверс склона, навесная переправа; вытянув одну из карточек, завязать узел и ответить на вопрос по условным топографическим знакам. Первые три этапа проходятся на время. Среднее время прохождения дистанции одним участником 5 мин, остальное время он отдыхает, наблюдая за выступлениями соперников. Ребята, задействованные на судействе, четко отслеживают нарушения при прохождении спортсменами их этапа и выставляют соответствующие штрафные баллы.

Подведение итогов занятия (соревнований) 10-15 мин:

Подсчитываются результаты соревнований, выявляются сильнейшие. Краткая характеристика по выступлению каждого участника (в том числе и судей). Награждение призеров и вручение справок о судействе.

Конспект занятия «Дистанции – пешеходные – горные»

Фазлиев Р.М.,

педагог дополнительного образования

Задачи:

1. Совершенствовать технику преодоления препятствий;
2. Разучить дистанцию из 3 этапов;

3. Способствовать формированию мотивации к занятиям спортом и спортивным туризмом в частности;

4. Способствовать формированию у занимающихся качеств взаимопомощи, взаимовыручки;

Оборудование и снаряжения: необходимое количество страховочных систем, карабины, веревки, маты, скалодром, магnezия, секундомер, рабочий протокол.

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
I	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	20 мин	
1	Приветствие, рапорт дежурного	3 мин	Построение, приветствие, огласить задачи сегодняшней тренировки. Рассчитать группу по порядку номеров, отметить присутствующих.
2	Разминочный бег	5 мин	Темп 20-30%
	2.1. Бег приставными шагами правым и левым боком	1 круг	Выполнять упражнение в быстром темпе
	2.2. Семенящий бег	1 круг	Как можно быстрее
	2.3. Бег с высоким подниманием бедра	1 круг	Держать средний темп, колени выше
	2.4. Прыжки в высоту на месте с высоким подниманием бедра	10 раз	Чем выше тем лучше, стараться при прыжке

			прижимать колени к груди
3	ОРУ	12 мин	Разминка в кругу
	6.1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону	6 раз	Спина прямая, плечи не поднимать, выполнять в медленном темпе.
	6.2. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.	6 раз	Спина прямая, делать полный оборот.
	6.3. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.	6 раз	Осанка прямая, делать полный оборот.
	6.4. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.	5 раз	Спину держать прямо.
	6.5. И . п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.	20 раз	Делать в среднем темпе.

4	Инструктаж по технике безопасности во время работы на дистанции	1 мин	Беседа
II	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	60 мин	
1	Прохождение дистанции состоящей из 3 этапов с учетом времени: Параллельные перила Навесная переправа Спуск с восьмеркой	40 мин	Следить за правильностью вщелкивания веревки в карабин, не торопиться, не делать лишних движений.
2	Свободное лазание на скалодроме	20 мин	Не баловаться
III	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10 мин	
1	Вис на перекладине (отдых)	2 мин	Повиснуть, расслабиться для того что бы растянуть мышцы спины
2	Отдых на мате	5 мин	Лечь на мат, расслабиться, восстановление ритма сердцебиения
3	Подведение итогов занятия	2 мин 30 сек	Что нового узнали при прохождении трассы на сложность? Какие навыки приобрели в лазании трассы за баллы?

			Оценивание занимающихся
4	Организованный уход с места проведения занятия	30 сек	

**Конспект занятия «Дистанция личная 1 класса»
Лисина Ксения Сергеевна,
педагог дополнительного образования**

Цель:

Научить учащихся проходить дистанцию 1 класса сложности.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить ребят с понятием дистанция, этап, рассказать про технические действия на этапах, используемое снаряжение

Воспитательные:

- воспитать стремление к познанию нового и к продуктивной работе

Развивающие:

- развить технические навыки при работе на дистанции
- создать условия для коллективной работы.

Оборудование и материалы: верёвки для навесной переправы, спуска, страховки, стенд с зацепами, карабины, ФСУ, страховочные системы, ролики.

Ход учебного занятия:

1. Вступительная / организационная/вводная часть

Построение, приветствие.

Повторение пройденного материала.

Этапы дистанции личной 1 класса.

Дистанция личная 1 класса состоит из 4 этапов:

- навесная переправа;
- спуск по перилам;

- подъём по стенду с зацепами;
- спуск по перилам.

2. Основная часть

Тема занятия: «Отработка этапов на технику»

Дистанция оборудована верхней судейской страховкой (ВСС). ВСС подключается к участнику до старта перед контрольной линией и отключается после финиша за контрольной линией.

Отработка действий на блоке этапов **1-2:** «Подъем по навесной переправе – спуск по судейским перилам 90°».

1. Подъем по навесной переправе

- Переправа производится по двойным перилам на карабине (ролике), подключенном в точку крепления к ИСС участника, после прохождения этапа участник должен встать на ус самостраховки.

2. Спуск по перилам

- Движение участников осуществляется на ФСУ по судейским перилам

- участник пристегивается к перилам спуска с помощью спускового устройства, освобождает от карабина (ролика) перила переправы и спускается, удерживает регулирующую руку, отстёгивает ус самостраховки, контролируя скорость спуска регулируемой рукой.

Отработка действий на блоке этапов **3-4:** «Подъем по судейским перилам 90° - спуск по судейским перилам 90°»

3. Подъем по стенду с зацепами

- Участник движется по стенду с зацепами. После окончания подъема участник встает на ус самостраховки .

4. Спуск по перилам

- Движение участников осуществляется на ФСУ по судейским перилам

- участник пристегивается к перилам спуска с помощью спускового устройства, освобождает от карабина (ролика) перила переправы и спускается, удерживает регулирующую

руку, отстёгивает ус самостраховки, контролируя скорость спуска регулируемой рукой.

Каждый участник проходит последовательно блоки этапов 1-2,3-4

Количество прохождений – 3 раза.

3. Итоговая /заключительная часть:

Подведение итогов. Отметить достижения и поставить цели на будущее. Всем спасибо. Занятие закончено. До свидания.

Конспект занятия «Приемы работы с компасом: определение сторон горизонта» Александрова Вероника Александровна, педагог дополнительного образования

Цель:

Научить учащихся ориентироваться на местности без карты, определяя стороны горизонта наиболее распространенными способами, определить свое местоположение относительно сторон горизонта.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить ребят с компасом, его устройством, как основным прибором, используемым туристами для ориентирования на местности

Воспитательные:

- воспитать стремление к познанию нового и к продуктивной работе

Развивающие:

- развить тактико-тактические навыки работы с компасом
- создать условия для коллективной работы и совместного поиска решений.

Оборудование и материалы: компаса, спортивные карты, спортивные фишки, призмы

Ход учебного занятия:

1. Вступительная / организационная/вводная часть

Построение, приветствие.

Повторение пройденного материала.

Назначение компаса и его устройство. Определение сторон горизонта, движение по азимуту.

Сущность ориентирования состоит из 4 основных моментов:

-определение сторон горизонта;

-определить свое местоположение относительно окружающих местных предметов;

-отыскание нужного направления движения;

-выдержать выбранное направление в пути.

Ориентироваться на местности можно с помощью топографической карты и без нее. Наличие топокарты облегчает ориентирование и позволяет разобраться в обстановке на сравнительно большом участке местности. При отсутствии карты ориентируются с помощью компаса, по небесным светилам и другими простейшими способами.

2. Основная часть

Тема занятия: «Работа с компасом»

Актуализация

Поскольку пользоваться компасом достаточно просто, с его помощью можно всего за несколько секунд определить, где находится север и в каком направлении следует двигаться. Научиться пользоваться компасом для ориентирования несложно. Для этого следует помнить, что прибор реагирует на любые металлические предметы и его показания могут искажаться.

Если в вашем распоряжении есть не только компас, но и карта, можно использовать эти два предмета для более точного ориентирования на местности. Пошагово этот процесс выглядит так:

Компас прикладывают к боковой рамке карты.

Теперь нужно повернуть карту вместе с прибором так, чтобы северная часть стрелки указывала на верхнюю рамку карты.

При этом сама стрелка должна располагаться параллельно боковой рамке.

Так, глядя на карту, и ориентируясь на направление, указанное компасом, вы сможете определить, где находится на местности объект, отображенный схематически на карте местности.

Выполнение заданий

1. Сориентируйте спортивную карту с помощью компаса.
2. Спортсмены с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. По команде тренера разворачиваются по сторонам света.
3. Спортсмены выстраиваются в шеренгу с компасом и картой в руках. Тренер называет сторону горизонта, учащиеся поворачиваются лицом к заданному направлению и ориентируют карту.
4. Сориентировать карту по компасу, ответить на вопросы:
А) Вы находитесь на старте, какие ориентиры вы видите перед собой?
Б) Вы стоите на КП1 (КП2, КП3 и т.д.), какие ориентиры вы видите справа, слева, впереди?

3. Итоговая /заключительная часть:

Подведение итогов. Отметить достижения и поставить цели на будущее. Всем спасибо. Занятие закончено. До свидания.

Конспект занятия «Основы скалолазания» Исмагилова Алия Фанилевна, педагог дополнительного образования

Цель:

Совершенствование технического мастерства, морально–волевых и физических качеств. Формирование интереса к данному виду деятельности. Способствовать сплочению детской группы, формирование потребностей во взаимовыручке, ответственности за принятые решения.

Задачи:

1. Воспитание интереса к занятиям скалолазанием воспитание морально-волевых качеств: чувство товарищества, взаимовыручки.

2. Совершенствование двигательных навыков и техники лазания на скорость; развитие основных двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координация, силы.

3. Оздоровительные: укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, развитие силы рук.

Оборудование и материалы: страховочная система, веревка основная, карабины, секундомер, маты.

Ход учебного занятия:

1. Вступительная / организационная/вводная часть

Построение, приветствие.

Повторение пройденного материала.

У человека 4 опоры - 2 руки и 2 ноги, вся нагрузка при лазании ложится на них. Но стоит правильно нагружать свои опоры, от этого зависит успех лазания. Как мы знаем, ноги сильнее рук, соответственно, им стоит уделить внимание в наибольшей степени. Помните, что ногу на зацепку необходимо ставить всегда острой частью обуви, от такого положения нога сможет принимать различные положения.

Очень важно научиться сразу правильно ставить ноги. Научитесь давить на ноги, создавать максимальное трение между зацепкой и обувью. Если Вы не будете давить на ногу, Ваша нога может попросту соскользнуть, и тогда Вы повиснете на руках, а то и вовсе сорветесь.

Становиться на ноги нужно максимально, разгружайте руки. Руки при скалолазании стоит беречь и использовать их только для поддержания равновесия. При переходе на нависание важность работы ног только увеличивается. Запомните, что чем ближе центр тяжести (второй крестцовый позвонок) к стене или скале, тем активнее включаются ноги. Можно развернуть колени в «лягушку» и придвинуть таз к стене, или же подвернуть колени и корпус в одну сторону, скрутившись на противоположных опорных руке и ноге. Наиболее удачным

вариантом для скалолазания являются согнутые колени и прямые руки.

Как правильно держать зацепки.

В природе существует огромное количество зацепок. Иногда зацепка имеет только одну рабочую сторону, за которую можно ухватиться, в других же случаях зацепки имеют нескольких рабочих сторон как в нашем случае.

Существует два вида хвата: активный (когда Вы держите зацепку с удобной стороной) и пассивный (округлые зацепки, которые стоит держать всей ладонью).

Закрытый хват - один из самых эффективных хватов, но в то же время и травмоопасных. При этом хвате пальцы сгибаются домиком.

Раскрытый хват используется на толстых кармашках с выемкой или на зацепках с округлённой рабочей поверхностью.

Открытый хват использует в основном третью фалангу пальцев. Хват считается одним из слабых, но при частых тренировках именно этим хватом, можно убедиться, что он очень полезен и незаменим во многих случаях.

2. Основная часть

Разминка.

Подготовка личного снаряжения.

Прохождение траверса в игровой форме.

1. «НАРИСУЙ-КА» Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

2. «КТО БЫСТРЕЕ» Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

3. Итоговая /заключительная часть:

Сдача личного снаряжения. Подведение итогов. Отметить достижения и поставить цели на будущее. Всем

спасибо. Занятие закончено. До свидания. Организованный уход с места проведения.

**Конспект занятия «Учебные свободные бои»
Илюшин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования**

Цель:

Формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ Кёкусинкай как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития воспитанника.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование умений и навыков свободного боя в каратэ.

Воспитательные:

- Формирование позитивного, ценностного отношения к восточным единоборствам;

- Воспитание нравственных качеств как: честность, доброжелательность, терпимость, дисциплинированность, коллективизм, выдержка и самообладание.

Развивающие:

- Совершенствование физического воспитания обучающихся;

- Совершенствование и развитие свойств личности, необходимых для успешного ведения поединка: быстрота реакции, скорость, точность.

Методическое оснащение занятия:

Материально-техническая база: спортивный зал, экипировка, снаряды (лапы, макивары, мешки).

Квалификационные требования:

Знать:

- Двигательные особенности своего организма;

- Технику исполнения приемов каратэ: распределение массы тела, положение рук, ног, стойка, дыхание.

Уметь:

- Применить технику каратэ, контролировать психическое и физическое состояние при работе в парах.

Структура занятия:

1. Организационный момент:

- Построение, проверка готовности к занятию;

- Приветствие;

- Разминка.

- Одевание спортсменов в защитную экипировку

- Доведение до воспитанников распорядка занятия.

2. Инструктаж по технике безопасности.

3. Теоретическая часть

- Ознакомление с новым материалом

- Отработка движений

- Закрепление материала

4. Подведение итогов занятия

5. Домашнее задание

Ход занятия

1. Построение, проверка готовности к занятию.

2. Приветствие: шомэн-ни-рэй, сэйдза, синдзен-ни-рей, мокусю, мокусю ямэ, шихан-ни-рэй, отагай-ни-рей, татэ.

3. «Ребята, сегодня мы с вами будем работать в парах. Работа с партнером включает в себя практические навыки техники работы рук и ног, атака и защита, как по очереди, так и в свободном поединке. Но перед началом занятия, я бы хотел объяснить практическое понимание свободного поединка в обучении техники каратэ. Это нужно для того, чтобы участвовать на соревнованиях по кумитэ, так же это поможет в непредвиденных ситуациях на улице».

4. «Сейчас мы надеваем экипировку, для защиты рук, ног, головы для избежания травм от попадания ударов. Ознакомимся с техникой собственной безопасности. Проведем разминку, чтобы подготовить мышцы к основной работе».

5. Ознакомление с новым материалом:

«Мы разбиваемся по парам. По команде «Рэй!» делаем поклон друг другу. Далее по команде «Камэртэ!» одна ножка делает шаг вперед с криком «Киай!», ручки сгибаются в локтях, кулачки поднимаются на уровень рта. Для разогрева мышц и привыкания тела к ударам проведем набивку. То есть делаем два удара ногами по передней ноге и два удара руками по телу спереди. Удары должны быть не сильные, примерно 25% от всей силы. Выполняем это задание по очереди 25 раз. Далее меняем ноги и продолжаем тоже самое с другой ноги и руки. Молодцы! Дальше переходим к свободным боям. Бой ведется по правилам каратэ Кёкусинкай. Каждый поединок длится две минуты. Начинаем по команде «Хаджиме!». Заканчиваем по команде «Ямэ!». После каждого поединка делаем поклон партнеру, жмем руки и меняем пару».

Подведение итогов.

Ребята, вы все молодцы! Мне понравилось с вами работать. Я не увидел среди вас лентяев, все работали с хорошей самоотдачей. Хочу вам вручить сертификат о прохождении мини семинара по кумитэ каратэ Кёкусинкай. Пусть он послужит вам первым шагом в большой спорт.

На этом мы заканчиваем. шомэн-ни-рэй, сэйдза, синдзен-ни-рей, мокусю, мокусю ямэ, шихан-ни-рэй, отагай-ни-рей, татэ.
Всего вам доброго!