**Гурток** туристсько – спортивного напрямку «Екстрим»

**Степанов Олександр Васильович,** керівник туристсько – спортивного гуртка «Екстрим» Будинку дитячої та юнацької творчості Мелітопольської районної ради Запорізької області

**Тема:** Тактика проходження дистанції змагань

**Мета заняття:** відпрацьовувати навички подолання окремих етапів дистанції на змаганнях, в’язання ношів та туристських вузлів, розвивати вміння працювати в потрібному темпі, самостійність, уміння володіти собою, впевненість у власних силах, здатність переборювати труднощі, виховувати якості: колективних дій та взаємодопомоги.

**Завдання заняття:**

* Перевірити уміння в'язати туристичні ноші;
* Вдосконалювати навички подолання окремих етапів дистанції на змаганнях;
* Вдосконалювати навички в’язання туристських вузлів.

**Методи:** практичні.

**Тип заняття:** узагальнення засвоєних знань, умінь і навичок.

**Форма заняття:** групове.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Обладнання:** секундомір – 1, карабіни – 34 шт., туристичні системи – 6 шт., мотузка (10 мм) довжина – 22-36 м – 8 шт., «маятник» – 1, «купини» – 5 шт.,

жердини (до 2,5 м) для руху по купинам – 3шт., жердини для нош – 4 шт., поперечини для нош – 6 шт., мотузка (6 мм) довжина – 2,5 м – 18 шт., мотузка (10 мм) довжина – 4,5 м – 4 шт., гімнастичний кінь – 1, легкоатлетичні бар’єри – 2 шт., стійки – 2 шт.

**Хід заняття**

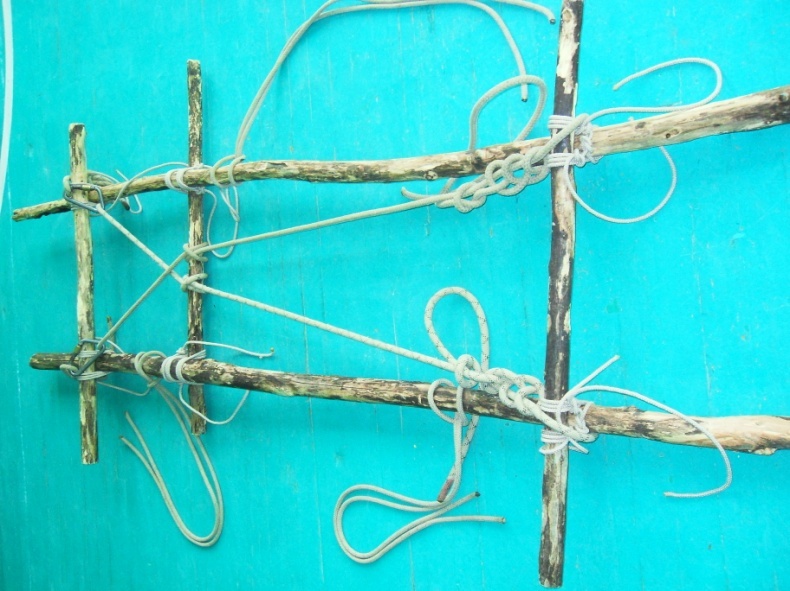
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
|  | **Організаційна частина** | 11 хв. |  |
| 1. | Шикування, завдання уроку | 30 сек. | Шикування в одну шеренгу. |
| 2. | Вимірювання ЧСС | 30 сек. | ЧСС підраховується за 10 сек. |
| 3. | Гуртківці відповідають на запитання керівника. | 1,5 хв. | Запитання № 1: «Які види змагань з туризму ви знаєте?». Додаток № 1.  Запитання № 2: «А зараз скажіть яким видом змагань ви будете займатись?» |
| 4. | Перешикування | 30 сек. | Перешикування із однієї шеренги в дві і розмикання. |
| 5. | Загальнорозвивальні вправи:  В. п. – стійка ноги разом;  1 – руки в сторони;  2 – руки догори;  3 – руки в сторони;  4 – о. с. | 4,5 хв.  6-8 разів | Гуртківці тримають в руках карабіни з вусами. |
| В. п. – ноги нарізно, руки біля плечей;  1 – нахил вліво, права рука догори;  2 – в. п.  3 – нахил вправо, ліва рука догори. | по  6-8 разів | Тягнутися догори за рукою, ноги не згибати. |
| В. п. – теж саме;  1 – руки догори, прогнутись назад;  2 – нахил уперед, прогнутись – руки в сторону;  3 – випрямляючись, прогнутись назад – руки вгору;  4 – в. п. | 6-8 разів |  |
| В. п. – ноги нарізно, нахил уперед-прогнувшись – руки в сторони;  1 – поворот тулуба ліворуч, торкнутись стопи правою рукою;  2 – поворот тулуба праворуч, торкнутись стопи лівою рукою. | по  6-8 разів | Гуртківці виконують вправу. Вправу треба виконувати за рахунок повороту тулуба. |
| В. п. – о. с.  1 – упор присівши;  2 – упор лежачи;  3 – упор присівши;  4 – в. п. | 6-8 разів |  |
| В. п. – стійка вуси у руках;  1 – переступити через вус лівою ногою;  2 – переступити через вус правою ногою;  3 – переступити через вус лівою ногою;  4 – переступити через вус правою ногою. | 4-8 разів | Переступати через вуси за рахунок підйому ноги вгору. |
| 6. | Перешикування в одну шеренгу. | 30 сек. |  |
| 7. | Ходьба та біг | 2,5 хв. | Біг: в обхід по залу, через середину, протихідом, «змійкою», с хресним кроком. |
| 8. | Вимірювання ЧСС | 30 сек. | Пульс вимірювати за 10 сек. |
|  | **Основна частина** | 29 хв. |  |
| 1. | Змагання з спортивно-конкурсної програми:  **В’язання ношів.** | 9 хв. | Змагання відбуваються між двома командами. Вимоги до виконання додаток № 2. |
| 2. | Змагання на дистанції.  **Етап – № 1** | 6 хв. | Дві команди змагаються одночасно. Команда № 1 долає: етап «Рух по жердинах» – «Паралельні та похилі перила» – «Рух по купинах» – фініш. Команда № 2 долає: «Траверс схилу» – «Маятник» – «Навісна переправа через річку»  – фініш.  Вимоги до виконання умов подолання перешкод додаток № 3. |
| 3. | Змагання на дистанції.  **Етап – № 2** | 6 хв. | Команди міняються місцями і по команді долають свої перешкоди. |
| 4. | Естафета з подоланням перешкод | 4 хв. | Команди стартують одночасно кожна на своїй дистанції. |
| 5. | Вимірювання ЧСС | 30 сек. | Пульс вимірюється за 10 сек. |
| 6. | В’язання вузлів | 4,5 хв. | Вузли: брамшкотовий, прямий, булінь, «вісімка». Додаток № 4 |
|  | **Заключна частина** | 5 хв. |  |
| 1. | Рефлексія | 3 хв. | Що нового дізнались на занятті?  Чому отримали саме такий результат на змаганнях?  Що потрібно зробити для того, щоб мати кращі результати роботи?  Де можна використати набуті знання та вміння? |
| 2. | Підведення підсумків заняття | 1,5 хв. | Визначення переможця і нагородження. |
| 3. | Вимірювання ЧСС за 10 сек. | 30 сек. |  |

**Додаток № 1.** Види туристичних змагань: спортивне орієнтування, змагання з техніки пішохідного туризму, спортивне скалолазання, крос-похід.

Змагання на занятті відбуваються з техніки пішохідного туризму.

**Додаток № 2. В’язання ношів**. Для в’язання ношів потрібні 2 жердини по 2-2,5 м, 3поперечини по 60-80 см, мотузки (діаметром 6 мм) для кріплення поперечин і транспортування потерпілого – 9 шт., мотузка (діаметром) для в’язання діагоналей довжиною 4,5 м – 2 шт., 2 карабіни.

****

****

**Вузол «Стремено» на середній діагоналі**

****

** Вузол «Штик» для діагоналі і вузол кріплення перемички до жердини**

****

**Додаток № 3.** **Дистанція смуги перешкод № 1** – етап «Рух по жердинах» – етап «Паралельні та похилі перила» - етап «Рух по купинах» – фініш.

**Рух по жердинах**

Довжина етапу – до 15 м. Кількість опор -5, кількість жердин -4.Етап обладнано контрольними лініями з обох сторін,суддівськими опорами та жердинами на початку етапу.

**Переправа по вірьовці з перилами**

Довжина етапу – до 10 м. Етап обладнано петлями командної самостраховки з обох кінців контрольними лініями та суддівськими паралельними перилами.

**Рух по купинах**

Довжина етапу – до 10 м. Кількість опор - 15. Етап обладнано контрольними лініями з обох сторін.

**Дистанція смуги перешкод № 2** - етап «Траверс схилу» – етап «Подолання перешкоди з використанням підвішеної вірьовки (маятником)» – етап «Навісна переправа через річку» – фініш.

**Траверс схилу**

Етап обладнано суддівськими накопичувальними перилами на початку та в кінці етапу. Довжина етапу до 10 метрів.

**Подолання перешкоди з використанням підвішеної вірьовки (маятником)**

Довжина етапу – до 4 м. Етап обладнано суддівською мотузкою та контрольними лініями на початку і в кінці етапу. Учасники проходять етап маятником з обов’язковою передачею вірьовки.

**Навісна переправа через річку**

Довжина етапу – до 10 м. Етап обладнано контрольними лініями з обох боків, суддівською перильною вірьовкою. Наявність супроводжуючої мотузки, обов’язково.

**Додаток № 4. Вузли:** Провідник «вісімка», «Прямий», «Брамшкотовий», «Булінь».



**Провідник «вісімка» Прямий Брамшкотовий Булінь**

**Список використаних джерел**

1. Навчальна програма. Савельєва Г.Г. Департамент освіти, Наказ від 13.11.2017 №0717
2. Грабовський Ю.А. і др. Спортивний туризм. Навчальний посібник. –

Тернопіль, 2008. – 304 с.

1. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму (11.04.2015)
2. Зміни до Настанов (11.04.2015)
3. Правила змагань зі спортивного туризму (2008)