

План-конспект учебного занятия

Ф.И.О. педагога: Митюшенков Константин Вячеславович

Дата посещения занятия 15.02.2024

Реализуемая ДОП: «Юный турист»

Режим занятия: 45 минут

Возраст учащихся: 12-16 лет

Количество учащихся: 14

Тема занятия: «Переправа методом «горизонтальный маятник»

Цель занятия: приобретение умений и навыков переправы методом «горизонтальный маятник»

Задачи занятия:

- закрепить полученные знания на практике;
- содействовать развитию физических качеств учащихся: ловкость, выносливость, сила;
- содействовать формированию коммуникативных умений и способностей командной работы, посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания

Образовательные технологии: групповая технология (работа в парах)

Методы и приёмы обучения: словесный (беседа), наглядный (демонстрация), практический.

Тип занятия: совершенствование знаний, умений и навыков

Форма проведения занятия: практическое занятие

Средства обучения: перильная веревка $d=10$ мм $L=40$ м; перильная веревка $d=10$ мм $L=8$ м.,
4 карабина, каска, перчатки.

Планируемые результаты:

Учащиеся знают об организации переправы методом «горизонтальный маятник», могут применять полученные технические приемы на практике.

Формы контроля: наблюдение, беседа с учащимися

Структура занятия:

1. Организационный этап 5 мин
2. Основной этап 35 мин
3. Заключительный этап 5 мин

Ход занятия:

Элементы занятия	Содержание	Задача	Деятельность ПДО	Деятельность учащихся
1. Организационный этап				
Подготовка к занятию	Приветствие учащихся, создание дружелюбной атмосферы, подведение итогов	Настроить учащихся на работу	Приветствие Интерактивная беседа о способах переправы. Настраивает на занятие.	Приветствие. Активные ответы на вопросы педагога.
Целеполагание	Постановка цели и задачи	Определить тему, цели и задачи занятия	Уточняет тему занятия. Формулирует конкретную цель и задачи, объясняет учащимся о важности знания данного метода в походных условиях. Проводит инструктаж по ТБ	Учащиеся внимательно слушают педагога
2. Основной этап				
1 этап	Теоретические основы метода переправы с помощью «горизонтального маятника»	Краткое повторение теоретических основ метода переправы с помощью «горизонтального маятника»	1. Беседа с учащимися по теме: - Ребята, между двух опор (деревьев) натянута основная веревка (условно над препятствием) и установлена сопровождающая веревка (опорная, горизонтальный маятник), один конец которой закреплен на боковой опоре. Нам необходимо осуществить переправу с обеспечением страховки сопровождающей веревкой. Здесь переправляющийся участник должен в начале движения, по мере приближения к центру крепления опоры постепенно выбирать запас веревки, а после так же постепенно выдавать	Слушают педагога, участвуют в беседе, задают уточняющие вопросы.

			необходимое количество веревки таким образом, чтобы все время был небольшой наклон тела назад. Движение при этом выполнять подобно движению по «параллельным перилам» не отрывая ног от веревки, удерживая равновесие при помощи сопровождающей веревки, самостоятельно контролируя силу натяжения сопровождающей веревки - метод маятника. 2. Демонстрация выполнения переправы	Учащиеся внимательно слушают, смотрят как выполняет прохождение этапа педагог, запоминают.
2 этап	Отработка основных технических приёмов преодоления препятствия «Горизонтальный маятник»:	1 Выход на веревку (должен сопровождаться плавным перемещением массы тела на веревку в последовательности): 1.1 – при движении слева направо: - постановка левой ноги на веревку; - нагрузка маятника правой рукой; - захват маятника левой рукой; - плавно перемещая вес тела (нагружая маятник левой рукой), постановка правой ноги на веревку; - плавно перемещая вес тела (нагружая маятник левой рукой), постановка правой ноги на веревку; - зафиксировать устойчивое положение. 1.2. при движении справа налево: - постановка правой ноги на веревку; - нагрузка маятника левой рукой; - захват маятника правой рукой; - плавно перемещая вес тела (нагружая маятник правой рукой),	Наблюдает, осуществляет подстраховку участников, корректировка действий учащихся. 	Командная и парная работа учащихся. Распределение очередности выполнения технического приема, оказание помощи другу во время выхода на перильную веревку, подстраховка и содействие ускорению выполнения задания проходящему этап участнику. Поочередное выполнение учащимися основных технических приемов

постановка левой ноги на веревку;
- плавно перемещая вес тела (нагружая маятник правой рукой), постановка левой ноги на веревку;
- зафиксировать устойчивое положение.

2. Движение по натянутой веревке:

- движение приставным скользящим шагом вдоль веревки;
- перехват сопровождающей веревки скользящим движением рук вдоль веревки, не допуская её провиса;
- сброс сопровождающей веревки слева/справа от себя (со стороны противоположной направлению движения).

3. Уход с веревки на устойчивую опору (уход с веревки должен сопровождаться плавным перемещением массы тела с натянутой веревки на устойчивую опору в последовательности)

3.1. при движении слева направо:

- нагрузка маятника левой рукой;
- постановка правой ноги на устойчивую опору;
- нагрузка маятника правой рукой;
- плавно перемещая вес тела, постановка левой ноги на устойчивую опору;
- плавно перемещая вес тела, постановка левой ноги на устойчивую опору;



		- зафиксировать устойчивое положение. 3.2. при движении справа налево: - нагрузка маятника правой рукой; - постановка левой ноги на устойчивую опору; - нагрузка маятника левой рукой; - плавно перемещая вес тела, постановка правой ноги на устойчивую опору; - плавно перемещая вес тела, постановка правой ноги на устойчивую опору; - зафиксировать устойчивое положение. 4. Уход с основной веревки (вариант – прыжком): - удерживая веревку в натянутом (нагруженном) состоянии, участник совершает прыжок вперед и несколько вправо/влево в безопасную зону, амортизируя ногами.		
3. Заключительный этап				
Подведение итогов	Подведение итогов занятия	Проанализировать выполнение практической части, разобрать основные ошибки. Дать рекомендации по основным ошибкам.	Беседует с учащимися, дает рекомендации по прохождению переправы.	Задают уточняющие вопросы педагогу по прохождению переправы непосредственно на соревнованиях.
Рефлексия	Оценка удовлетворенности занятием	Выяснить степень удовлетворенности занятием у учащихся	С помощью вопросов уточняет у учащихся: - Понравилось ли занятие? - С какими сложностями столкнулись при выполнении заданий?	Учащиеся высказывают свои впечатления по занятию

	через беседу		- Требуется ли повторное занятие для закрепления полученных практических навыков. Благодарит ребят за работу.	
--	--------------	--	--	--

Источники:

- 1.Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
- 2.Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
- 3.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм», М - «Советский спорт», 2002