

Организация тренировочно-соревновательной деятельности в походе

Калинина О.Б.,
г.Мытищи, Московская обл.

(Слайд 1). Представление

(Слайд 2). В течении учебного года не всегда есть возможность выйти с детьми на несколько дней на воду для отработки навыков работы на катамаране.

(Слайд 3). По нашему мнению, один из лучших вариантов – организация тренировок в походе. В чем плюсы: есть дети, есть педагоги, есть свободное время у тех и у других, есть среда и средства для тренировок.

(Слайд 4). Для этого нужно при составлении графика движения в походе запланировать одну – две лишние дневки. Конечно, это скажется на такой характеристике в отчете как напряженность похода. Но педагогический эффект будет отличным.

(Слайд 5). Начинать нужно с постановки вопросов: что, где, когда.

Что: что будем тренировать.

Где: стоянка, где будет проходить тренировка. Если руководители, уже ходили по данной реке, им будет нетрудно определиться с местом. Основное условие стоянка должна быть просторная и удобная.

Когда: зависит от места и погодных условий.

(Слайд 6). Следующий момент: какое снаряжение и в каком количестве нужно брать с собой. Все это нужно включить в список общественного снаряжения и упаковать.

Чаще всего это:

Веревки для вязания узлов

Компасы

Карабины

Веревка 25-30 м

Справочник растений

Блокнот, ручка

Детям всегда хочется посоревноваться, поэтому, если это возможно, добавляем к тренировке соревнование. Если будут победители и призеры, то нужны еще и призы. У нас обычно это маленькие шоколадки Аленка и банка сгущенки для победителя.

(Слайд 7). Пример 1. Сплав по реке Нерль (2 ст.с.) (Ярославская, Владимирская и Ивановская области). Целевая аудитория: начинающие туристы 4-7 класс, есть начинающие 8 класс, опытные туристы 8-10 класс (наши помощники).

Место: большая красивая поляна, находится одновременно на берегу реки и на краю леса.

(Слайд 8). Программа тренировок:

12.00 – 14.00 Тренировка по технике гребли на катамаране. Отрабатываем правильную посадку, прямой и обратный гребок, быстрый поворот и причаливание к берегу.

(Слайд 9). 15.00-16.00 1. Группа. Работа индивидуальная. Азимутальный ход. Каждый участник получает листок с заданием, где указаны азимуты и

расстояния между объектами и компас. Задача: со старта перейти на нужный контрольный пункт, согласно указанным данным. Задание на время.

15.00-16.00 2. Группа. Среди луга размечена площадка 1x1 м и дан справочник растений. За 15 мин найти и записать все растения, которые встречаются на этой площадке и, если, возможно, назвать полезные свойства этих растений.

После 1 часа работы, группы меняются местами.

(Слайд 10). Через несколько дней еще одна стоянка, где много места, большой стол и запланирована дневка.

Еще во время подготовки похода. Мы заметили, что младшие совсем не умеют шить. Решили, что такую ситуацию надо исправлять. Заранее нарезали кусочки ткани, закупили нитки и иголки с большим ушком. После обеда, когда все хозяйственные дела были сделаны. Объявили тренировку по шитью. Показали, как вдевать нитку в иголку, как сделать узелок, несколько видов швов.

(Слайд 11). Ребятам надо было прошить три стороны квадрата, чтобы получился кармашек. Это было непросто. Но как же они радовались, когда получилось. Сфоткали свои кармашки, тут же послали мамам. Кармашки попросили отдать им, и тут же придумали, что туда положить.

(Слайд 12). Пример 2. Река Кереть (3 кс), республика Карелия. Целевая аудитория: туристы 7-10 класс, имеющие разный опыт сплава. Стоянка перед порогом Мураш. Очень большая, удобная. Разбиваем детей на несколько групп, по возрасту.

(Слайд 13). Построен маршрут, который состоит из следующих этапов:

Узлы

Бросание спасконца в цель

Оказание первой помощи

Вязка носилок

Изготовление полиспада

Азимутальный ход

Программа тренировок:

12.00-13.00 Тренировка и обучение (для тех, кто подзабыл) на всех этапах.

15.00 соревнования по маршруту на скорость. Подведение итогов

(Слайд 14) Река Кереть озеро Кривое. Отработка техники гребли на катамаранах, резких поворотов, приема «бабочка». Река Кереть озеро Кривое. Отработка техники гребли на катамаранах, резких поворотов, приема «бабочка». Сначала инструктаж, потом тренировка

(Слайд 15). После тренировки проводятся соревнования среди экипажей. Надо обогнуть ворота (ворота сделаны из пустых бутылок и привязаны к камням), поменяться местами матросам и капитанам и прийти к финишу. Победили сильные и опытные

(Слайд 16). Таксационные исследования. Закладка и таксация временной пробной площади. Потом производился пересчет деревьев Геоботанические исследования - проводим самую общую геоботаническую характеристику обследуемой территории

(Слайд 17). Наши бывшие ученики, студенты МГТУ им. Баумана Угаров Даниил и Кондрашин Александр научили юных исследователей измерять диаметр дерева с помощью мерной вилки и высоту дерева с помощью высотомера. Применяя

круговую методику таксационного исследования, определили диаметр и высоту деревьев, находящихся на одинаковом расстоянии от центра. Все данные были занесены в таблицу для дальнейшей камеральной обработки.

(Слайд 18). На озере Варацком удобно проводить тренировку с киянием катамарана. На этой тренировке имитируется переворот судна. Экипаж, должен не выпуская весла из руки, выплыть и залезть на катамаран.

(Слайд 19). Экипаж, должен не выпуская весла из руки, выплыть и залезть на катамаран.

(Слайд 20). Река Кереть. Нашли удобное место, где есть быстрое течение, потом разлив реки. Удобно поставить страховку с берега, а со стоянки начинать самосплав с веслом вниз по течению. В разливе удобно поставить катамаран на страховку с воды, если кто-то не успеет поймать морковку. Тренировка продолжалась два часа. Сначала одна группа была спасателями, другая-самосплавщиками. Потом поменялись

(Слайд 21) Река Поньгома. Пляж на Рог-озере. Конкурс узлов на выбывание.

(Слайд 22). Река Поньгома. Пляж на Рог-озере. Тренировка по подъему на высоту без обвязки.

(Слайд 23). Река Шуя. Тренируемся делать полиспаст.

(Слайд 24). Река Шуя. Тренируемся делать фильтр для очистки воды.

(Слайд 25). Река Шуя. Порог Большой Толли. Тренируемся проходить порог самосплавом. На страховке стоит катамаран.

(Слайд 26). Представленный нами опыт очень помогает нам в работе с детьми, вносит разнообразие в походные будни.

Старшие дети помогают нам в работе с младшими, часто сами придумывают различные конкурсы и проводят их.

(Слайд 27). Иногда конкурсы возникают стихийно. Если это не травмоопасно, мы поддерживаем такие конкурсы.

(Слайд 28). Информация об авторе