

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Вихрь»
Пермского края Пермского муниципального района

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
проведения районного туристского слета педагогов
Пермского муниципального района

Автор – Кандакова Наталья Александровна,
тренер-преподаватель МАОУ ДЮСШ «Вихрь»

Пермский район,
2013 год

Тема слета: «Малые олимпийские игры»

Цель Слета – популяризация и пропаганда олимпизма как активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- повышение уровня туристско-краеведческой подготовки педагогов;
- обучение педагогов разнообразным формам организации досуга учащихся;
- пропаганда основополагающих принципов олимпизма.

Основополагающие принципы Олимпизма

1. Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

2. Занятия спортом - одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе Олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности и честной игры.

Олимпийская хартия 08.07.2011

Правила проведения «Малых олимпийских игр».

Торжественный проход по центральному стадиону спортсменов и членов делегаций. **Каждая команда представляет страну (истинную или выдуманную) со своим флагом, формой, атрибутикой.** (Спортсмены каждой страны идут отдельными группами в алфавитном порядке названий. Перед каждой группой идет представитель страны, который несет табличку с названием страны. За ним следует знаменосец, несущий флаг своей страны).

Церемония открытия «Малых олимпийских игр».

Произнесение приветственных речей начальником управления образования, директором MAOУДО ДЮЦ «Импульс», директором MAOУ ДЮСШ «Вихрь».

Поднятие флага.

Произнесение клятвы от имени всех участников о честной борьбе и состязаниях, которые будут соответствовать всем принципам и правилам спорта.

Церемония с зажжением и «эстафетой» олимпийского огня.

Конкурс представления команд.

Проведение конкурсов и состязаний Малых олимпийских игр.

Вручение победителям и призёрам соревнований грамот и медалей.

Церемония закрытия «Малых олимпийских игр».

Спуск флага.

Конкурсы и состязания «Малых олимпийских игр».

Спортивные конкурсы:

- Скоростная стрельба – состав команды – 3 человека.

Каждой команде предоставляется 5 падающих мишеней. Каждому участнику команды дается по 2 выстрела. Задача команды поразить все 5 мишеней за наименее короткое время.

Результат определяется по наибольшему количеству пораженных мишеней и наименьшему времени, затраченному на это.

Команды по итогам выполнения задания занимают места:

- выбившие 5 мишеней за более короткое время
- выбившие меньшее количество мишеней за более короткое время.

- Современное восьмиборье:

Состав команды – 6 человек. На территории квадрата 50 х 50, располагаются станции с «олимпийскими» заданиями. Команде дается контрольное время 20 минут, в течение которых команда по выбору выполняет задания, используя свою тактику.

Результат определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение всех этапов в рамках КВ.

1. «Автотриал» – передвижение в «колесе» в человеческий рост всей командой по обозначенному маршруту;

2. «Метание диска» - накидывание обруча на столб (каждый участник делает по 3 попытки – до попадания. При попадании 6 обручей на цель – минус 10 секунд от общего времени);

3. «Ночное ориентирование» - каждый участник команды проходит по лабиринту с закрытыми глазами;

4. «Прыжки в высоту» - упражнения выполняются на количество прыжков всей командой в течение 2 минут через длинную скакалку до задевания скакалки и невозможности продолжения прыжков без остановки. Скакалка одинарная (При количестве 10 прыжков подряд – минус 10 секунд от общего времени);

5. «Спортивная акробатика» - преодолеть препятствие «горизонтальная паутина» любым способом, не касаясь земли;

6. «Бобслей» - участники колонной передвигаются по маршруту, между участниками находится надувной шар (За лопнувший шар – плюс 5 секунд);

7. «Тяжелая атлетика» - на платформе, к которой прикреплены 6 веревок находится груз. Участники, удерживая платформу за веревки должны перенести груз с места на место. При падении груза команда начинает все сначала.

8. «Гигантский слалом» - вся команда передвигается по обозначенному маршруту, удерживая в руках жердь (2-3м).

- Дартс – не ограниченное количество участников.

Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секций, обычно чёрного и белого цветов, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко», попадание в которое оценивается в 50 очков, окружённое зелёным кольцом вокруг него (25 очков). Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа

сектора. И внешнее и внутреннее узкие кольца традиционно окрашиваются в красный и зелёный цвета. Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остаётся в мишени после броска, он также не приносит очков. Побеждает игрок, который за пять бросков наберет большее количество очков.

- Гребной слалом

Состав команды – 6 человек. Команда на время выполняет следующие действия: одеть спас жилет, занять места на катамаране, пройти маршрут на катамаране обходя вешки, зачалиться в створ, занести катамаран в обозначенный квадрат, снять спас жилеты.

Результат определятся по сумме времени прохождения дистанции и штрафных баллов.

Штрафной балл – 10 сек.

Штрафы: не застегнут спас жилет, задета вешка, пропуск ворот, зачалились не в створ, не занесли катамаран.

- Спортивный туризм – не ограниченное количество участников.

Участники проходят дистанцию, выполняя действия на этапах: параллельные перила, спуск на «восьмерке», подъем на «жумаре».

Результат определятся по времени прохождения дистанции.

- Тяжелая атлетика – участвуют мужчины, не ограниченное количество участников.

Поднимание гири 16 кг. Побеждает участник, поднявший гирю большее количество раз.

- Спортивное ориентирование – не более 3-х человек от команды. Ориентирование проводится на территории турбаза «Кама». Ориентирование по выбору. Команде выдается карта, с нанесенными на нее КП (контрольными пунктами). Задача участников в любом порядке «взять» (т.е. списать шифр с контрольных пунктов) с КП. За каждое неправильно взятое КП – снятие. Побеждает команда, имеющая лучший беговой результат с учетом снятий.

- Пауэрлифтинг – состав команды 6 человек (не более 1 мужчины)

Перетягивание каната

Выступает вся команда. Соревнования на выбывание.

- Хоккей на траве – не ограниченное количество участников.

Участники клюшкой проводят теннисный мяч вокруг препятствий, в конце загоняя теннисный мячик в специальные лунки (бонусные попадания). Первая лунка устанавливается от линии на расстоянии 1 метр (минус 5 сек.), вторая – 2 метра (минус 10 сек.); 3 – 3 метра (минус 15 сек.).

Результат определятся по времени прохождения дистанции минус время бонусных попаданий.

Не спортивные конкурсы (по 5-ти бальной системе):

- Конкурс представления олимпийских команд

Команда представляет свою страну в творческой форме. В выступлении должны быть раскрыты отношение страны к физической культуре и участие в Олимпийском движении.

Время выступления: 5 мин.

Оценивается: содержание, качество исполнения (вокал, стихи, проза), качество музыкального сопровождения (гитара, баян и др. музыкальные

инструменты), оформление номера (форма, фонограмма и др.), раскрытие темы, оригинальность, соответствие регламенту. Допускается использование своей аппаратуры.

- Конкурс поваров «Олимпийский пирог».

Команды должны предоставить в конкурсную комиссию и провести презентацию «Олимпийского пирога», приготовленного дома.

Время презентации: 3 мин.

Оценивается: вкусовые качества, оформление пирога, оригинальность, соответствие регламенту.

- Олимпийская викторина.

Состав команды: не более 3-х человек.

Время проведения – 20 мин.

Викторина проводится в виде тестов по теме «Олимпийские игры», состоит из 5 блоков по 5 вопросов в каждом (по количеству олимпийских колец):

1 блок – Олимпийские игры в Древней Греции;

2 блок – Олимпийское движение: символы, знаки, награды;

3 блок – Современные Олимпийские игры;

4 блок – Олимпийцы;

5 блок – Олимпийский коктейль.

Викторина отпечатана на бланке, также участникам дается бланк ответов, в котором они ручкой отмечают правильный ответ. Выбирается только один ответ. Перечеркивания или стирания не допускаются, пометки считаются за неправильный ответ.

Максимальное количество баллов 25. При равенстве результатов предпочтение отдается команде сдавшей бланк ответов раньше.

При подготовке к викторине использовались сайты, посвященные олимпийскому движению:

- <http://lib.podelise.ru/docs/972/index-10135-8.html>

- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/znatoki-sporta-olimpiiskogo-dvizheniya-olimpiiskikh-igr>

- <http://bmsi.ru/doc/3ab10f55-7738-4abl-9d73-36fd40b9bd25>

- Конкурс «Не существующий тренажер»

Команды должны провести презентацию «Не существующего тренажера» для занятий спортом.

Время выступления 3 мин.

Оценивается: соответствие текста визуальному ряду, оригинальность, практичность предлагаемой модели.

- «Большой олимпийский костер»

Песни у костра. Участвует каждый желающий.