

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ДНЕПРОПЕТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Скрипченко И.Т.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМА**

Днепропетровск

УДК 796.2+796.093.34:796.5(075)

ББК 75.5+75.8я73
С 45

*Рекомендовано к печати ученым советом Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта как учебное пособие
(протокол №6 от 30.12.2015 г.)*

Рецензенты:

Козина Ж.Л. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующий кафедрой спортивных игр Харьковского национального педагогического университета им. Г.С. Сковороды

Конох А.П. – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Запорожского национального университета

Митова Е.А. – кандидат наук по физической культуре и спорту, доцент, заведующий кафедрой спортивных игр Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта

Скрипченко И.Т. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма / И.Т. Скрипченко – Днепропетровск: ПФ «Стандарт-Сервис», 2015. – 168 с.

Учебное пособие предназначено для студентов ВУЗов физкультурного и педагогического профиля обучающихся на ОКР «Бакалавр» при изучении дисциплин «Туризм» и «Подвижные игры» и является необходимым для их профессиональной подготовки.

В пособии автором предлагаются различные подвижные игры и эстафеты с элементами туризма, игры с веревкой и альпенштоком, игры, обучающие спортивному ориентированию, конкурсные задания и сценарии спортивных праздников туристской направленности. Разработанные тестовые теоретические и практические задания позволяют провести оперативную оценку знаний и умений обучающихся.

Пособие может использоваться также при подготовке и вовремя прохождения студентами педагогической и тренерской практик; представляет интерес для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, тренеров, педагогов организаторов летнего отдыха детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря.

© И.Т. Скрипченко, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Значение подвижных игр в физическом воспитании школьников.....	5
Эстафеты: их классификация, организация и проведение.....	6
Подвижные игры: их особенности, организация и проведение.....	9
Подвижные игры на воздухе с элементами туризма.....	14
Игры с веревкой и альпенштоком.....	34
Упражнения с веревкой.....	34
Упражнения на горизонтальной веревке.....	39
Упражнения на вертикальной веревке.....	41
Игровые упражнения с веревкой.....	43
Упражнения с альпенштоком.....	49
Туристские аттракционы.....	59
Игры, обучающие ориентированию на местности.....	67
Мини-соревнования по спортивному ориентированию	71
Эстафеты с элементами туризма.....	77
Игры для прогулок и для привалов во время похода.....	85
Веревочные курсы.....	91
Организация школьного туристского слета.....	97
Сценарии спортивных мероприятий, праздников и слетов по туризму....	107
Тестовые задания (теоретические и практические).....	152
Список использованной литературы.....	162
Приложение.....	166

Введение

Сегодня туризм является неотъемлемой составной частью общегосударственной системы физической культуры и спорта и направлен на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека через привлечение его к участию в спортивных походах разной сложности и соревнованиях по технике спортивного туризма. С этой целью в учебную программу по физической культуре и спорту для общеобразовательных учебных заведений (5-9 классы) был введен вариативный модуль «Туризм».

Однако вопросы подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в высших физкультурных заведениях и определения их готовности к проведению в общеобразовательных школах модуля «Туризм» остаются актуальными и до конца не решенными.

Процесс профессиональной подготовки физкультурных кадров требует глубоких знаний по дисциплинам специально-практического цикла в связи с тем, что они закладывают теоретические основы и практические навыки специальной подготовки. Именно поэтому дисциплины «Туризм» и «Подвижные игры» являются одними из профильных спортивно-педагогических дисциплин учебных планов высших образовательных заведений 3-4 уровня аккредитации, которые готовят специалистов по физической культуре и спорту.

Организация учебного процесса в ВУЗах направлена на изучение студентами подвижных игр с целью их широкого использования в разных формах работы по физической культуре и спорту. В связи с тем, что выпускники институтов физической культуры должны быть готовы проводить курс оздоровительного, рекреационного и спортивного туризма, а также подвижных игр в спортивных вышах, на факультетах физического воспитания в педагогических университетах, в физкультурных колледжах, педагогических училищах, школах важно быть знакомыми с базовыми основами организации, проведения и содержательного наполнения занятий по этой дисциплине на учебных занятиях.

Представленные автором методические материалы ставят своей целью освещение разнообразия возможных подходов к организации и проведению на уроках физической культуры и во внеурочное время общедоступных массовых игр с элементами туризма, эстафет, спортивных мероприятий и туристских праздников с целью физического и морального воспитания детей и подростков, а также их подготовке к соревновательной деятельности.

Значение подвижных игр в физическом воспитании школьников

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны для людей разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании подвижных игр.

Подвижные игры с правилами вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом. Все это дает основание ребенку сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению самооценки и самоконтроля ребёнка.

Дети, активно играющие в подвижные игры в школьном возрасте, инициативны, настойчивы, самостоятельны и выносливы. Они умеют работать в команде, общаться и договариваться со сверстниками, учатся внимательно слушать и выполнять указания и соблюдать правила. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Таким образом, игра является средством

социализации ребенка. Игра способствует объединению больших и маленьких, помогает им найти общий язык. Она является прообразом коллективной деятельности, так как учит договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или выручать, подчинять свои желания существующим правилам. Ребенок учится понимать и уважать других, справляться с запретами. Он в этом лично заинтересован, так как не соблюдающего правила в следующий раз уже не позовут в игру.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, координации, силы, выносливости, гибкости.

Эстафеты: их классификация, организация и проведение

Эстафеты классифицируют по различным признакам, позволяющим систематизировать их и облегчить подбор игровых заданий.

Эстафеты подразделяются:

- по количеству включаемых заданий - на простые и сложные. Если на всех одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.) – это простые эстафеты, если два и более – сложные. В качестве последних можно использовать полосу препятствий;
- по требованиям к выполняемым заданиям – на строго регламентированные и произвольные. Первые требуют выполнения задания заранее оговоренным способом, вторые – любым наиболее рациональным или удобным для игрока;
- по характеру перемещений - на линейные, круговые, встречные. В линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых - игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных – половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки, и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу;
- по способу действий участников – на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте, с передвижением различными способами, с передвижением и дополнительными заданиями. В коллективных

совместных эстафетах участники передвигаются группами, и успех обеспечивается согласованностью действий всей команды.

Для детей младших классов организуют эстафеты сюжетного или тематического плана. Каждый игрок или группа участников выполняет свое задание. Здесь широко применяют игры-аттракционы, игры-поединки, в процессе которых соперники выявляют преимущество в единоличной борьбе. Они могут протекать в различных по сложности действиях и взаимоотношениях играющих, сочетаниях с активным единоборством, связанным с непосредственным контактом, а также без соприкосновения с соперником.

Полуигровые - полуспортивные эстафеты чаще всего называют «Веселые старты» – это командные соревнования, в которых дети демонстрируют силу, ловкость, быстроту. В них дух соперничества, переживания за успех товарища, накал страстей и взрывы эмоций.

В подготовку эстафеты входит следующее:

1. Комплектование команд (2, 3 или больше) с равным числом участников и с равным числом мальчиков и девочек. Команды придумывают звучные и яркие названия.

2. Подготовка площадки и инвентаря (мячи, скакалки, обручи, кегли, гимнастические палки) в достаточном количестве. А также:

- Подготовка помощников.
- Назначение или приглашение судей.
- Выработка критериев оценки и штрафных очков.
- Изготовление табло.
- Подготовка болельщиков (лозунги, транспаранты).
- Подготовка наград победителям и проигравшим.
- Подбор веселых заданий.

Название эстафеты может меняться. Это интригует, обновляет интерес, повышает эмоциональность ожидания. Примерные названия: «Спортландия», «Сказочные эстафеты», «Молодецкие забавы», «Зоологические забеги», «Спортивный смеходром», «Турэстафета», «Водно-сухопутные соревнования», «Стадион неожиданностей», «Шуточная олимпиада», «Веселые финиши».

Торжественное открытие эстафеты включает в себя:

- выход и построение команд,
- приветственное обращение главного организатора,
- приветствие командами друг друга,
- представление арбитров,
- подъем спортивного флага,

- зажжение олимпийского огня,
- показательные выступления «профессионалов»,
- объяснение правил предстоящих соревнований,
- произнесение клятвы,
- торжественное прохождение и выход команд на старт под приветственное скандирование зрителей.

Повышает интерес к эстафете костюмирование, хороший юмор, музыкальное сопровождение. Важно помнить о зажигательном комментировании, о текущем объявлении и результатов, о поддержке болельщиков и процессе награждения.

Рекомендации по проведению эстафет:

1. Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество.
2. Установите четкие знаки для начала эстафет – «к линии», «в ряд» и т.д. Для конца – дуть в свисток, для тишины – поднять левую руку. Используйте язык жестов – мах рукой – для начала, все равно, что сказать «Пошли!»
3. Для эстафет, где передается эстафетная палочка или другой предмет, используйте передачу из правой руки в правую руку, чтобы получить предмет или коснуться другого участника. Это обеспечивает пространство для бега для всех команд.
4. Спланируйте маршрут эстафеты, чтобы у игроков было достаточно места, когда они быстро бегут назад. Не располагайтесь возле стены.
5. Чтобы не терять время при проведении эстафеты, заранее объясните и нарисуйте на стенде условия и правила игр, приготовьте набор знаков (жесты, таблички и др.), таких как «стоп», «иди», «замри».
6. Следите, чтобы игровая площадка и снаряжение всегда были готовы к игре. Сделайте постоянную разметку на площадке в виде квадратов, кругов, линий, точек и т.д. Следите за исправностью снаряжения, особенно за мячами.
7. Создавайте побольше команд, групп и вовлекайте их в игры. Поощряйте всех присутствующих к активной деятельности, чтобы они не стояли в стороне. Везде, где возможно, используйте маленькие группы.
8. Расположите команды так, чтобы участники могли обзирать действия команды слегка по диагонали, а линии расположения самих команд были раздельные.
9. Если ваша группа слишком большая, то попытайтесь разделить ее на малые команды, чтобы каждый мог активно участвовать.

10. Чтобы избежать каких-нибудь недоразумений, время от времени меняйте участников местами.
11. Если у вас нечетное количество игроков, то в меньшей команде пусть один игрок бежит два раза.
12. Видимые знаки подавайте ясно и определенно, чтобы все команды понимали.

Подвижные игры: их особенности, организация и проведение

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Спортивные и подвижные игры способствуют укреплению здоровья и правильному физическому развитию ребят, содействуют формированию жизненно важных двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. С помощью игр успешно развиваются скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, выносливость.

Практическое проведение игр руководитель (учитель) строит с учетом состава группы, физической подготовленности занимающихся, метеорологических условий, характера местности.

В спортивных и подвижных играх успешность и активность детей зависит не только от уровня физического развития, но и от самооценки. Дети с высокой самооценкой чувствуют себя увереннее, смелее, не боятся брать на себя роль ведущего, активнее проявляют свои интересы. Поэтому при подборе участников спортивной или подвижной игры, при формировании команд педагог должен понимать, что результат игры и ее педагогическое влияние на формирование самооценки детей зависит от состава ее участников.

Выбор игры

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед уроком. При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена,

занятие отряда, праздник, прогулка). Если на уроке и перемене время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать погодные условия. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться

Подвижные игры необходимо подбирать с учетом уровня сложности и цели их проведения.

Цель первого этапа – мотивационная: получение детьми удовольствия от самого процесса игры и укрепление желания играть в подвижные игры.

Цель второго этапа – функциональная, она связана с выполнением правил игры, освоением новых движений, ролей, развитием ловкости и скорости движений.

Цель третьего этапа – соревновательная: ребенок должен добиться результатов, выиграть. Когда условия игр уже не становятся для них сложными, целесообразно вводить дополнительные правила, усложняющие игру и путь к победе, либо подбирать более сложные игры, требующие высокой точности движений, гибкости, ловкости, сообразительности.

Подготовка места для игры. Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зелёную площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамейки. Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой. Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Последовательность проведения игр следует устанавливать в соответствии с прохождением тем - это облегчает и ускоряет процесс обучения.

Объяснение игры

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, руководитель обязан ясно представить себе всю игру. Во время игр обязателен акцент на правильность и точность выполнения учениками (кружковцами) движений; постепенно (по мере усвоения навыков) увеличиваются темп и скорость.

Объяснение игры следует давать кратко и ясно. В ходе объяснения необходимо подчеркнуть:

- а) название игры,
- б) принцип размещения играющих на площадке,
- в) условия проведения игры,
- г) систему подведения результатов,
- д) правила игры,
- е) спортивную направленность игры.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным.

Соблюдение правил игры. Подвижные игры всегда содержат правила, им подчиняются все участники игры. Чтобы помочь каждому занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность робких детей, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила игры:

- каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
- желающие играть должны вместе договариваться, в какую игру будут играть;
- ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
- если кому-то из детей не хочется больше играть, он должен сказать о причине ухода;
- все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей.

Оценивая вместе со взрослыми действия сверстников и отмечая их ошибки, ребёнок лучше усваивает правила игры, а потом и осознает свои собственные просчеты.

Распределение ролей - один из ответственных моментов в играх. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие, т.е. командные

роли. Игровая практика накопила немало примеров разделения ролей: жеребьевка, считалки, очередность выполнения роли в игре.

- Играющие распределяются по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам (при проведении сложных спортивных игр).

- Играющие распределяются на команды путём расчёта: стоят в шеренгу, рассчитываются на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

- Разделение путём фигурной маршировки или расчёта движущей колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силе.

- Распределение на команды по договоренности. Дети выбирают капитана, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям. При таком распределении команды почти всегда равны по силам. Его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена по времени.

- Распределение по назначению капитанов. Дети выбирают 2-х капитанов, которые по очереди выбирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам.

- Постоянные команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр и игр-эстафет.

При распределении командных ролей педагогу следует исходить из того, что роль должна помогать неавторитетным укрепить авторитет, неактивным – проявить активность, недисциплинированным – стать организованными, новичкам или ребятам, сторонящимся детского коллектива – проявить себя, сдружиться со всеми.

Выбор капитанов команд. Капитаны – непосредственные помощники руководителей. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры. Капитанов выбирают сами играющие или назначает руководитель. Когда капитана выбирают играющие, они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно хорошо организованы или

плохо знают друг друга, то капитана назначает руководитель. Иногда он назначает капитанами пассивных игроков, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника и его физическое состояние в данное время. Следовательно, надо интенсивные нагрузки чередовать с отдыхом.

Надо учитывать, что с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепенно, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции.

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время. Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать перегрева организма, а затем быстрого охлаждения. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

С детьми младшего школьного возраста после окончания игры оценивается, как проходила игра, как дети выполняли правила, как относились друг к другу. В старших классах вводятся элементы соревнования, сравниваются силы команд, а потом и отдельных игроков.

Подвижные игры на воздухе с элементами туризма

Невидимки

Подготовка. Игра проводится в густом лесу. Играющие образуют большой круг, в центре которого встаёт руководитель, а рядом с ним – водящий. По сигналу руководителя все поворачиваются спиной к водящему, расходятся от него на сто шагов в разные стороны и маскируются так, чтобы водящий их не видел. Затем они поворачиваются лицом к водящему (находясь в замаскированном месте) и ожидают условного сигнала от руководителя.

Содержание игры. По свистку руководителя «невидимки» (замаскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель подаёт второй сигнал (свисток). Все должны подняться во весь рост.

Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Игроки, замеченные водящим до второго свистка, в расчёт не принимаются.
3. Если водящий заметит и узнает кого-нибудь из игроков, он сообщает об этом руководителю, а тот записывает фамилию или имя игрока.
4. Игрок считается замеченным лишь в том случае, если будет узнан (по цвету костюма и другим приметам).
5. Игрокам разрешается пользоваться любыми способами передвижения (идти пригнувшись, переползать, перебираться по деревьям), но запрещается искусственно маскироваться (делать головные уборы и костюмы из веток и т.п.).

К флажку

Подготовка. Посередине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40-60 м от флажка (палки). Каждый из них должен иметь при себе повязку для завязывания глаз.

Содержание игры. По сигналу играющие завязывают себе глаза. Руководитель игры произносит разные команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» и т.п. Все выполняют эти команды. Как только руководитель даст команду «К флажку шагом марш!», все начинают двигаться к флажку шагом под счёт руководителя, не снимая повязок с глаз. Через 15-20 шагов руководитель произносит команду «Стой!», после которой играющие останавливаются и снимают повязки с глаз.

Выигрывает участник, подошедший к флажку ближе других.

Правила игры:

1. Передвигаться и останавливаться можно несколько раз, но только по сигналу руководителя.
2. Нельзя снимать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!».
3. Подглядывавший во время передвижения выбывает из игры.
4. Участник, не выполнивший команду, выходит из игры.
5. К флажку можно двигаться только шагом под счёт руководителя.
6. Руководитель должен находиться в стороне от флажка и при подаче команд передвигаться, для того чтобы играющие не могли ориентироваться по слуху.

Ориентировка по слуху

Подготовка. Игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалами между ними в 2-3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры встаёт в 80-100 м от играющих.

Содержание игры. Руководитель подаёт свистком сигнал. Все играющие с завязанными глазами начинают двигаться в том направлении, откуда слышался сигнал (один свисток), стремясь подойти ближе к руководителю. По второму сигналу (два свистка) все останавливаются, а руководитель переходит на новое место и опять даёт сигнал (один свисток). Все двигаются в новом направлении. Руководитель переходит с одного места на другое 2-3 раза и тем самым меняет направление движения играющих. В заключение руководитель подаёт сигнал об окончании игры – длительный свисток, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз.

Выигрывает тот, кто ближе всех подошёл к руководителю.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Каждый передвигается самостоятельно. Нельзя объединяться в пары и тройки.
3. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала.
4. Передвигаться можно только шагом.
5. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры.

Погоня за лисицами

Подготовка. Игра проводится на пересечённой местности с кустарником. Из играющих выбирают 2-3 «лисицы». Каждая из них получает сумку с мелко нарезанной цветной бумагой или соломой. Все остальные играющие –

«охотники» – собираются в одном месте на старте. Устанавливаются границы поля игры – квадрат, прямоугольник – размером примерно 1,5-2 км.

Содержание игры. По сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50-100 м от старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (солому), оставляя «следы» через каждые 5-10 шагов. Через 5 мин после ухода «лисиц» «охотники» выбегают на их поиски, ориентируясь по следам. "Лисицы", убегая, запутывают свои следы: делают петли, залезают на деревья, бегут спиралью, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канаву и т.п. Чем путаннее направление «лисиц», тем труднее их догнать. Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся на расстоянии 30-50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисиц» в течение установленного времени (30-40 мин), после чего даётся сигнал горном, извещающий об окончании игры.

Если «охотники» за установленное время найдут «лисиц», они победили; если не найдут, проиграли.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Если «лисицы» не найдены, они убегают во второй раз.
3. «Лисицы» обязаны оставлять следы через 5-10 шагов (по договорённости).
4. Убегая, «лисицы» могут передвигаться не вместе, но обязательно в одном направлении.
5. Каждая «лисица» оставляет следы самостоятельно.
6. «Лисицы» прячутся не дальше чем в 30-50 м от последнего следа (по договорённости) в пределах установленных границ поля игры.
7. «Охотники» могут искать «лисиц» все вместе, поодиночке и группами.
8. «Лисица» считается пойманной, если «охотник» её осалит.

Следопыты

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и собираются на заранее установленном месте – старте (например, на опушке леса). Каждая команда выделяет по одному разведчику, которые получают по 10-20 флажков (одни – красные, другие – синие) и по большому флагу со знаком своей команды.

Содержание игры. Получив большие флаги, разведчики отправляются их прятать, захватив с собой маленькие флажки. Флаги прячутся в 1000-1500 шагах от места старта и в 100-150 шагах один от другого. Прячут флаги оба разведчика так, чтобы каждый из них знал, где спрятаны флаги свой и противника. Как только большие флаги спрятаны, разведчики возвращаются к

своим командам и по пути расставляют маленькие флажки в определённом порядке, заранее условленном со своими командами. Они делают это так, чтобы навести на след свою команду и сбить со следа команду противника. Например, команда может договориться с разведчиком о том, что флажок, воткнутый в землю, означает «прямо», повешенный на дерево – «поворот направо», два флажка рядом – «смотри вверх», лежащий флажок – «флаг противника близко» и т.п. Конечно, этих условностей команда противников знать не должна. Расставив флажки на обратном пути (каждый по-своему), разведчики подходят к старту и говорят: «Готово!». По сигналу руководителя команды отправляются на поиски флагов, а разведчики остаются на старте. Играющие ищут оба флага, одни ищут свой флаг, другие чужой, а также следят за противником. Игра кончается, когда оба флага найдены. Подсчитываются очки за нахождение флажков и быстроту сбора команды у старта.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Команда, доставившая свой флаг на старт, получает очко.
3. Команда, собравшаяся на старт первой с одним флагом, получает очко.
4. Команда, принёсшая на старт чужой флаг, получает два очка.
5. Команда, принёсшая на старт оба флага (свой и чужой), получает четыре очка.
6. Разведчики, пришедшие на старт, кроме слова «Готово!», не имеют права ничего говорить. Они сразу отходят в сторону к руководителю – судье.
7. Каждая команда может пользоваться табличкой условных знаков размещения флажков, составленной заранее капитаном совместно с разведчиком.

Следопыты - 2

Подготовка. Игра проводится в лесу. Она тренирует наблюдательность, умение коллективно действовать преодолевать естественные препятствия.

Участники делятся на две команды по 5-10 человек. В каждой команде выбирается капитан. Заранее нарезаются небольшие бумажные квадратики двух цветов (кроме зеленого) и разбрасываются по двум разным маршрутам – от старта до финиша. Каждый маршрут обозначается одним цветом. Количество бумажек каждого цвета зависит от длины маршрута. Если, например, длина маршрута 500 м и он маркируется в среднем через каждые 5 м, то соответственно должно быть заготовлено по 100 бумажек каждого цвета. Кроме того, надо приготовить для финиша яркий флажок (вымпел, ленту, «призму» и т. п.).

Перед началом игры руководитель с помощником маркируют первый маршрут. Они двигаются, петляя, пробираясь через густые заросли, спускаясь в овражки, перелезая через поваленные деревья, и через равное количество шагов кладут на землю или вешают на сучья деревьев бумажки. Однако прятать маркировку так, чтобы ее совсем не было видно (в мох, под корни, в дупла, под стволы поваленных деревьев, в кучи хвороста) не следует, так как это приведет к большой затяжке игры.

Затем помощник остается на финише, оборудует его – вывешивает флажок на сучке дерева на высоте 2-3 м, а потом маскируется поблизости от финиша. А руководитель возвращается к месту старта, но уже по новому маршруту, раскладывая и развешивая маркировку другого цвета для второй команды. Маршруты должны быть расположены так, чтобы со старта команды расходились в разные стороны, а ближе к финишу шли параллельно.

Содержание игры. Команды стартуют одновременно. Вариант маршрута разыгрывается по жребию – кому какой цвет достанется. Задача каждой команды – первой добраться до финиша, чтобы захватить флажок, отыскав и собрав в пути как можно больше маркировок своего цвета. Тактику поиска команда выбирает сама. Можно, например, двигаться цепью (шеренгой), чтобы быстрее обнаруживать бумажки; можно выслать вперед патрулей, которые не будут собирать бумажки, а постараются скорее достичь финиша и снять с дерева флажок.

Правила игры:

Заранее следует оговорить цену в баллах каждой маркировки. А «стоимость» финишного флажка должна равняться половине суммы баллов за всю маркировку одного цвета. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

Переправа через «болото»

Цель этой игры – дать ребятам начальное представление и некоторые навыки в технике прохождения и тактике преодоления заболоченной местности. Может проводиться в виде как личного, так и командного первенства. Практикуются три варианта: **по «фашинкам», по «кочкам» и по «гати».**

По «фашинкам»

Содержание игры. У каждого участника по две «фашинки» – дощечки размером чуть больше ступни. Встав в шеренгу перед линией старта на расстоянии не менее 1 м друг от друга, ребята, по команде судьи «Марш!», кладут перед собой на пол одну «фашинку», встают на нее одной ногой, а вторую дощечку кладут как можно дальше от себя по направлению к финишу.

Встав на нее другой ногой, первую «фашинку» поднимают, перекалывают вперед, делают следующий шаг и т. д. Победителем становится тот, кто первым достигнет линии финиша, обозначенной в 10-15 м от старта, и заступит за нее обеими ногами. Остальные места определяются согласно времени финиша каждого, если оно засекалось по секундомеру.

Правила игры:

1. Балансируя на одной ноге при перекалывании дощечек, нельзя второй ногой или руками касаться земли. В противном случае участнику начисляются штрафные секунды.

2. Не разрешается передвигать «фашинку» по «болоту» скольжением.

«По кочкам»

Подготовка. 7-10 «кочек», представляющих собой веревочные кольца или квадраты из фанеры и расположенных одна от другой на расстоянии 70-100 см, образуют слегка зигзагообразную «тропу через болото». Диаметр кольца или сторона квадрата каждой «кочки» – 30-40 см.

Содержание игры. Участники делятся на команды по 3-5 человек. Их задача – как можно быстрее пройти «заболоченный» участок длиной 10-15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь при этом ногами поверхности «болота».

Если «тропа через болото» одна, то команды стартуют по очереди. А если сделать 2-3 одинаковые «тропы», то соревноваться могут одновременно несколько команд. Порядок очередности движения по «тропе» задает капитан команды. Время финиша определяется по последнему участнику в тот момент, когда он с последней «кочки» двумя ногами ступит за линию финиша – границу «болота».

Правила игры:

1. Не разрешается ступать ногой между «кочками». За каждое такое нарушение команде начисляются штрафные секунды.

2. Два участника не могут одновременно находиться на одной «кочке».

По «гати»

Содержание игры. Участники делятся на команды по 3-5 человек в каждой. Задача та же – как можно быстрее пройти «заболоченный» участок от линии старта до линии финиша. Но на этот раз переход совершается по самодельному настилу из жердей. Две жерди длиной около 2 м и толщиной 5-10 см направляющие в командах получают на старте. Они укладывают их на «болоте» параллельно одна другой в направлении финиша, а затем проходят по ним вперед. Вторые участники, передвигаясь по уже уложенным жердям,

передают в руки первым еще две жерди. Вторую пару жердей направляющие укладывают дальше и продвигаются по ним вперед, а остальные участники следуют за ними, каждый раз передавая новые жерди. Замыкающие цепочку собирают освободившиеся жерди и передают их вперед или несут с собой. Пройдя весь «заболоченный» участок, команда складывает на «берегу» все жерди в штабель, и судья засекает время финиша. Побеждает команда, затратившая на переход меньше времени.

Правила игры:

1. Не разрешается ступать ногой мимо жерди. За каждое нарушение команде начисляются штрафные секунды.

2. При передвижении разрешается использовать шесты для опоры, а также протягивать их по поверхности «болота» скольжением (волоком).

Пройти по бревну

Содержание игры. Встретив в походе поваленное дерево, лежащее на грунте и не имеющее острых торчащих сучьев, можно потренироваться на нем в равновесии. Для этого во время похода устраиваются игры с перелазанием через ствол (если он достаточно толст) и с прохождением вдоль по стволу без груза, с рюкзаком за плечами, с котелком или кружкой, наполненной водой. Можно ввести дополнительные задания: в конце бревна развернуться на 180° и пройти в обратную сторону; в середине пути присесть, сесть верхом на ствол, снова встать, не касаясь земли, и др.

Правила игры:

Участники выполняют задание по очереди, а руководитель вместе с другими ребятами дает каждому оценку в баллах за качество выполнения (скорость прохождения бревна не учитывается). Баллы выставляются с учетом следующих показателей:

- *по характеру движения:*
 - спокойно, без напряжения – 2 балла.
 - напряженно, неуверенно – 1 балл;
- *по времени:*
 - нормально – 5 баллов;
 - немного замедленно – 4 балла;
 - очень медленно, с задержками – 1-3 балла;
 - немного торопливо – 4 балла;
 - очень торопливо, с пробежками – 1-3 балла;
- *по сохранению равновесия:*
 - без нарушений – 5 баллов;
 - с небольшими нарушениями баланса – 3-4 балла;

с крупными нарушениями – 1-2 балла;
преждевременный соскок;
падение – 0 баллов.

Переправа «маятником»

Подготовка. Игра проводится в лесу, парке. На ровном месте на толстый горизонтальный сук дерева, расположенный на высоте примерно 4-5 м, забрасывают прочную веревку. Концы ее связывают. На земле под веревкой двумя уложенными параллельно планками (цветными шнурами) обозначают дистанцию переправы – «берега ручья», которая составляет 5-8 м.

Содержание игры. Участники игры по очереди, стоя на правом «берегу» у планки, берутся руками за веревку и, сгруппировавшись, маятником перепрыгивают через «ручей» и опускаются за планкой, обозначающей левый «берег». Участник, коснувшийся телом поверхности «ручья», выбывает из игры. Победителем становится тот, кто останется последним.

После того как все ребята выполняют задание, границы «ручья» можно раздвинуть на 10-20 см и вновь начинать соревнование.

Переправа рюкзака («Маятник» с упором)

Подготовка. Игру удобно проводить на лугу или поляне. Она прививает навыки работы с веревкой.

Для игры нужны заостренный шест длиной 3-5 м с рогатиной на верхнем конце (желательно, чтобы рогатина была их трех сучков, расположенных не в одной плоскости), толстая веревка длиной в 5 раз больше длины шеста, рюкзак, заполненный условным туристским снаряжением, карабин или репшнур.

На полянке планками или цветными шнурами отмечают две параллельные линии, обозначающие «берега реки». Расстояние между ними – 5-9 м (чуть меньше удвоенной длины шеста). Посредине между «берегами» выкапывают небольшую воронкообразную лунку глубиной 15-20 см, в нее острым концом вставляют шест-«маятник». К шесту у развилки сучьев узлом крепится середина веревки. С внешней стороны линий берегов на перпендикуляре, проходящем через лунку, вбивают две небольшие рогульки высотой 0,5 м, на которые будут ложиться верхняя часть шеста.

Содержание игры. Ребята разбиваются на пары. Первая пара встает на разных «берегах реки» у рогулек. У первого – рюкзака и карабин (репшнур), и в его сторону наклонен и уложен в рогульку шест «маятник». По команде «Начали!» он укладывает рюкзак в рогатину шеста и закрепляет его там с помощью карабина. После этого второй член команды за веревку поднимает шест с рюкзаком. После того как шест займет вертикальное положение, первый

с помощью своего конца веревки опускает его в сторону второго и, притормаживая, старается точно уложить в рогульку на противоположном «берегу». Время финиша засекают в тот момент, когда второй участник отцепит от рогатин рюкзак и положит его на землю либо наденет на плечи. Затем задание выполняет вторая пара и т. д. Побеждает пара, затратившая меньше времени на переправу рюкзака.

Правила игры:

1. Нельзя заступать ногами за линию «берега», а перемещаться вдоль нее можно.

В момент подъема и опускания шеста с рюкзаком можно действовать как с помощью веревки, так и просто руками – в зависимости от заданных условий соревнования.

2. При падении шеста или рюкзака команда выбывает из игры.

Бег по «лесу»

Подготовка. Проводить ее можно в редколесье или на лесной поляне, а также и в городских условиях – во дворе школы, на спортивной площадке и даже в физкультурном зале. Главное, чтобы имелись 2-3 высокие и прочные опоры (деревья, столбы), между которыми можно натянуть веревку. Эта игра тренирует ловкость, глазомер, развивает чувство пространства.

Между 2-3 деревьями на высоте не менее 2 м не очень туго натягивают прочную длинную веревку. На нее с помощью петель или проволочных крючков навешивают деревянные рейки (палки, сучья) и закрепляют так, чтобы они немного не доставали до земли и не скользили по веревке, когда она прогнется под нагрузкой. Расстояние между висящими рейками 0,5-1 м. Количество реек зависит от длины основной веревки (10-30 м). Между некоторыми соседними рейками навешивают ленточки (шнуры), как бы перегородивающие проход. Часть ленточек висит на уровне груди, часть – на уровне колен.

Содержание игры. Задача каждого участника – как можно быстрее зигзагом пробежать между рейками так, чтобы ни одну не задеть. В тех проходах между рейками, где навешены ленточки, ребятам приходится то нагибаться, пролезая под лентой, то перешагивать через нее. Победители определяются по времени выполнения задания с учетом штрафных секунд. О размерах штрафа за каждое нарушение – качнул рейку, зацепил ленточку и т. д. – договариваются заранее.

Через «бурелом»

Подготовка. Имитация преодоления «буреломного участка леса» позволит потренировать ловкость, глазомер и координацию движений – качества, необходимые туристу. Игру проводят в спортивном зале, используя две гимнастические скамейки, и в лесу между двумя параллельно лежащими на земле стволами деревьев. Можно и специально оборудовать дистанцию с помощью веревок, сухих сучьев деревьев и другого подручного материала.

Участок тропы 10-20 м перегораживают поперечными перекладинами из реек палок или веревок, расположив их на расстоянии 1 шага одна от другой. Часть перекладин приподнимают над тропой на 25-40 см (ниже колен), другую часть – на 45-60 см (выше колен).

Содержание игры. Туристы по очереди преодолевают дистанцию, перешагивая через перекладины и стараясь ни одну не сбить ногами и не потерять равновесие. За каждую сбитую перекладину начисляется 1 штрафная секунда. Победители определяются по времени выполнения задания с учетом штрафных секунд.

Переправа

Подготовка. На площадке проводят две черты на расстоянии 20 шагов. В промежутке между ними (ближе к одному или другому концам площадки) чертят небольшие кружки разной величины и на различном расстоянии друг от друга. Начерченные на земле кружки – это «камни брода». Игроки разбиваются на две равные команды и выстраиваются с разных сторон площадки в колонны, лицом к своему ряду кружков.

Содержание игры. По сигналу игроки в командах по очереди начинают переправу за противоположную черту площадки, перепрыгивая с «камня» на «камень». Выигрывает та команда, которая первой закончит переправу с одного «берега» на другой.

Правила игры:

1. Игрок, наступивший во время прыжков на черту какого-либо круга, обязан вернуться на свой «берег» и начать переправу заново.
2. Во время переправы можно прыгать через один или несколько «камней».
3. Очередной игрок начинает переправу, не дожидаясь, когда предшествующий закончит ее.

Водоносы

Подготовка. Игра проводится на берегу ручья, реки, озера или моря, где имеется достаточно высокий и крутой откос. Участвует несколько команд по 3-7 человек, в зависимости от условий местности и наличия снаряжения.

На верхней бровке берегового откоса устанавливают пустые ведра по количеству участвующих команд. Команды выстраиваются в шеренге у своих ведер, в руках у каждого кружка или котелок. Суммарный объем посуды должен быть одинаков для всех команд.

Содержание игры. По сигналу «Марш!» все быстро спускаются, черпают кружками воду из реки и поднимаются наверх, чтобы вылить ее в свои ведра. Затем вновь бегут вниз за водой. Побеждает команда, быстрее других наполнившая свое ведро до установленной отметки. За наполнением ведер следит судья.

Правила игры:

1. Не разрешается передавать кружки с водой по цепочке – каждый должен свою кружку донести до ведра сам.

2. Не разрешается загромождать проход, толкать соперника, выбивать у него из рук кружку с водой.

Достань камешек

Подготовка. Для игры необходимы крепкая веревка длиной 2–3 м и два небольших камешка. Соревнуются два игрока. Игроки берутся за концы веревки и расходятся, натягивая ее. На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек. По сигналу каждый игрок старается

перетянуть противника и достать свой камешек.



Копье

Подготовка. Для игры понадобится небольшое кольцо (металлическое, резиновое – можно сделать из любого подручного материала) и небольшое копьё длиной около 1 м такой толщины, чтобы оно легко проходило через кольцо. Кольцо подвешивают на дереве или перекладине на нитке полутораметровой длины.

Содержание игры. Задача участников игры – проходя быстрым шагом рядом с кольцом пронзить его копьём с первой попытки. Промахнувшиеся

выбывают из игры. Пронзившие кольцо повторяют игру, и снова промахнувшиеся выбывают. Игра продолжается до выявления самого меткого игрока, который не промахнется ни разу.

Поиски пропавшей группы

Подготовка. Игра проводится на лесистой пересечённой местности, на прямоугольном участке размером примерно 2х1,5 км. Для игры требуются 2 компаса. Играющие делятся на 3 группы. Одна группа заранее прячется в наиболее удобном для маскировки месте на квадратном участке со сторонами не более 100м. Участники скрываются, маскируясь, как на земле, так и на деревьях. Основной вид движения – умеренно быстрый бег на 100-150 м. Другим группам об уходе этой группы ничего не известно. В 1,5-2 км от места укрытия выбирается место старта – начала игры. Руководитель готовит с места старта два разных маршрута по азимуту к месту укрытия ушедшей группы. При всех своих различиях эти маршруты должны быть примерно одинаковой длины. Желательно, чтобы они начинались по-разному и заканчивались в месте укрытия третьей группы.

Содержание игры. Через 0,5-1 ч после ухода первой группы руководитель предлагает двум группам отыскать пропавшую группу. Каждая получает компас, маршрут с азимутами и указанием расстояния в шагах (для каждого направления). Группы отправляются в путь на поиски пропавших, руководствуясь данными азимута и делая указанное количество шагов в обозначенном направлении. Если маршрут определён правильно, обе группы должны прийти к месту укрытия пропавшей группы. Придя в конечный пункт маршрута, играющие должны эту группу найти.

Побеждает группа, быстрее обнаружившая укрывшихся ребят.

Правила игры:

1. Играющие каждой группы передвигаются вместе.
2. Длительность пути по азимутам должна быть равной в обоих маршрутах.
3. Спрятавшаяся группа считается найденной, если обнаружена половина её членов.
4. Для поисков можно установить определённое время – 1-2 ч (по договорённости), по истечении которых даётся сигнал об окончании игры; если за это время спрятавшиеся не найдены, они побеждают.

Удержи палку

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети ставят на палец (ладонь) палку и, балансируя, стараются удержать её в вертикальном положении как можно дольше.

Побеждает тот, кто дольше удержит палку.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Придерживать палку второй рукой запрещается.
3. Сходить с места запрещается.

Игру можно проводить командами.

Глазомер

Во время прогулки руководитель останавливает группу на короткое время, указывает на дерево, дом или другой объект и предлагает угадать, сколько до него шагов. Для проверки ответов выбирают одного (самого рослого) из ребят, он направляется к дереву и считает шаги.

Вокруг колонны

Содержание игры. Группа детей идет по дороге, построившись в колонну по одному или парами. Водящий выходит из колонны и идет в стороне. По сигналу руководителя начинается игра: водящий подходит к кому-либо из ребят в колонне и дотрагивается до него, а затем обегает идущую колонну в любом направлении. Осаленный игрок бежит в противоположную сторону и тоже обегает колонну. Оба стремятся

занять освободившееся место. Тот, кому это удастся, останется в строю. Опоздавший водит.



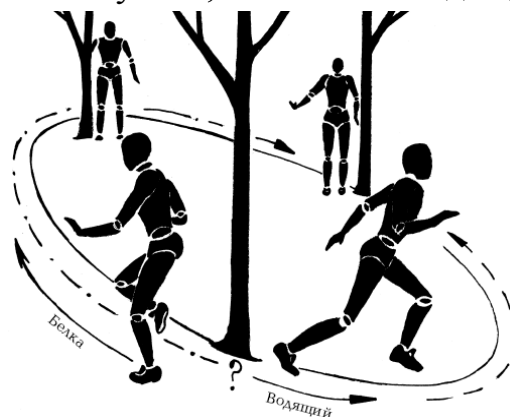
Флажки

На небольшой поляне или участке парка (лучше выбрать участок, где много кустов, скамеек, деревьев) прячут несколько флажков в таких местах, где их трудно обнаружить, но не маскируя. На поиски флажков отводится 10–15 мин, затем подается сигнал, по которому дети должны отдать найденные флажки. Побеждает тот, у кого их больше.

Дружок, одолжи дубок

Необходима полянка с деревьями по окружности. Участники игры – белки. Каждая стоит у своего дерева. У игрока, выполняющей роль водящего, дерева нет. Он ходит по полянке, выбирает дерево любой белки и говорит: «Дружок, одолжи дубок». После этого белка бежит вокруг полянки вправо, а ведущий – влево. Сделав круг, они оба стремятся

занять освободившееся дерево. Тот, кто не успел, становится водящим.



Невидимки

Водящему завязывают глаза на 5 мин. За это время остальные участники должны спрятаться в пределах полянки. Водящий пытается обнаружить спрятавшихся. В конце игры по сигналу все необнаруженные игроки выходят из своих укрытий.

Зарубки

Играющие выбирают полянку, на которой растет несколько деревьев – 10–15 стволов. У каждого дерева становится сторож, он охраняет его, касаясь ствола рукой. 3–4 дерева остаются без сторожей, но сторожа должны охранять их тоже. Водящему нужно поставить мелом пять меток на стволах деревьев.

Поскольку некоторые из деревьев остались без «сторожей», играющим приходится перебегать от дерева к дереву. Водящий должен опередить сторожа и поставить метку прежде, чем тот коснется рукой охраняемого дерева. За один раз можно поставить только одну метку.

Если за определенный срок водящему не удалось поставить все метки, его заменяют другим.

Корзинка

Подготовка. На веревке длиной 1 м к ветке дерева подвешивают корзинку и раскачивают.

Содержание игры. Участники игры забрасывают в корзинку с расстояния 3–4 м разные плоды, собранные на прогулке: один участник шишки, другой желуди, третий каштаны и т. п. Бросают до тех пор, пока корзинка не перестанет качаться. Затем подсчитывают количество предметов.

Побеждает тот, кто забросил больше, пока корзинка качалась.

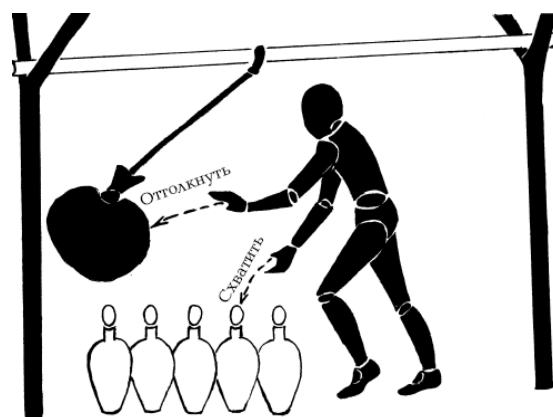
Гнезда и ястребы

Содержание игры. Играющие делятся на две группы певчих птиц и ястребов. Птицы идут в лес или кустарник на расстояние 40–50 шагов прятать гнезда. Каждая птица делает из травы гнездо и кладет в него камешки. Через несколько минут туда идут ястребы и ищут гнезда.

Чтобы облегчить задачу ястребам, птицы остаются на расстоянии 5-10 шагов от своих гнезд. Поиски продолжаются 10 мин. Затем подсчитывается, сколько гнезд найдено. Если найдено больше половины – побеждают ястребы. Если меньше – побеждают птицы.

Медвежья западня

Подготовка. Между двумя деревьями укрепляют перекладину и подвешивают на веревке большой мешок, набитый соломой или сухими листьями. На земле под мешком устанавливают кегли или чурки. Медведь должен оттолкнуть мешок и успеть схватить одну или несколько чурок раньше, чем он вернется обратно. За каждую кеглю засчитывают по одному очку.



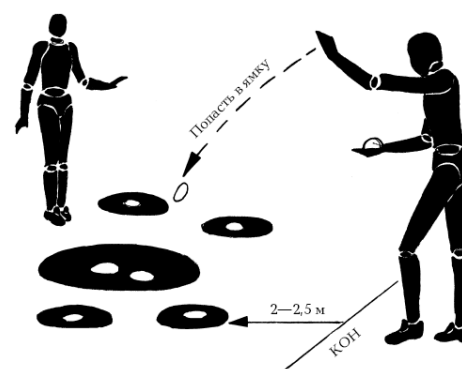
Содержание игры.

Выигрывает тот, кто за равное количество попыток соберет больше очков.

Камешки

Подготовка. В центре площадки роют ямку среднего размера, вокруг нее в радиусе менее 1 м – 3–4 ямки поменьше.

У каждого игрока по 10 камешков (вместо камешков могут быть керамические или металлические шарики-подшипники, крупные пуговицы).



Два камешка каждый игрок кладет в центральную ямку и по одному в остальные. На расстоянии 2–2,5 м от крайней ямки проводят черту кона. Встав у черты, игроки по очереди бросают свои два камешка, стараясь попасть в

ямки. При попадании камешка в ямку игрок забирает все камешки, которые там находились. Если он попадает в ямку, откуда уже вынуты все камешки, его камешек там и остается. Если камешек упал мимо ямки, игрок просто подбирает его. Игра продолжается, пока в ямках не закончатся камешки. Побеждает игрок, собравший больше камешков.

Веровочка под ногами

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах – один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньше число раз задели верёвочку.

Правила игры:

1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

С кочки на кочку

Подготовка. Руководитель разбивает группу на две команды, участники каждой из них получают порядковые номера. Для каждой команды устанавливают «кочки» (руководитель чертит на земле два ряда кружков диаметром не более 30 см).

Содержание игры. По сигналу первые номера команд, прыгая с «кочки» на «кочку», преодолевают «болото». За каждого оступившегося участника команда получает штраф в 5 с. После того как первые номера преодолеют «болото», они быстро возвращаются на старт для передачи эстафеты своим товарищам по команде, которые выполняют то же задание.

Команда-победительница определяется суммарной величиной времени, затраченного на преодоление «болота», включая штраф за каждого оступившегося участника.

Переправа через «болото»

Подготовка. Руководитель разбивает группу на две команды. Вешками размечается начало и конец «болота». Команды выстраиваются в две колонны на старте в 15-20 м от линии начала «болота». Руководитель выдает капитанам команд приспособление для перехода по «болоту» – (два фанерных кружка диаметром не более 30 см).

Содержание игры. По команде руководителя капитаны бегут до линии, обозначающей начало «болота», и, перекладывая поочередно с места на место круги, переходят по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи кружков. Так же действуют следующие участники игры.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Булавы» по кругу

Подготовка. Руководитель разбивает группу на две команды и расставляет участников эстафеты на беговой дорожке стадиона через 50 м друг от друга. На старте около капитанов команд лежат по 6-8 «булав» (эстафетных палочек).

Содержание игры. По сигналу капитаны команд берут по одной «булаве», бегут к своим товарищам и, передав им «булавы», быстро возвращаются назад за следующими. Вторые номера команд также передают «булавы» третьим номерам, после чего возвращаются на исходную позицию для получения других «булав», и т. д.

Побеждает команда, которая перенесет по кругу все «булавы» первой.

Кто дальше

Подготовка. Руководитель разбивает группу на две команды и выстраивает их в две колонны на месте старта.

Содержание игры. Все участники поочередно выполняют тройной прыжок. Причем каждый последующий прыжок обязательно выполняется с места приземления предыдущего члена команды.

Побеждает команда, которая преодолела прыжками большее расстояние.

Кто быстрее

Игра 1. Подготовка. Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. Руководитель устанавливает для каждой команды барьеры. Высота барьеров начиная от старта постепенно увеличивается, расстояние между ними – 8-10 м.

Содержание игры. По сигналу руководителя первые номера команд быстро преодолевают установленные барьеры (туда и обратно), после чего передают эстафету следующим номерам.

Побеждает команда, закончившая барьерный бег первой.

Игра 2. Подготовка. Группа разбивается на две команды и выстраивается на линии старта в две колонны. Первые номера команд получают эстафетные палочки. В 25-30 м от линии старта руководитель устанавливает флажок.

Содержание игры. По команде руководителя первые номера бегут до установленной отметки, огибают ее и возвращаются назад. Для передачи эстафеты вторым номерам, которые выполняют такое же задание, и т. д.

Побеждает команда, закончившая эстафетный бег первой.

Игра 3. Подготовка. Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. В 30 м от линии старта руководитель устанавливает перед каждой командой препятствие в виде натянутой на высоте 50-60 см веревки или бечевки (длина веревки-10-15 м).

Содержание игры. По команде руководителя участники игры должны добежать до препятствия и преодолеть его, сделав в левую сторону прыжок боком через веревку, а в правую – проползая под ней. Всего в одном направлении необходимо 8 раз прыгнуть и 8 раз проползти. Затем оббегают препятствие и начинают аналогичные действия в противоположную сторону. Закончив преодоление препятствий, добегают до старта и передают эстафету следующему члену команды.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Игра 4. Подготовка. Группа выстраивается на старте в две колонны. 30 м от линии старта руководитель чертит два больших шестиугольника, на каждой вершине которых кладет по предмету.

Содержание игры. По сигналу руководителя ребята добегают до своего шестиугольника, собирают с внешней стороны все предметы и быстро возвращаются на старт для передачи их вторым номерам. Те, в свою очередь, возвращают предметы на прежнее место и т. д.

Побеждает команда, которая закончила игру первой.

Удочка

Подготовка. Группа выстраивается по кругу. В центре круга стоит водящий с веревкой, на конце которой находится мешочек с песком.

Содержание игры. По сигналу руководителя водящий начинает вращать веревку с мешочком-так, чтобы он постоянно касался земли. Игроки перепрыгивают через вращающуюся веревку, стараясь не задеть ее ногами. Задевший веревку выбывает из игры.

Уложи рюкзак

Подготовка. Группа разбивается на две команды и выстраивается на линии старта в две колонны. На старте размещают вещи (спальник, надувной матрас, сапоги, кружки, миски и т. д.), которые необходимо уложить в рюкзак, находящийся в 30-50 м. Число вещей должно точно соответствовать числу участников игры.

Содержание игры. По команде руководителя капитаны команд подбегают к рюкзаку и укладывают в него взятую со старта наиболее подходящую для начала укладки вещь. Затем возвращаются на старт и передают касанием руки эстафету игроку своей команды. Тот выбирает по своему усмотрению какую-либо другую вещь и бежит к рюкзаку. Уложив ее, возвращается для передачи эстафеты и т. д. Последние номера команд, завершив укладку, приносят рюкзак на старт.

Команда-победительница определяется по меньшему времени, затраченному на укладку рюкзака. За каждую вещь, уложенную с нарушением установленной очередности, - штраф в 10 с.

Попади в корзинку

Подготовка. Группа разбивается на две команды. Первая образует круг диаметром 10-15 м. В центре круга устанавливают «корзину» (открытый рюкзак, подвешенный на кольшках). Участники первой команды получают 6-8 теннисных мячей (или камушков, палочек и т. п.).

Содержание игры. За установленное руководителем время (1-2 мин), 1 не сходя с места, нужно забросить все мячи в «корзину». По истечении этого времени вторая команда считает мячи, оказавшиеся в «корзине». После чего она выполняет такое же задание.

Побеждает команда, которая имеет на своем счету больше заброшенных в «корзину» мячей.

Коснись мяча рукой

Подготовка. Руководитель вместе с кружковцами натягивает между деревьями веревку, к которой подвешены на бечевке 6-8 мячей (или, например, полиэтиленовых пакетов, наполненных опавшей листвой, сухой травой). Группа разбивается на две команды.

Содержание игры. Обе команды, перемещаясь по очереди вдоль линии вытянутой веревки (с интервалом в 5-6 м между каждым участником), стараются коснуться в прыжке подвешенных мячей.

Команда-победительница определяется по большему количеству касаний мяча.

Салки в ограниченном коридоре

Подготовка. Руководитель разбивает группу на две команды и показывает границы игровой площадки, за которые участники не имеют права выбегать. Первая команда занимает место на площадке, а вторая выстраивается на ее границе.

Содержание игры. По сигналу «Марш!» включают секундомер, и вторая команда начинает «салить» игроков первой команды. «Осаленный» игрок делает упор присев и ждет в этом положении окончания игры. Когда «осален» последний игрок, руководитель останавливает секундомер, и команды меняются местами.

Команда-победительница определяется по лучшему времени.

В дальнейшем игру можно усложнить за счет изменения способа передвижения (прыжками на двух ногах или на одной, гусиным шагом).

Вверх по откосу

Подготовка. Эту игру можно проводить на крутом берегу реки или озера. Цель игры - научиться быстро и ловко подниматься по крутому склону. Играют два звена.

Предварительно следует подготовить четыре ведра (или четыре кастрюли) и несколько одинаковых кружек, в зависимости от числа участников. На гребне склона или прибрежного откоса ставят два пустых ведра.

Содержание игры. По команде «Марш!» игроки спускаются вниз, черпают кружками воду и быстро поднимаются наверх, чтобы вылить воду в ведро. Задача команд – как можно скорее наполнить ведро водой. Передавать по цепочке кружки не разрешается.

Воздушная переправа на параллельно натянутых веревках

Через речку, обрыв, ров или ровную площадку натягивают одну над другой две веревки. По нижней участник идет, а за верхнюю держится руками. Длина проходимой части-15-20 м. Причем, нижняя веревка находится на такой высоте, чтобы встать на нее было достаточно сложно, чтобы требовалась собственная ловкость и помощь товарищей по команде. Верхнюю веревку натягивают на уровне примерно 1,5 м от нижней. Если веревки натянуты туго, участники свободно проходят этот этап: кто-то быстрее, кто-то медленнее. Но стоит ослабить веревку, сделать переправу «жидкой», как все значительно усложняется. Судья следит за тем, чтобы на переправе одновременно находился только один человек. Все участники должны быть предупреждены, что спрыгивать с веревки нельзя, перед соскоком надо сесть на нее. Нельзя ходить по веревке босиком – в обуви с каблуками переправа преодолевается легче.

Если переправа располагается высоко или над рекой, то каждый участник обязательно использует индивидуальную страховку – грудную обвязку через карабин. Карабин закрепляют на репшнуре на расстоянии вытянутых рук от грудной обвязки. При организации переправы особое внимание нужно обратить на вязку узлов при закреплении веревки к дереву. Виды заданий при переправе: движение по веревке с разным натяжением; движение по веревке приставными шагами или движение прямо; движение в обуви без каблучков и с каблучками; влезание на веревку и спезание с нее. Веревку можно натянуть с небольшим наклоном в какую-либо сторону, тогда степень трудности переправы резко возрастет, особенно при движении вниз.

Резиночки

Берется резинка длиной 150 см, ее концы связываются. Одна половина красится в красный цвет, другая в синий. Играть можно втроем. Два помощника, растянув резинку ногами на высоте 15 см от земли, встают друг напротив друга, ноги врозь. Резинка ограничивает площадку шириной 45 см (расстояние расставленных в сторону ног) и длиной 140 см (промежуток между двумя игроками).

Третий начинает прыгать, проделывая по пять упражнений каждой из трех фигур: «восьмерки», «самолетки», «конфетки». При ошибке он меняется местом с одним из стоящих с резинкой. Первым, кто выполнит все упражнения, становится чемпионом веселых прыжков. Резинку можно натянуть на четыре столбика, тогда не надо помощников.

«Восьмерки» (рис. 1)

1. Встать боком за красной резинкой. Перепрыгнуть через нее на площадку и выпрыгнуть обратно, не задевая резинку.

2. Встать между резинками боком. Подпрыгнуть и, разведя ноги, наступить на обе резинки. Спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги.

3. Встать между резинками боком. Перепрыгнуть через них, разведя ноги, и прыгнуть обратно через резинку на площадку, соединив ноги.

4. Встать между резинками боком. Перепрыгнуть через них, скрестив ноги (левая нога впереди) и зацепив ногами резинки. Получится «восьмерка». После чего прыгнуть вверх, соединив ноги, освобождая их от резинок. Приземлиться на площадку.

5. То же, что и четвертое упражнение, но делать «восьмерку»! так, чтобы правая нога была впереди.

«Самолетики» (рис. 2)

1. Встать за красной резинкой, лицом к ней. Сделать четыре прыжка ноги вместе: вперед через красную и синюю резинки и назад.

2. Встать за красной резинкой, лицом к ней. Толчком двух ног зацепить красную резинку, перепрыгнуть через синюю (красный «самолетик»).

3. Подпрыгнуть так, чтобы красная резинка на лету соскользнула с ног, и оказаться лицом к синей.

4. Толчком двух ног зацепить синюю резинку, перепрыгнуть через красную (синий «самолетик»).

5. Подпрыгнуть так, чтобы синяя резинка на лету соскользнула, и оказаться лицом к красной.

«Конфетки» (рис. 3)

1. Встать боком за красной резинкой. Толчком двух ног, зацепив красную резинку, перепрыгнуть через синюю.

2. Прыгнуть влево, разведя ноги и зацепив ногой синюю резинку (первая «конфетка»).

3. Подпрыгнуть, соединив ноги так, чтобы обе резинки соскользнули с ног; приземлиться за синей резинкой.

4. Толчком двух ног, зацепив синюю резинку, перепрыгнуть через красную.

5. Прыгнуть вправо, разведя ноги и зацепив правой ногой красную резинку (вторая «конфетка»).

6. Подпрыгнуть, соединив ноги, так, чтобы обе резинки соскользнули с ног; приземлиться за красной резинкой.

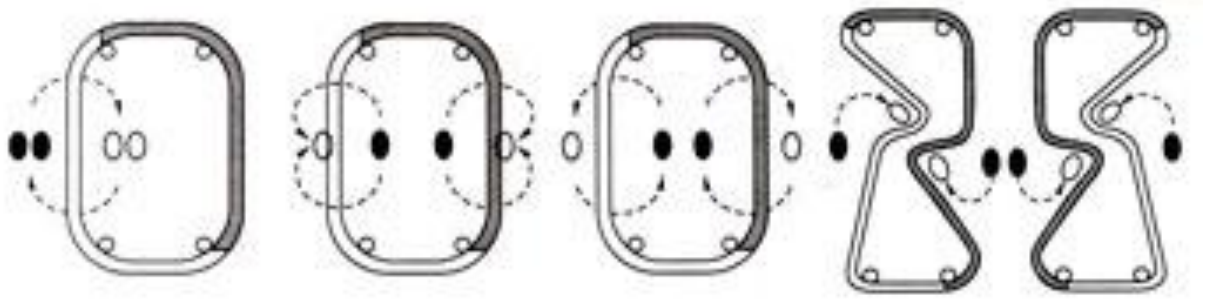


Рис. 1. «Восьмерки»



Рис. 2. «Самолетки»

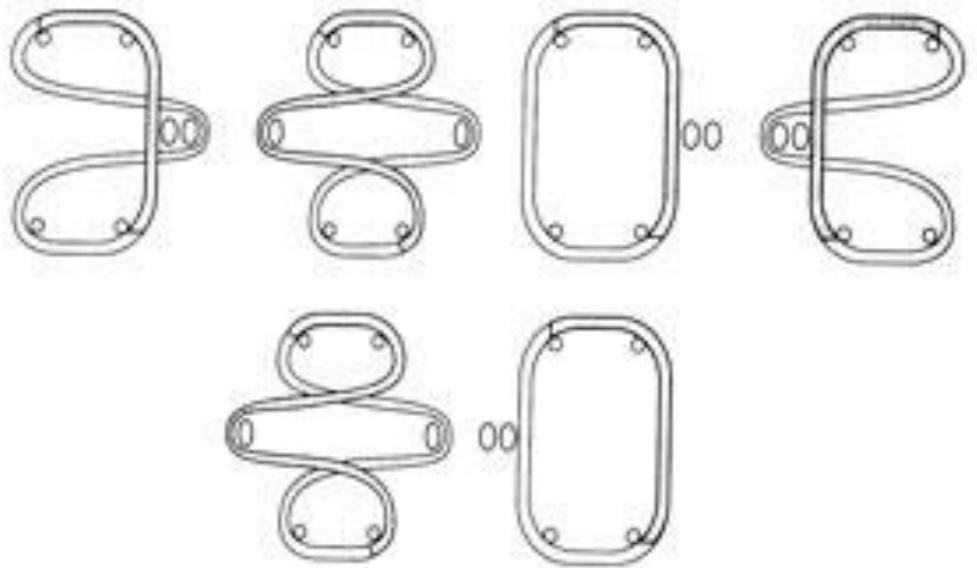


Рис. 3. «Конфеты»

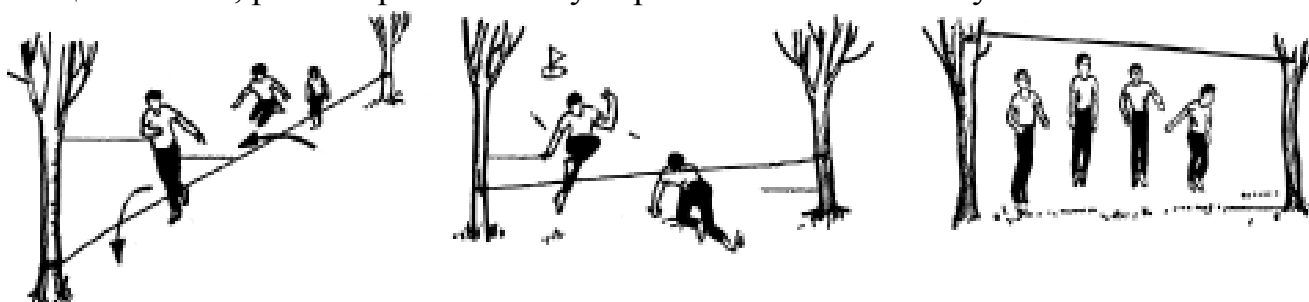
Игры с веревкой и альпенштоком

Упражнения с веревкой

Упражнения с веревкой или скакалкой многообразны. Они состоят из прыжков через веревку толчком двух ног, толчком одной, с ноги на ногу и являются эффективным средством развития прыгучести, координационных способностей, силы, выносливости, а также способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Упражнения с веревкой могут применяться на занятиях и с мальчиками, и с девочками.

Для новичков, впервые взявших веревку в руки, характерно чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. По мере знакомства с техникой упражнений с веревкой ученики постепенно овладевают умением дифференцировать степень напряжения различных мышечных групп, сохраняя запас своих сил на более длительный период. Педагог может варьировать упражнения в зависимости от подготовленности детей в каждой группе и от погодных условий.

Прыжки через веревку – это любимое движение ребят. Упражнения с веревкой можно разнообразить до бесконечности. Дети всегда с большим удовольствием и с большой пользой занимаются ими. Есть много довольно сложных прыжковых упражнений с веревкой, которые можно научиться выполнять лишь после продолжительных занятий. Главным критерием при назначении дозировки упражнения с веревкой является утомление. Поэтому продолжительность и интенсивность тренировочных занятий не должны снижать точность выполнения и координацию движений. Прыжки с веревкой эмоциональны, разнообразны и могут применяться в любых условиях.



Обычно изучение прыжков начинается с прыжков через длинную веревку длиной 5–9 м. Прыгать через длинную веревку могут по одному, по два, по три участника одновременно. Веревку надо вращать равномерно, почти касаясь земли. И если во время упражнения занимающийся заденет за нее, то надо сразу же выпустить ее из рук, чтобы предупредить возможное падение.

При переходе к короткой веревке надо установить ее длину в соответствии с ростом. Высоко через веревку прыгать не следует, прыжки должны быть чуть выше проходящей под ногами веревки. Прыжки через веревку выполняются на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

Школьники и сами порой не замечают, как, играя, приобретают многие спортивные навыки. Любой навык приобретается в результате продолжительной тренировки, после многократно повторенных упражнений.

Эстафета с прыжками

Этап длиной 20 м надо пробежать на время, перепрыгивая вдвоем через веревку.



Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты. Игрок выбегает из стартовой линии (в линейной эстафете), вращая веревку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача –

пройти дистанцию 12–13 м до финишной линии за меньшее количество шагов. Затем игрок складывает веревку вдвое и перехватывает ее в одну руку.

Обратно он возвращается, прыгая с ноги на ногу и вращая веревку под ногами горизонтально. Закончив перебежку, игрок передает веревку партнеру, стоящему на старте, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой в ходе соревнования сделали меньше прыжков и совершили меньше ошибок (сбивов). При проведении встречной эстафеты игроки продвигаются навстречу партнерам, вращая веревку под ногами, а при повторной перебежке в свою колонну – перепрыгивая через нее.

Варианты прыжков через длинную веревку

Коснись рукой – головой

Педагог вместе с учащимися натягивает между деревьями веревку. Группа разбивается на две команды. Обе команды, перемещаясь по очереди вдоль линии вытянутой веревки с интервалом 5–6 м, стараются коснуться в прыжке головой веревки.

Вариант: на веревке подвешены полиэтиленовые пакеты, наполненные опавшей листвой. Нужно в прыжке коснуться рукой этих пакетов. В

Туркменистане эта игра включена в программу соревнований по легкой атлетике среди школьников.

Дабл-дач

Прыжки через две веревки: двое крутят, третий прыгает – увлекательнейшее развлечение. Дабл-дач в переводе с английского значит «двойной голландец». Почему «двойной» – понятно: две веревки. Упражнение с длинной веревкой – групповой вид деятельности, где одновременно

могут заниматься от 3–4 до 10–12 человек.



Упражнения на горизонтальной веревке

На любой местности можно найти участок с деревьями для занятий по преодолению препятствий. Систематическое выполнение упражнений в равновесии с постепенным их усложнением способствует устойчивости вестибулярного аппарата и развитию тонких мышечных ощущений, контролирующих как состояние тонуса мышц, так и взаимное расположение частей тела. Увеличение высоты веревки над землей стимулирует интерес детей к занятиям. Повышать высоту надо постепенно. На высоте более 1 м страховка является обязательной. Кроме того, передвигаясь по относительно высоко натянутым перилам, учащиеся постепенно преодолевают в себе чувство страха и обретают уверенность в своих силах.

Школьников надо обязательно учить самостраховке и, прежде всего, умению правильно прыгать с высоты, мягко приземляться, не терять равновесия. Обучению сохранять равновесие должно предшествовать обучение прыжкам с высоты (пней, поваленных деревьев, небольших обрывов).

Для учебных занятий веревку натягивают низко над землей, чтобы с нее можно было легко сойти при потере равновесия. Хождение по горизонтально натянутой веревке вперед, назад. Наиболее подготовленным детям можно предложить хождение с закрытыми глазами.

При передвижении стоя поперек нужно соблюдать следующие условия. Стоя поперек веревки на двух ногах на расстоянии малого шага, перенести тяжесть тела на правую ногу и отвести левую скольжением влево, перенести на

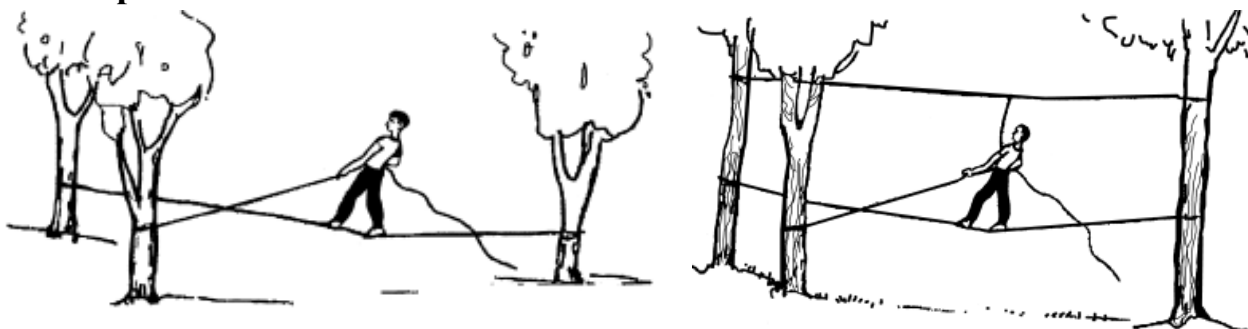
нее тяжесть тела и потянуть правую ногу. В таком порядке передвигаться влево, а затем и вправо, начиная с правой ноги.

Упражнение в раскачивании требует от детей прочной устойчивости и умения согласовывать равновесие с качем. Стоя одной ногой на веревке, колено «смягчить», руки в стороны, слегка наклонить туловище попеременно вправо и влево и, помогая движением свободной ноги, постепенно раскачивать веревку, удерживая ее опорной ногой под центром тяжести. Балансирование осуществляется обычно руками и наклоном туловища в сторону кача.

Упражнения на слабо натянутой горизонтальной веревке

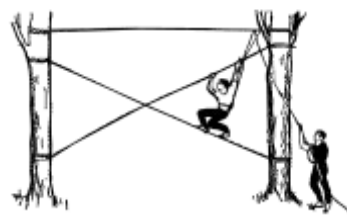
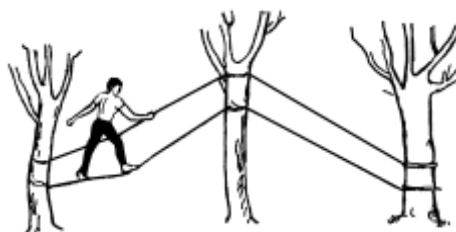
Лазанье по горизонтальной веревке осуществляется в висе зацепом одной ногой или двумя. Попеременными и поочередными перехватами ногами и руками передвигаться по веревке головой вперед, ногами вперед, можно с рюкзаком. Для наиболее подготовленных предложить передвигаться на одних руках. Лазанье по горизонтальным веревкам вырабатывает не только силу, выносливость, но и смелость.

Движение «маятником» на высоте более одного метра на самостраховке



Воздушная переправа по параллельно натянутым веревкам

Если веревки натянуть туго, учащиеся свободно проходят: кто-то быстрее, кто-то медленнее. Но стоит ослабить веревку, сделать переправу «жидкой», как все значительно усложняется.

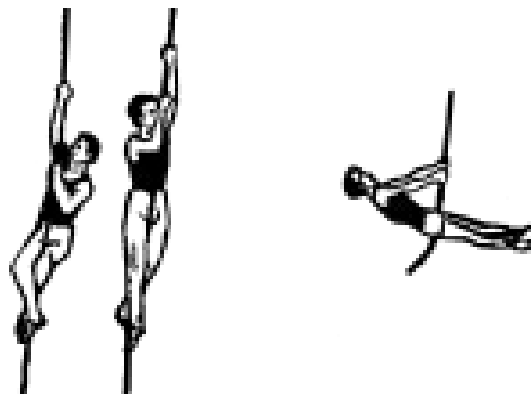


Веревку можно натянуть с наклоном в какую-либо сторону, тогда степень трудности переправы возрастает, особенно при движении вниз. На круто

наклоненных веревках упражнение выполняется при помощи схватывающего узла.

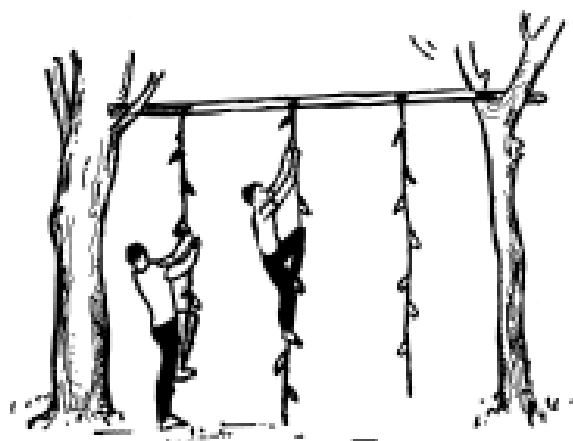
Упражнения на вертикальной веревке

Дети очень легко усваивают различные виды лазанья. Но, чтобы с возрастом интерес к этому двигательному навыку не пропал, лазанье необходимо систематически усложнять и видоизменять. Упражнение в лазанье развивает силу, ловкость, совершенствует координационные способности.



На штормтрапе

Штормтрап – это веревочная лестница на корабле. В состязаниях участвуют одновременно 2–4 команды. Длина штормтрапов – примерно 3–5 м. Подниматься на них можно с помощью рук, веревочных петель. Главная цель – подняться до верхней балясины и только после этого спуститься, коснуться следующего участника состязания, и он повторяет то же самое. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.



Лазанье с остановками

Удержание (завязывание) на веревке осуществляется следующими способами:

1. Удержание (завязывание) петель – веревка образует петлю, обхватывающая одну ногу. То же завязывание можно проделать, подведя веревку под обе ноги.

2. Спиралевидное упражнение (завязывание стоя) – веревка зажата ступнями, обвивает ногу и проходит за разноименной рукой, отведенной в сторону.

3. Удержание (завязывание) восьмеркой, обхватывающую одну и другую ногу. Веревка образует восьмерку.



Годишься ли ты в космонавты?

На висящей веревке в полуметре от земли завязывается узел или петля. Ученик, захватив веревку двумя руками и опираясь ногами на узел (или сядься, продев ногу в петлю), группируется и закрывает глаза. Педагог вращает его (не быстро) 10–12 раз. Затем отпускает и, пока тот раскручивается, ведет счет виткам и страхует. После 10–12 оборотов педагог останавливает вращение и предлагает школьнику пройтись по бревну или по линии, начерченной по земле, не потеряв равновесия. Космонавтом будет тот игрок, которому удалось выполнить упражнение.

Вариант: лазанье по двум вертикальным веревкам на время, на скорость. Можно использовать лазанье по веревке, опираясь ногами о дерево; лазанье по двум веревкам – ногами по одной, руками по другой; лазанье по веревке (быстрое влезание на руках и опускание медленным разгибанием одной руки без хвата другой с последующей сменой рук).

Лазанье по деревьям

Полезным и интересным упражнением является лазанье по деревьям. Для выполнения этого упражнения предварительно привязывают на верхушке дерева карабин и через него опускают страхующую веревку, один ее конец идет к лезущему, другой – к страхующему. Лазанье по ветвистым и гладким деревьям можно усложнять: не использовать одну руку или одну ногу.

При лазанье применяются следующие правила: не менее трех точек опоры, опробование сучков; работать в основном ногами, а не руками, коленками на сучки не становиться. По дереву нужно лезть так, чтобы при срыве веревка перегнулась на ближайшей прочной ветке.

Проводя с детьми впервые какую-либо тренировочную игру, надо объяснить ребятам, что в ней является главным, то есть обратить их внимание на тот практический навык, который, если эту игру чаще проводить, может быть более или менее твердо усвоен.

Тарзанка

Задача: преодолеть расстояние после толчка и приземлиться как можно дальше (место приземления должно быть подготовлено и очищено, чтобы избежать травм). Ширина преодолеваемой зоны – не более 4 м. На веревке могут быть завязаны узлы или прикреплена палка длиной 30–40 см.

Вариант: наиболее подготовленные дети могут прыгать с пенка. Побеждает приземлившийся дальше всех.

Игровые упражнения с веревкой

Такие упражнения формируют устойчивые навыки применения веревки при прохождении препятствий, встречающихся в соревнованиях по туристскому многоборью. Значение этих упражнений для приступающих к занятиям очень велико: они не только повышают интерес детей к тренировкам, но и являются одним из основных средств физического развития. Эти игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки в изменяющейся обстановке.

Проворные мотальщики

К середине 3–5-метрового репшура привязывают ленточку. Концы веревки прикрепляются к палочке. Игроки берут в руки палочки и расходятся в разные стороны. По команде каждый начинает быстро наматывать веревку на палочку, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, чья палочка коснется финишной ленточки. Вращать палочку можно на себя и от себя, как условились заранее.

Варианты:

1. Двое играющих растягивают в стороны два связанных конца репшура длиной по 2 м. По команде начинают кружиться, стараясь быстрее обвить вокруг пояса кусок репшура, чтобы первым оказаться у узла посередине.

2. Два соперника цепляются руками за веревку длиной 4–5 м. По сигналу дети, перехватывая руками, перемещаются по веревке. Выигрывает участник, первым достигший условной метки.

3. Бегаая кругами, размотать репшнур, который в 5–7 оборотов намотан на три колышка, глубоко вбитых в землю. Можно проводить парные старты или разматывать на время.

4. Игра проводится на ровном участке местности. Забивается колышек, и к нему крепится веревка длиной 2–3 м с колышком на конце. Площадка и веревка с колышками (2–3 комплекта) готовится заранее. Игра проводится с выбыванием проигравшего, можно на время. Это зависит от степени подготовленности занимающихся.

Связисты

Для игры нужны репшнуры длиной 5–10 м. Перед каждой командой в землю вбит шест (альпеншток). К нему прикрепляется конец репшнура. Другой конец крепится к короткой палочке – эстафете. По сигналу первые номера приближаются к шесту, наматывая репшнур на палочку. Намотавший репшнур на эстафетную палочку касается левой рукой шеста и быстро раскручивая репшнур, возвращается к линии старта. Здесь эстафета передается очередному игроку, тот делает то же самое. Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

Зигзаги

Игра проводится на открытой местности. Группы делятся на первый-второй. У первых номеров к поясу привязан репшнур длиной 1 м. По команде вторые номера стараются как можно быстрее поймать за веревку своих соперников.

Укрощение змеи

Один из играющих берется за конец основной веревки длиной 8–10 м и имитирует ею движение ползущей змеи. Кто заденет веревку, выбывает из игры.

Слушай сигнал

Начертите круг диаметром 3 шага. В круг кладется веревка, равная диаметру круга, так, чтобы концы ее касались противоположных сторон. Два игрока становятся друг против друга вне круга. По команде они начинают ходить по кругу, не заступая за черту.

По сигналу каждый из играющих стремится схватить веревку за конец и перетащить ее к себе. Выигрывает тот, у кого это получится.

Вариант: к репшнуру длиной 3–5 м привязывают небольшие полоски цветной материи. Репшнур растягивают на всю его длину, кладут на землю. У концов репшнура под прямым углом к нему проводят две черты. Отмерив от концов репшнура по 20 м в противоположные стороны, втыкают в землю два флажка. Здесь становятся играющие. По сигналу они бегут к репшнуру. Каждый старается добежать до черты раньше соперника, схватить за конец репшнура и дернуть его к себе. Кому удастся это сделать, тот выигрывает.

Набрось лассо

Игра напоминает борьбу всадников. Однако в руках у каждого «всадника» находится «лассо» – обруч, сделанный из гибких прутьев с привязанной петлей из репшура длиной до 1 м, который надевается на руку. Игроки сходятся к середине площадки (по 3–4 пары в каждой команде), затем начинают маневрировать. Задача каждого набросить «лассо» на одного из «всадников» противоположной команды. Поверженный всадник выбывает из игры. Игра заканчивается поражением команды, все «всадники» которой выбиты из «седла». Запрещается «коням» братья руками за обручи.

Подсечка

Дети образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые составляют одну команду, вторые – другую. По сигналу, сохраняя круг, все принимают положение упор лежа. Педагог, находясь в середине, плавно вращает веревку по кругу над землей. Каждый школьник старается отталкиваться руками от земли, чтобы не задеть веревку, иначе он получит штрафное очко. Команда, получившая 10 очков, проигрывает.

Швартовка

В состязаниях участвует две команды. Нужны две бухты веревок длиной 20–30 м.

На одном конце каждой бухты прикреплено 1–2 карабина. Задача: быстро и точно попасть концом в цель – квадрат размером 2г2 м, умело свернуть веревку в бухту, передать готовую к метанию бухту своему товарищу по команде. За каждое попадание дается очко. Соревнования проводятся как личные, так и командные.

Ковбой

Еще одно хорошее упражнение, кстати, совсем забытое, и дети его выполняют с удовольствием. Выбрасывание основной веревки на максимальное расстояние и по цели. Перед броском бухту веревки надо разделить на две части: одну часть, такой величины, чтобы ее было удобно взять в руку, бросают в направлении к цели вперед-вверх. При замахе надо становиться боком к цели и широко расставлять ноги.

Достань камешек

Для игры требуется веревка длиной 2–3 м и два небольших камешка (шишки). Водящий вращает веревку на высоте 1 м от земли. Нужно, не задев веревку, достать камешек. Можно провести как командную игру, для этого

игроки рассчитываются на первый и второй: все первые – одна команда, вторые – другая. Каждое касание веревкой игрока приносит штрафное очко.

Подари подарок

К сучку дерева подвешивается на веревке полиэтиленовый пакет, набитый сухой травой так, чтобы он почти касался земли. Под ним кладут несколько мелких предметов, нужных в походе. Участник, отведя пакет на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь вслед за ним, подбегает к разложенным предметам и старается собрать как можно больше вещей и вернуться в исходное положение. Победителем является тот, кто благополучно ушел от качающегося пакета и собрал больше «подарков».

Завязывание узла вслепую

Игрокам завязывают глаза платком и дают веревку длиной 2–3 м. Задача игроков – как можно быстрее завязать предлагаемые типы узлов за 30 сек.

Перетягивание каната

Перетягивание каната – любимая матросская забава (сейчас стала видом спорта). Игру можно проводить на любой поляне. На середину веревки (15–20 м) привязывается яркая ленточка, косынка. Перед началом соревнований веревку располагают таким образом, чтобы ленточка находилась точно над центральной линией между флажками. Побеждает та команда, которая перетянет на свою сторону не только ленточку, но и не менее трех игроков команды соперников. Игру лучше проводить в два тура, чтобы дать командам возможность поменяться местами, предоставив им равные условия в двух попытках.

Вариант: каждая команда берет в руки половину веревки, при этом игроки становятся через одного по правую и левую сторону веревки. Условия те же. Можно играющим тянуть веревку одной рукой, стоя на одной ноге.

Борьба в шеренгах

Группа делится на две команды и выстраивается в шеренгу, лицом друг к другу, за линиями, расстояние между которыми – 8–10 м. По первому сигналу дети берутся за веревку, которая лежит в центре между двумя линиями.

По второму сигналу они начинают тянуть веревку за свою линию. Выигрывают игроки, которые заташат хотя бы одного противника за свою линию.

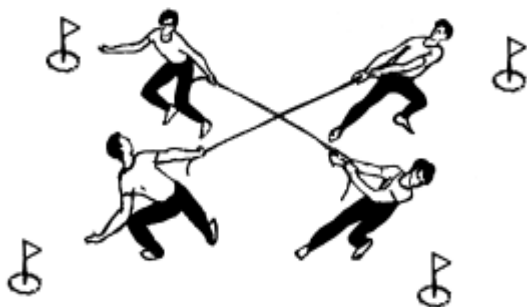
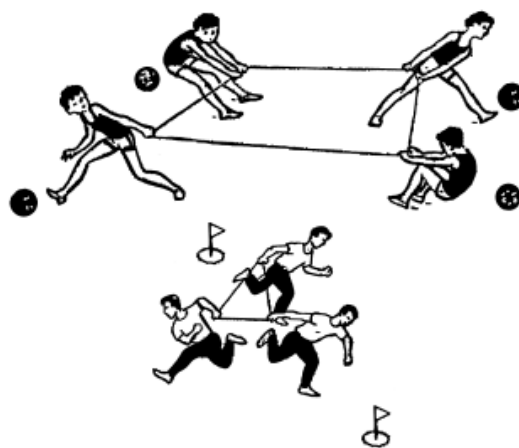
Вариант: тянуть веревку не к себе, а вперед, стараясь затолкнуть хотя бы одного противника за его черту.



Подвижный ринг

Веревку длиной 5–6 м связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон и, взявшись руками, поднимает и натягивает ее, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока ставят флажок. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до флажка и коснуться его рукой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет веревку и тянет ее уже по трем

направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Флажок каждый раз переставляется в определенное место, для чего на площадке можно заранее сделать метки.

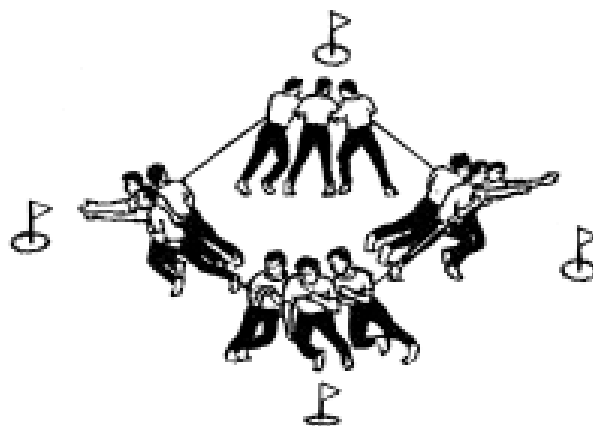


Вариант 1: то же самое — веревка связана, как показано на рисунке.

Категорически запрещено внезапно отпускать веревку.

Вариант 2: для игры необходима основная веревка 15–20 м со связанными концами. Играющие делятся на 4 команды по 3–4 человека и встают внутри квадрата, напротив отведенного каждой команде угла. За пределами игрового квадрата в 2–3 м от каждого угла кладется контрольный предмет (флажок, шишка, камешек). По сигналу команды энергичными согласованными рывками стараются достать лежащие перед ними предметы. Как только одной из команд удастся овладеть своим

предметом, она становится победительницей и отходит в сторону. Оставшиеся команды тянут веревку по трем направлениям. Победитель занимает первое место. Далее разыгрывается второе место.



Кто сильнее?

Двое, стоя спиной друг к другу, надевают через голову веревку, которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый старается перетянуть другого за черту, отмеченную в трех метрах от него.

Вариант: То же самое, стоя на четвереньках.

Кто быстрее?

Группа рассчитывается на первый-второй. Первые номера – «лошадки», вторые – «кучера». У каждого «кучера» в руке веревка. Пробежать отрезок 30–60 м.

Паук

На линии старта начертите два круга. Разделите ребят на две группы от 5 до 10 человек и каждую группу поставьте в круг. Теперь обвяжите каждую группу основной веревкой на уровне пояса, получится два «паука». По команде «Марш!» оба паука начинают наперегонки перебираться к финишу, где начерчены два других круга, в которые они должны встать. Пауки спотыкаются, не бегут, а еле ползут. Все играющие должны быть либо босыми, либо в обуви.

Вариант: перетащить группу соперников, состоящую из 5–6 человек, связанных вместе одной веревкой, через черту любым способом.

Перетягушки

В игре проявляются сила, ловкость, сообразительность. На земле чертятся два небольших круга, куда входят играющие. Между ними протянута веревка, концы ее – у играющих в руках. Цель игры: заставить соперников переступить круг. Это можно сделать силой – просто перетянуть его, или хитростью – отпустить часть веревки, чтобы соперник, не рассчитав рывка, вышел из круга. Держать веревку надо хотя бы одной рукой. Упустил – проиграл. Длина веревки – 3–5 м. Расстояние между кругами может быть разным.

Достань камешек

Два игрока надевают на правые ноги петли, завязанные на концах двухметровой веревки. По сигналу каждый старается дотянуться рукой до лежащего в 1 м от него камешка.

Коснись «мяча»

Соперники берутся за концы веревки длиной 4–5 м, к середине которой подвешен мешочек, наполненный сухой травой. Надо подтянуть к себе веревку с мешочком и ударить по нему ногой. Выигрывает тот, кто сумеет ударить ногой по мешочку. Можно провести целый чемпионат из таких поединков.

Упражнения на равновесие

Ходьба по бревну, закрепленному на веревках между двух деревьев. В начале занятий использовать перила.

Преодоление качающегося бревна с сохранением равновесия способствует общему физическому развитию детей, лучшей координации движений, воспитывает смелость. Поэтому игровые упражнения на равновесие необходимо включать в каждое занятие.

Категорически нельзя проводить игры на мокром бревне или в дождливую погоду, а также заниматься босиком.

Упражнения с альпенштоком

Занятия в естественных природных условиях занимают одно из ведущих мест в процессе физической подготовки юных туристов. Проведение подвижных игр и игровых упражнений на местности требует от педагогов специального выбора места для организации учебных занятий, специального инвентаря. Игры с альпенштоком представляют довольно большой блок общеразвивающих упражнений, способствующих воспитанию силы, ловкости, гибкости и других физических качеств. Предложенные игровые упражнения

трудно провести в условиях спортзала, города. Однако в любом лесу можно найти гладкую крепкую палку длиной от 1 до 1,5 м.

Альпеншток (от «Альпы» и нем. *Stock* – палка) – прочная круглая деревянная палка длиной 1–1,5 м и диаметром 3–4 см с металлическим наконечником (штычком) или без него.

Посох – палка с заостренным опорным концом. Должен быть на 10 см короче лыжной палки, удобным и прочным. Этим требованиям отвечает палка из прямослойного дерева без сучков.

Использование альпенштоков в походе уменьшает нагрузку на коленные суставы и позвоночник, облегчает преодоление холмистой и горной местности. Может применяться как опора, при срыве и падении позволяет выполнить самозадержание и, тем самым, избежать травм.

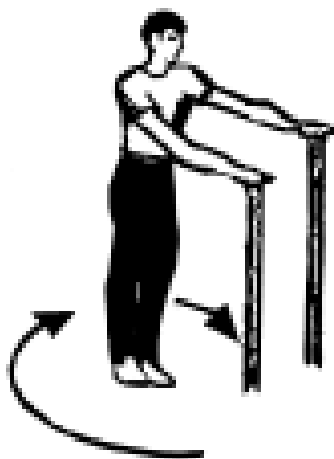
Кроме того, посох можно использовать в качестве стойки для палатки, как шест при одиночных переправах вброд. Если препятствие несложное, палка-альпеншток держится одной рукой, как возможная третья точка опоры.

Индивидуальные упражнения

На альпенштоке может быть нанесена разметка до 1 м, через каждые 10 см. В полевых условиях он может служить для определения глубины и ширины водных объектов, а также для определения подвижности плечевых суставов.

Из положения руки вверх, альпеншток в прямых руках выполняется выкрут.левой рукой следует всегда брать у нулевой отметки, а правой постепенно перехватывать, сужая хват и отмечая ширину выкрута. Это упражнение можно делать в домашних условиях с полотенцем.

Через альпеншток



Держа альпеншток перед собой на ширине плеч (разрешается держать концами пальцев) или за концы альпенштока, перепрыгнуть через него, не выпуская из рук. Затем, прыгнув и поджав ноги, перевести палку снова в начальное положение – перед собой. Выигрывает тот, кому удастся повторить без перерывов это упражнение большее число раз.

Вариант 1: прыжки через альпеншток с продвижением вперед, можно с промежуточными подскоками.

Вариант 2: спрыгнуть с пенька (лежащий ствол дерева).

Трудный прыжок

Положить на землю альпеншток и подойти к нему. Наклониться вперед, взяться руками за ступни и, отталкиваясь одновременно двумя ногами, попытаться перепрыгнуть через альпеншток.

Вариант: взять альпеншток в левую (правую) руку, другой конец прижать к дереву на высоте уровня пояса. Перепрыгнуть через альпеншток, не отрывая его от дерева.

Подхвати альпеншток

Играющий ставит альпеншток вертикально на землю. Придерживая его указательным пальцем, нужно отпустить альпеншток, махом быстро пронести над ним ногу и снова подхватить альпеншток. Перенос можно производить правой и левой ногой.

Вариант 1: исходное положение – то же самое. Оторвав (отняв) руку от альпенштока, сделать поворот на 360° и, не давая альпенштоку упасть, прижать его ладонью. Затем проделать поворот в другую сторону.

Вариант 2: поставить вертикально на землю два альпенштока, слегка опираясь на них руками. Нужно отпустить руки от альпенштоков и, обернувшись вокруг оси на 360° , постараться схватить их, прежде чем они упадут на землю.

Поединок метких

Играющие становятся у линии, правой (левой) рукой прижимают к носку правой (левой) ноги альпеншток. Надо сильным взмахом ноги послать альпеншток вперед, стараясь как можно дальше отбросить его от линии. Игрок, бросивший свой альпеншток дальше других, становится победителем.

Вариант: можно бросать в цель.

Попади в горшок

Педагог завязывает глаза игроку повязкой или платком, дает ему в руки альпеншток и поворачивает игрока в любом направлении: тот проходит 5–10 м. После этого он должен попасть альпенштоком в «горшок», стоящий на пеньке. Тот, кому это удастся, выигрывает.

Метатели дротиков

Дротик представляет собой палку или альпеншток. Метание производится стоя, с расстояния 10–15 м. Если дротик воткнулся в мишень, метателю засчитывается 10 выигранных очков; если попал в мишень плашмя и остался в кругу – участник получает одно очко. В случае промаха – три штрафных очка.

Победителем считается тот, кто заработал больше очков за вычетом штрафных за установленное количество бросков.

Голубь

Каждому играющему нужен альпеншток. Чертят стартовую линию, на расстоянии 10–15 м от нее – линию финиша. Участники, встав у линии старта, приседают, ноги вместе, руки опущены до уровня коленей. Под коленями и через согнутые в локтях руки пропускается альпеншток. Кисти рук сцеплены вперед в замок. В таком положении участники должны прыгать до финиша. Побеждает тот, кто припрыгает первым. Не разрешается держать альпеншток кистями рук. Нельзя толкать друг друга.

Тропа альпиниста

Балансирование альпенштоком, установленным вертикально на ладони или на пальцах правой или левой руки, передвигаясь по лежащему на земле стволу дерева.

Варианты:

- 1) балансирование альпенштоком, стоя на едином месте и не переступая ногами;
- 2) балансирование, делая повороты на 180°, 360°;
- 3) перебрасывание альпенштока с руки на руку, не теряя равновесия;
- 4) ходьба, руки в стороны, в руках альпеншток, пройти по лежащему на земле стволу дерева;
- 5) поставить альпеншток на стопу и держать;
- 6) двое участников кладут альпеншток на стопу вытянутых ног и в таком положении прыгают;
- 7) сидя на земле, держать альпеншток двумя руками под ногами. Согнув колени, выполнять движения ног вперед-назад.

Землемеры

Расстояние между стартом и финишем – 10–15 м. Участники с альпенштоками одинаковой длины располагаются на старте (интервал – 1,5–2 м). По сигналу они устремляются к финишу, измеряя расстояние

альпенштоками (при каждом промере альпеншток кладется на землю). Кто быстрее и точнее измерит расстояние, тот победитель.

Высокий прыжок

Первый, стоя ноги врозь, держит альпеншток горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками за один конец; второй, стоя против альпенштока, кладет одну руку на плечо партнера, другой рукой захватывает альпеншток, опираясь одной рукой о плечо первого. Вторым выполняет прыжок, согнув ноги через альпеншток. Выигрывает тот, кому удастся повторить без перерывов это упражнение большее число раз.

Кто сильнее?

Перетягивание альпенштока, стоя ноги врозь. Хват правой рукой за конец альпенштока, левая рука на поясе. По команде каждый из партнеров старается перетянуть другого на свою сторону. **Не разрешается внезапно отпускать альпеншток, применять рывковые движения.**

Вариант: стоя на стволах деревьев, лежащих на земле.

Соревнующиеся входят в круг диаметром 2 м и берутся за концы альпенштока. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

Борьба за альпеншток

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за альпеншток, удерживая его горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки выкручивают альпеншток, стремясь заставить соперника отпустить один из его концов.

Игру можно проводить и по более сложным правилам. На земле чертится круг диаметром 1,5–2 м. Оба соперника становятся в него, берутся за альпеншток и стараются повернуть его таким образом, чтобы соперник либо отпустил его, либо заступил за черту круга. Заступивший за черту круга хотя бы одной ногой считается побежденным.

Варианты:

1. Стоя лицом друг к другу, в руках альпеншток. Не отпуская альпеншток, перетянуть через черту соперника движением назад за пределы круга (черты). Разрешаются обманные движения.

2. Двое играющих (или 2, 3, 4 пары) садятся на землю друг против друга и упираются в ступни один в другого. Взявшись на ширине плеч за альпеншток, каждый (по сигналу) старается поднять своего соперника с земли. Сгибать ноги

в коленях и отпускать альпеншток не разрешается. Выигрывает тот, кто сумеет приподнять с земли своего соперника.

3. Группа делится на 2 команды, равные по силам, и встает разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами. Становятся друг напротив друга члены каждой пары. Каждой паре выдается альпеншток, и участники держат ее вытянутыми руками за концы в горизонтальном положении. По сигналу в течение 10–20 сек. игроки первой шеренги, энергично вращая альпеншток в любую сторону, стараются повернуть его в вертикальное положение, а их соперники изо всех сил противодействуют этому. Тот, кому удастся преодолеть сопротивление соперника и повернуть альпеншток в вертикальное положение, приносит своей команде очко. Затем следует 30–40-секундная пауза, после которой команды меняются ролями. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Сильная хватка

Игроки встают спиной друг к другу и поднимают вверх альпеншток, взявшись за него руками. Задача игроков – наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит альпеншток.

Кто быстрее?

Несколько пар, стоя лицом друг к другу в 2–3 шагах, ставят перед собой вертикально альпеншток, слегка придерживая его сверху раскрытой ладонью. По сигналу партнеры меняются местами, прежде чем альпеншток упадет на землю. (Участникам заранее сообщается, сколько раз они должны это сделать.) Побеждает пара, сделавшая необходимое число перебежек, ни разу не уронив альпеншток на землю.

Вариант: то же самое, только стоя спиной друг к другу.

Фехтование

В кружок на земле кладется шишка (камешек); в 60–80 см от кружка проводятся две линии, за которыми становятся играющие. По сигналу каждый из них пытается ударить альпенштоком по предмету, отбивая удары соперника. Побеждает тот, кто выкатит альпенштоком предмет из кружка.

Вариант: участники, держа в руках по альпенштоку, располагаются на площадке. Перед каждым игроком в кружке лежит шишка. По сигналу игроки должны концами альпенштоков поднять предмет до уровня плеч. Кому удастся это сделать, тот победитель.

Перетяни за линию

На площадке проводятся три линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. Играющие делятся на две команды (юноши и девушки играют отдельно) и становятся по обе линии старта лицом друг к другу за своими капитанами у средней линии. Затем берутся руками за пояс впереди стоящего, а капитаны команд – за альпеншток. По сигналу играющие стараются перетянуть соперников на свою сторону, за среднюю линию, капитана команды. Выигрывает команда, которой это удастся, или та, которая сможет принудить капитана команды упасть. Тянуть только по сигналу. Нельзя отпускать руки в момент перетягивания капитана соперников. Выигрывает команда, которая сумела сделать это или принудить первого игрока упасть или отпустить руки от альпенштока.

Не урони

Упражнение в переноске партнера разными способами способствует развитию силы и силовой выносливости, а также приучает экономно расходовать силы, согласовывать свои движения с действиями партнеров. Имеет спортивно-военную направленность. Переноску партнеров различными способами осваивают группами по 3–4 человека. Роли каждого периодически меняются. Партнеров подбирают приблизительно равных по росту, весу и силе. Вначале способ изучают на месте, а затем в движении. Увеличивают расстояние и усложняют рельеф местности постепенно, перепад высоты – не более 22–30 м.

Два человека держат за концы два альпенштока, на них встает еще один участник каждой ногой на альпеншток, и в таком положении участники преодолевают дистанцию.

Варианты:

1. Переноска участника, стоящего двумя ногами на одном альпенштоке, который держат впереди себя.
2. То же самое, но альпеншток за спиной.

Подхвати

Группа рассчитывается по порядку номеров, и участники образуют круг. Водящий становится в середину круга. Он получает альпеншток и ставит один его конец в землю, а другой конец придерживает рукой. Водящий, держа альпеншток, громко называет какой-нибудь номер и отпускает альпеншток. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить альпеншток, пока он не упал на землю. Если ему это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если он не поймает альпеншток, то меняется

местом с водящим. Определяется самый ловкий и внимательный, т. е. тот, кто не был водящим или водил меньше всех.

Варианты:

1. То же самое, стоя в две шеренги в 7–8 м по обе стороны от водящего.
2. То же самое, стоя спиной к альпенштоку.
3. Стоя в кругу, интервал между играющими – 3–4 шага.

Поставить перед собой вертикально на землю альпеншток. По сигналу все отпускают свои альпенштоки и быстро перебегают влево (вправо), чтобы успеть подхватить альпеншток соседа. Движение идет по кругу с выбыванием.

Группа строится в две шеренги, лицом друг другу, с интервалом и дистанцией 1 м. У каждой пары стоящих друг напротив друга игроков в руках альпеншток, один или два участника переправляются через «живой мост», шагая по альпенштокам с одной стороны на другую. Касаться участников, держащих альпеншток, нельзя.

Варианты:

1. Пары стоят на стволах лежащих бревен, держа альпеншток на плечах. Участники переправляются на одних руках.
2. Упражнения в висах и упорах, используя для этого альпенштоки.

Лазанье с помощью альпенштока



Подъем на склон, преодоление обрыва, особенно в начале обучения, проводить в соответствии с физической подготовленностью и ростом детей. С помощью альпенштока преодолеваются склоны высотой до 3 м.

Преодоление естественных препятствий – эффективное средство формирования у детей двигательных умений, необходимых в туризме и в жизни. Достоинство этого средства в том, что дети проявляют к нему живой интерес и игровые задания выполняются наиболее живо и охотно.

Препятствия надо подбирать простые, удобные для использования, надежные, чтобы не вызвать травмы. И главное, о чем надо помнить педагогам и детям, – это бережное отношение к природе.

Встречная эстафета на ходулях

Интереснейший игровой снаряд – ходули – можно использовать для самых различных игр и упражнений, этому развлечению около двух тысяч лет. В эпоху Средневековья ходули имели широкое практическое использование. На них переходили через небольшие речки, заболоченные луга, топи. Пастухи некоторых районов Франции и по сей день пасут стада на ходулях. В лесу ходули можно изготовить из крепких сухих нетолстых жердей, подобрав их так, чтобы в нижней части на одинаковой высоте были сучья. Сучок обрубается (отпиливается) такой длины, чтобы на него можно было поставить стопу. Главное, чтобы ногу можно было свободно снять с подставки при потере равновесия.

Нижние концы ходулей ставят перед собой, верхние концы пропускают под мышками назад. Одну ногу ставят на подставку одной ходули, оттолкнувшись другой ногой, быстро ставят ее на подставку другой и принимают вертикальное положение. Если удастся удержать равновесие, можно начинать ходьбу. После нескольких попыток ребенок свободно научится перемещаться на ходулях в нужном направлении.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 20–30 м одна от другой. Участники обеих команд рассчитываются по порядку номеров. Четные номера каждой команды становятся против нечетных за линиями. Первым номерам даются ходули. По сигналу ребята начинают двигаться на ходулях; первые номера, дойдя до противоположной черты, передают ходули своим вторым номерам; те, пройдя то же расстояние в обратном направлении, передают ходули третьим номерам и т.д., пока не пройдут все. Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету и вручит ходули педагогу.

Вариант: от сухого бревна диаметром 15–20 см отрезаются 4 чурбака длиной 20 см. Обвязывают чурбак репшнуром. Встречная эстафета на чурбаках аналогична эстафете на ходулях.

По окончании игр, упражнений чурбаки можно использовать для костра или оставить до следующего раза.

Для самых маленьких ходульки можно сделать из пустых консервных банок. Натяжные репшнуры нужно отрегулировать опытным путем, чтобы удобно было шагать.

Хромой аист

Игроки удлиняют лишь одну ногу, а другой прыгают по земле, словно бегут на костыле. Выигрывает тот, кто пробежит первым отрезок 20–30 м.

Есть игры, которые, возможно, и не особенно увлекут детей, но станут хорошей разминкой перед какой-либо другой игрой. Они прекрасно взбадривают, развивают силу, прыгучесть, улучшают координацию движений.

Нарисуй солнышко

В игре принимают участие 2–3 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. Каждый игрок в руках держит альпеншток. Впереди каждой команды на расстоянии 20–30 м чертят круги диаметром 2–3 м. По сигналу участники команд выбегают с альпенштоком в руках и кладут их лучами вокруг своего круга. Побеждает команда, которая быстрее и красивее справится с заданием.

«Витязи»

Для игры нужны два альпенштока. Это пики, как у древних витязей. На конце каждого альпенштока закреплен мешочек, наполненный сеном, опилками или песком. Получается пика с амортизатором. Между пнями должно быть расстояние 2–3 м.

Столкнувшийся соперника остается на пне, на смену поверженному выходит следующий игрок из его команды.

Когда игра закончена, подсчитывают результаты. За каждого оставшегося в резерве игрока команда получает по 5 очков. Каждый сбитый соперник дает по 5 очков. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Хорошо развивает силу пальцев, кистей и предплечий упражнение, заключающееся в накручивании на альпеншток репшнура с отягощением привязанным чурбаком (размер и вес подбирается в зависимости от возраста детей).

Возьмите альпеншток в средней части, крепко привяжите репшнур длиной 1–1,5 м, к другому его концу прикрепите груз в виде чурбака, полена. Приспособление удерживается вытянутыми руками на уровне плеч (хват сверху в середине альпенштока). Упражнение следует выполнять с умеренной скоростью, постепенно увеличивая вес до тех пор, пока возможно правильное выполнение движений кистями и запястьями.

Туристские аттракционы

Предлагаемые игровые забавы позволят педагогам поднять настроение в ненастную погоду во время занятий с детьми, а также повысить свое педагогическое мастерство. Значение этих игровых забав трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, а главное – усиливают желание детей регулярно посещать занятия по туризму.

Викторина

Педагог предлагает ребятам назвать 10–15 туристских терминов, начинающихся с определенной буквы. Сделать это, оказывается, не так просто.

Например: «п» – подъем, перевал, приют, палка, переправа, подход, переход, первопрохождение, палатка, плот, полиспас, порог, прижим, причаливание.

Проверка координации

Нужно предложить детям одновременно правой рукой выполнить движение, имитирующее пилку дров, а левой – их рубку топором.

Попробуй завяжи

Кто сумеет завязать узел на веревке, держа концы веревки в руках. Только держа руки в таком положении можно завязать узел.



Запутанный узел

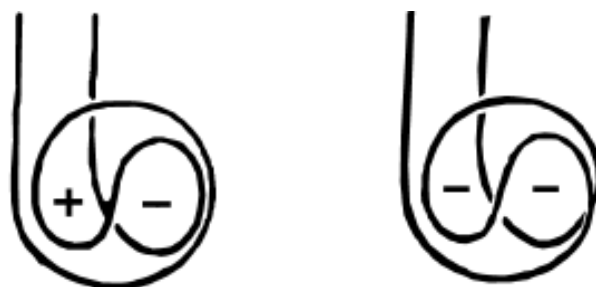
Завяжите в центре репшура простой узел, навяжите на этот узел второй простой узел. Получится узел, чем-то похожий на прямой. Затем один из концов репшура проведите через обе петли (см. рис.). Закончив приготовления, приступите к главной части этого фокуса. Держа один конец репшура, предложите кому-нибудь из ребят потянуть за другой. Вместо

сложного запутанного узла окажется гладкая веревка. Узел исчез. Этот фокус удастся только в том случае, если третью петлю вы сделаете в точности так, как показано на рисунке.



Волшебная петля

Для этого фокуса потребуется отрезок репшура длиной 1 м. Сделав из него на земле две двойных петли, вставьте палец в одну из петель и, потянув свободной рукой концы репшура, демонстрируйте, как петля захватила палец. Затем проделайте то же самое, но поставив палец в другую петлю. Петля не «поймает» палец.



После этого еще раз, разложив на земле петли, предлагайте кому-нибудь из ребят угадать, в какую петлю нужно поставить палец, чтобы петля его захватила. Все попытки оканчиваются неудачей. Репшнур легко обходит палец.

Секрет фокуса заключается в том, как вы будете поворачивать репшнур, укладывая петли. Если при укладке петель репшнур поворачивать только в горизонтальной плоскости, одна из петель обязательно захватит палец. Если же, делая петли, вывернуть репшнур в вертикальной плоскости, обе петли получаются фальшивые и палец не захватят.

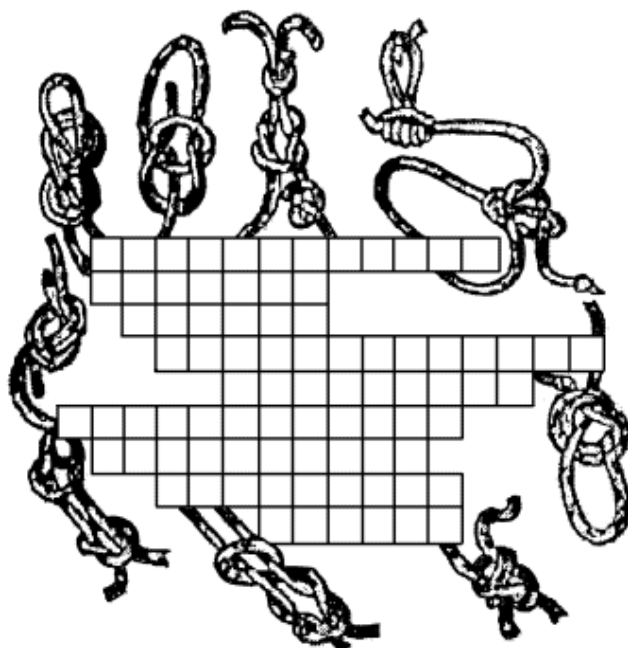
Узелок завяжется

Необходимо мысленно потянуть за концы веревок. Какие узлы при этом завяжутся, а какие развяжутся?

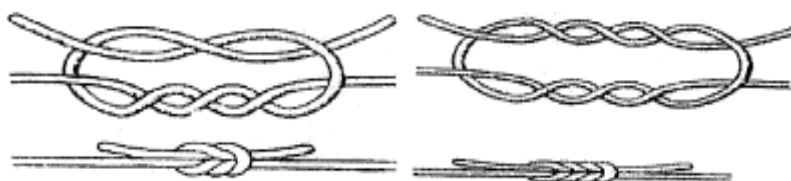


Кроссворд

Заполнив правильно горизонтальные ряды, куда необходимо вписать названия девяти туристских узлов, вы получите в выделенных вертикальных клетках название десятого узла. Все они изображены на рисунке.



Вариант: предложите ребятам решить несложную задачу, показав им рисунок, и определить, можно ли использовать эти узлы на соревнованиях и в походах. Какие узлы они им напоминают?



Одним взмахом десять узлов

Взяв репшнур длиной 10–12 м, намотайте его на левую руку. Показав детям, резко сбросьте с руки. На веревке окажется десять узлов. Отдайте конец веревки ребятам и попросите их развязать узлы. Весь секрет – в намотке веревки на левую руку. Делается это следующим образом.левой рукой держите веревку между большим и указательным пальцами на расстоянии 40 см от конца. Правой рукой захватите веревку на расстоянии 30 см от левой и держите ее между средним и безымянным пальцами. Затем, слегка сжав правую руку, поднесите ее к левой и захватите веревку, находящуюся между большим и указательным пальцами правой руки. Получится петля, которую вы должны сделать немного шире, растягивая ее большим пальцем правой руки. Наматывайте на левую руку петли только что описанным способом. Когда у вас таким образом будет намотано на левой руке нужное количество петель, которые должны лежать свободно и ровно, захватите конец веревки, оставшийся между указательным и средним пальцами левой руки, и, сильно размахнувшись, бросьте все намотанные петли вперед, удерживая оставшийся конец между указательным и средним пальцами

На выброшенном отрезке веревки завяжется столько узлов, сколько было сделано петель. Перед тем как показывать детям, сначала сами потренируйтесь.



Перетягивание веревки

Аркадий, Борис, Николай и Владимир развлекались перетягиванием веревки. Борис мог перетянуть Аркадия и Николая, вместе взятых. Если с одной стороны становились Борис и Аркадий, а с другой – Николай и Владимир, ни та, ни другая пара не могла перетянуть веревку на свою сторону, но, если Николай и Аркадий менялись местами, Владимир и Аркадий легко побеждали соперников. Кто из них самый сильный? Кто занимал второе место, кто – третье, кто самый слабый?

Бег с капканом

Несколько небольших мешков из-под продуктов надо набить травой, соломой и завязать. Это и будет «капканом». Постройте в шеренгу 6–10 ребят, к ноге каждого из них привяжите капкан и устройте бег наперегонки. Соревнования проходят весело, но бежать с капканом нелегко. Поэтому отметьте расстояние для бега не более 30–40 м.

Игровые упражнения любят дети всех возрастов за увлекательность, соревновательный характер, возможность проявить свои способности: быстроту, ловкость, находчивость, умение преодолевать препятствия.

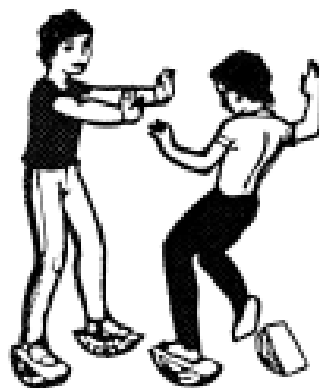
При выполнении упражнения вдвоем дети должны быть одинакового роста и веса.

Завязывание узла парами

Соревнуются команды из двух человек. Игроки становятся друг против друга, держась одной рукой за один конец веревки длиной 1–1,5 м, вторая рука заложена за спину. Педагог выбирает один из знакомых всем узлов и предлагает команде завязать его при условии, что каждый из участников действует только одной рукой. Очки присуждаются за скорость и правильность вязки узла.

Ножные качалки

Ножные качалки можно сделать из круглого бревна. Для игры нужно сделать несколько пар качалок. Играющие становятся на качалки друг напротив друга на расстоянии вытянутых рук. Ударом ладони каждый старается вывести своего соперника из равновесия и заставить хотя бы одной ногой ступить на землю. Потерявший равновесие выбывает из игры. На его место становится следующий.



Вариант: играющий получает по две кружки: одну – пустую, другую – наполненную водой. Стоя на качалках друг напротив друга, каждый подставляет свою пустую кружку товарищу, чтобы он мог перелить в нее воду из своей кружки, и одновременно переливает в пустую кружку партнера. При этом нужно не пролить ни одной капли.

Не урони «мяч»

Вариант: партнеры становятся на качалках один напротив другого на расстоянии трех шагов и по сигналу начинают перебрасывать мешочек, набитый травой. Тому, кто роняет «мяч» на землю, вычитываются штрафные очки. У какой играющей пары будет меньше штрафных очков, та и выиграла.

Не упади

Уравновесив альпеншток на ладони, пройти по начерченной на земле линии (бревну), сохраняя равновесие и не роняя альпеншток.

Варианты:

1. То же самое, только с мешочком на голове, одна рука на поясе. Сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть на землю, встать на колени и вернуться в исходное положение.

2. Сохраняя правильное положение тела и удерживая груз на голове, стоять на сложной опоре. Круглое бревно, альпеншток.

Эстафета вдвоем

Играющие становятся в колонну по два боком (спина к спине), держа между рук альпеншток. Каждая пара участников передвигается до поворотного

знака, бежит обратно, касается стоящих впереди альпенштоков и становится сзади колонны и т.д.

Укрепите вертикально альпеншток. Отмерьте 10 м. Возьмите кольцо диаметром 20 см. Его легко изготовить самостоятельно из гибких прутьев, соединив концы при помощи изолянт (скотча).

Задача: броском с 10 м надеть кольцо на альпеншток. Выполнять 10 бросков. Каждый меткий бросок – 1 очко. Если в первой попытке было 5 удачных бросков, значит, в следующей их должно быть не менее шести и т.д.



Перетягивание с веревкой

Веревку длиной 1,5–2 м связывают кольцом. Играющие становятся спиной друг к другу и берутся руками за веревочное кольцо. Перед ногами у каждого на расстоянии проведена черта. Каждый из играющих старается перетянуть соперника за свою черту. Выигрывает тот, у кого это получится.

Кто быстрее?

На землю кладут веревку длиной 1–2 м, к концам которой привязаны мешочки с песком. У концов веревок спиной друг к другу встают двое играющих. Перед каждым из них в 10 м поставлен флажок. По сигналу играющие бегут к своим флажкам, отбегают и, вернувшись, стараются выдернуть веревку в свою сторону, опередив соперника. Побеждает тот, кому это удастся сделать. Соревнования повторяются трижды.

Играющие садятся в круг. За ними по кругу ходит водящий, в руках у него репшнур длиной 2–3 м. Наклонившись, он незаметно кладет репшнур за спиной одного из сидящих, после чего хлопает в ладоши. Все оборачиваются, и тот, кто находит «кнут» у себя за спиной, берет его и стремится догнать водящего. Если ему это удастся, он становится водящим.

Мини-кегли

На первый взгляд эта игра не представляет особой сложности: взял в руки шар, метнул и дожидайся результата: упадут кегли или нет. На практике дело выглядит по-другому. Удачный бросок, оказывается, требует хорошего глазомера, точного расчета и твердой руки. Все это достигается постоянной тренировкой.

Для начала необходимо найти дерево с горизонтальным сучком в 2–3 м от земли. Для игры необходим небольшой мешочек, набитый песком. Он крепится на веревке к сучку. Установите кегли (чурки высотой 20–30 см), как показано на рисунке, расстояние между чурками – 30 см. В игре могут участвовать команды по 4–6 человек, можно проводить игру и один на один.

Перед началом игры чурки устанавливаются в небольшие ямки, как показано на рисунке. В центре – фигура черного (красного) цвета. Игрок, заняв позицию у линии, берет в руку мешочек и посылает в сторону фигур. Задача: сбить наибольшее количество фигур. Одному игроку предоставляется право на 1–3 броска. Умелый игрок одним броском может сбить 9 фигур. Выполнив броски, игрок приносит своей команде определенное количество очков. Очередной бросок выполняет соперник. Таким же образом поочередно выполняют броски остальные участники.

Партия считается законченной, когда команда в составе 4 человек наберет 36 очков (каждый игрок выполняет 1 бросок, и его максимальный результат – 9 сбитых фигур; $9 \times 4 = 36$). Одновременно со сбитыми фигурками ведется подсчет затраченных бросков. При количестве игроков в команде 4 человека игру можно закончить в 4 броска (каждый бросок будет приносить максимальный результат – 9 очков).

Игроки команды, проигравшей партию, продолжают игру до тех пор, пока не наберут 36 очков.

Вариант: следующая партия – броски с ограничением. Игроки выполняют прежнюю задачу – стараются сбить максимум фигур, однако здесь имеется ограничение: запрещается сбивать фигуру черного (красного) цвета. Если во время выполнения броска игрок вместе с другими фигурками сбил и черную (красную), бросок не засчитывается, фигуры выстраиваются в том положении, перед которым игрок начал бросок.

Перемена мест

Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, держа руки, связанные репшнуром, на коленях. По сигналу все игроки, прыгая, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

Посадка картошки

Играющие делятся на 2–3 команды. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10–20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся кружки (лунки), куда кладутся чурки (картошки).

Кружки находятся на расстоянии 0,5–1 м один от другого. Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку. По сигналу игроки начинают собирать чурки в мешочки. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружочкам и кладут по одной чурке в каждый кружок. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны. Команда, сумевшая быстрее других закончить раскладку «картофеля», считается победительницей.

Станция

Начертите линию А, отмерьте от нее 20–30 м и проведите линию Б. В 10 м от линии А начертите круг диаметром 1 м. Такой же круг начертите в 10 м от линии Б. Старт с линии А. Прыжками через короткую веревку на левой ноге допрыгать до ближайшего круга. Здесь можно отдохнуть. Теперь прыжками на правой ноге – до дальнего круга. Отдых. Прыжками, отталкиваясь обеими ногами, финишировать. Задача: затратить как можно меньше времени на преодоление всей дистанции. Выполняется 2 попытки (цель второй – улучшить время). Игру проводить на каждом занятии, стремясь превзойти ранее достигнутый результат.

Аттракционы, описанные ниже, вносят в занятие оживление и разнообразие.

Тяжелый карандаш

К одному концу альпенштока привязывают карандаш, к другому – чурку весом до 1 кг. Написать, не кладя альпеншток на плечо, условные туристские термины из 8–10 слов – кто быстрее.

Достань предмет

Поднять до уровня пояса лежащую на земле кружку концами двух альпенштоков. Альпенштоки держать за противоположные концы.

Альпеншток одним концом в левой (правой) руке, второй конец на земле у левой (правой) стопы. Опираясь на альпеншток, присесть на левой (правой) ноге, правая (левая) прямая вперед – «пистолет». То же на другой ноге.

Ноги врозь, альпеншток в правой (левой) руке хватом за середину сверху. Отпустить альпеншток. Поймать на лету. То же – другой рукой.

Прыгнуть вперед через альпеншток, отпуская левую (правую) руку.

Игры, обучающие ориентированию на местности

Стороны горизонта

«Сориентировать компас»

Группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренгу друг напротив друга. Первая шеренга ребят вращает корпус с градуированной шкалой компаса и произвольно устанавливает его на любой отметке, а затем по команде руководителя одновременно передает его второй шеренге. Задача, стоящая перед вторыми номерами, - определить направление на север, - определить направление на север по компасу, сориентировав компас. Затем руководитель вместе с ребятами из первой шеренги проверяют правильность ответа. Данная игра может быть проведена первой и второй шеренгой не менее 4 раз.

«Стороны света»

Группа делится на команды по 4 – 5 человек. По команде руководителя («Восток», «Запад», «Юг») каждая группа должна выстроиться по заданному направлению, изобразив «стрелку». Выигрывает команда, показавшая быстрее всех верное направление.

Эстафета «Сориентировать карту»

Для этого руководитель выделяет в качестве помощников от каждой команды по 2 человека, наиболее хорошо усвоивших данный прием (ориентирование карты на север). Помощники получают карту и компас и выстраиваются от линии старта в две колонны с интервалом друг от друга 20 – 30 метров в длину поля. Руководитель делит играющих на две равные команды и также выстраивает их на линии старта в две колонны. По команде руководителя первые номера бегут до своего помощника, получают от них компас и карту. Ориентируют карту по компасу. Если выполнил задание верно, то бежит до следующего помощника и выполняет те же действия, но по другой карте. Выполнив задание верно, передают эстафету следующим номерам команды. Побеждает команда, которая закончила эстафету первой.

Чтобы придать игре больший интерес, можно разнообразить способы передвижения от одного помощника до другого.

Азимут. Движение по азимуту

«Порази цель»

Ребята получают порядковые номера и быстро образуют круг (диаметром 20 -30 метров). Руководитель и водящий встают в центр круга. По команде руководитель включает секундомер. Задача водящего: с наименьшей затратой времени «поразить все мишени», т.е. определить азимут на каждого участника игры. В свою очередь ребята должны заранее с помощью обратного азимута уточнить свои координаты. Если водящий правильно назвал азимут участника игры, тот быстро бежит в центр круга. При не точном ответе водящего следует команда руководителя «Повторить!». Затем «поражается» следующая цель и т.д. После определения азимута на последнего из играющих руководитель выключает секундомер и объявляет результат.

«Поиск клада»

На месте проведения игры обозначается точка старта, а точное местонахождение клада известно только руководителю. Руководитель заранее проходит по местности и составляет легенду.

Легенда

Отрезок пути	Азимут	Длина (м)
1	0°	14
2	270°	8
3	180°	12
4	90°	20
5	180°	4
6	270°	14

Перед стартом команды получают легенду, в которой указаны по порядку отрезки пути движения, их азимуты и расстояния. Пройдя весь маршрут, команда оставляет какой-нибудь предмет (флажок, карточка и т.д.) в конце своего пути, обозначая им место расположения клада. Выигрывает та команда, флажок которой находится ближе других к истинной точке клада, которую показывает руководитель по завершению поиска клада всеми командами.

Вариант: можно учитывать время поиска клада.

Найди ориентир

Игру можно провести на любой площадке. Нужны компас и бумажная шапка-колпак (в виде большого кулька из картона или газеты). Руководитель предлагает игроку взять с помощью компаса азимут на какой-либо заметный ориентир (дерево, большой камень, столб). После того, как участник сообщит азимут этого ориентира, ему на голову надевают колпак (теперь он видит только небольшое, пространство под ногами, не дальше чем в двух-трех шагах от себя). Играющего поворачивают несколько раз кругом, а затем дают команду «Марш!». Участник по компасу должен найти нужное ему направление и пойти точно по намеченному курсу. Путеводителем ему может служить только компас, так как самого предмета он не видит. Задача заключается в том, чтобы правильно взять азимут, а затем без ошибок выйти к ориентиру. Ребята, разделившись на группы по два человека, могут сами продолжать игру.

Масштаб

«Определи расстояние»

В центре зала (поляны) находится точка старта. Вокруг по периметру расставлены КП (1, 2, 3, 4 ...), возле каждого КП лежит карандаш, линейка и карта с нанесенным отрезком дистанции.

Группа делится на 3 команды. На старт выходит одна команда. Каждому участнику выдается карточка с номером его КП. Задача каждого участника команды: добежать до своего КП, измерить отрезок на карте с помощью линейки, перевести измеренное расстояние (сантиметры) на карте в расстояние (метры) на местности с учетом масштаба карты. Записать полученный результат в карточки и вернуться на старт. После возвращения всех участников команды на старт руководитель выключает секундомер. При проверке результатов руководитель начисляет штраф – за каждые 50 метров 10 секунд (при масштабе карты 1:10000).

Команда-победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания, и штрафным временем.

Определение дальнего расстояния

Руководитель игры предлагает ребятам на глаз определить расстояние до ориентира, находящегося примерно в 500 – 1000 м.

Дети стараются как можно точнее определить расстояние до ориентира. Они записывают его на бумагу, расписываются и сдают руководителю. Затем руководитель вместе с ними измеряет (шагом или бегом) парными шагами расстояние до ориентира, переводит шаги в метры и сообщает его игрокам. Кто

точнее определит расстояние, тот выигрывает первый этап. Остальные места определяются по очкам. В основе определения очков лежит расстояние, измеренное руководителем. Очки подсчитываются следующим образом. Например, расстояние до ориентира равно 580 м. Один из игроков записал 600 м, другой – 565 м и первый участник получает в данном случае $600 - 580 = 20$ очков, а другой – $580 - 565 = 15$ очков и т. д. Места между звеньями распределяются по меньшей сумме очков. Затем руководитель предлагает определить расстояние до следующего ориентира и т. д.

Как перевести парные шаги в метры

С помощью рулетки отмеряется расстояние в 100 м. Потом ребята проходят это расстояние обычными шагами и вычисляют, скольким парным шагам оно равно. Это нужно сделать три раза и высчитать среднее арифметическое трех результатов измерения. Этим числом, например, оказалось 70. Следовательно, 70 парных шагов соответствуют 100 м. Таким же образом высчитывают пройденный отрезок бегом. Этим числом, например, оказалось 50. Если расстояние до ориентира при движении бегом оказалось равным 560 парным шагам, то в переводе на метры это будет: $560 : 50 = 11,2$; $11,2 \times 100 = 1120$ м.

Условные знаки

«Следопыт»

Руководитель словами описывает маршрут движения следопыта на местности; задача учеников следить по карте за передвижением следопыта и отмечать места его привалов, названные руководителем. Во время «привалов» ученики проводят взаимопроверку отмеченного места.

Варианты: - можно проводить в группах;

- вместо руководителя описывает маршрут один из учеников или учащиеся по очереди.

«Найди соответствия»

Группа делится на команды от 3 до 5 человек. Каждой команде выдается карта с нанесенными кругами, диаметром 2 см. Каждый круг имеет свое обозначение (А, Б, В, Г, Д, Е и т.п.).

Руководитель дает описание местности одного из кругов по выбору. Задача каждой группы как можно быстрее найти по описанию соответствующий круг и назвать его обозначение. За правильный ответ команда получает 1 балл.

- Варианты: - команды свои ответы записывают на лист, а потом руководитель подсчитывает количество правильных ответов каждой команды;
- вместо руководителя описывает маршрут одна из команд или команды по очереди.

Измерение расстояния

1. На дороге устанавливают несколько КП на разном расстоянии от старта. Участнику указывают расстояние, его задача при помощи подсчета шагов измерить указанное расстояние и отметить на своем КП.

2. Маркируют участок местности, на маркированном маршруте на разном расстоянии ставят несколько КП. Участник должен определить расстояния между КП и записать в карточку.

Мини-соревнования по спортивному ориентированию

Цель мини-соревнований – это развитие у детей двигательной активности, памяти, пространственного воображения, оперативного мышления, умения ориентироваться в пространстве, формирование и закрепление практических навыков по технике туризма и спортивного ориентирования.

Место проведения мини-соревнований зависит от количества и возраста обучающихся. Это может быть учебный класс, спортивный зал, стадион, парк, лес, место привала в походе и другие места. Физическая нагрузка на участников мини-соревнований не велика, поэтому участвуют все желающие, независимо от возраста, технической и физической подготовленности.

Для подготовки и оборудования дистанции необходимо: веревки, призмы, средства отметки (цветные карандаши и компостеры), карабины, грудные обвязки, волчатник, плакаты старт-финиш.

Для судейства соревнований необходимо: секундомер, ручки, протоколы (бумага), платки, шарфы для завязывания глаз, карточки участников.

Для участия в соревнованиях необходимо: ручка, карандаш, компас.

Мини - соревнование «Траверс склона с самостраховкой»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые развешиваются в произвольном порядке на деревьях или специально вбитых опорах. КП оборудуется призмой с номером и средствами отметки (цветными карандашами). Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и могут быть как в одной точке, так и в разных. Между стартом, КП и финишем натягиваются веревки на уровне груди так, чтобы к

одному КП подходило несколько веревок. Это пути движения для спортсменов (участников) (рис. 4).

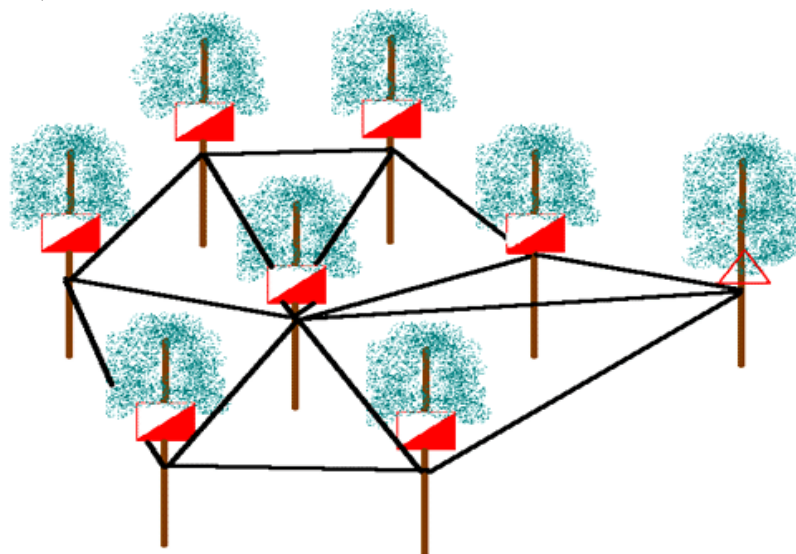


Рис. 4. Оборудование дистанции на местности (траверс склона с самостраховкой и ночное ориентирование)

 - старт,  - веревки,  - контрольный пункт

Участник приглашается на старт в грудной обвязке с двумя карабинами. На старте он получает карточку участника для отметки с заданной последовательностью прохождения КП. Например, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, т.е. сначала нужно взять и отметить КП № 31, потом КП № 32, затем КП № 33 и так далее по порядку. Можно разработать несколько вариантов дистанций с заданной последовательностью прохождения КП, примерно одинаковых по длине оптимального маршрута и чередовать их.

После того как дан старт, участник закрепляет первый карабин на одной из веревок ведущих от старта, завинчивает муфту и двигается вдоль веревки на карабине до пересечения. На пересечении участник делает перестежку, сначала крепит второй карабин на другую веревку, завинчивает муфту, и только потом отстегивает первый карабин. Таким образом, участник постоянно находится на «страховке». За действиями участника следит судья. За не завинченную муфту карабина дается штраф 30 секунд, за нахождение на дистанции «без страховки» (если сначала отстегнул первый карабин, а потом пристегнул второй) дается штраф 1 минута. На финише участник сначала пересекает финишную черту, а потом отстегивает карабин. Финишное время фиксируется после того, как участник отстегнулся от веревки.

Результат определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени, при условии правильной отметки.

Возможны несколько вариантов проведения:

1 вариант. Номера КП вешаются таким образом, чтобы их было видно со старта. Задача участника выбрать оптимальный путь движения по своей дистанции заданного направления. Например, КП 31, 33, 36, 37.

2 вариант. Номера КП располагают так, чтобы их можно было заметить, только подойдя к КП (например, внутри призмы). Участник получает карточку с заданным порядком прохождения дистанции. Например, КП 31, 37, 36, 33. Участник перемещается по дистанции, отыскивает свои КП, с соблюдением заданного порядка отметки на дистанции, т.е. сначала КП- 31, затем 37, потом 36 и 33. Если участник нашел КП 36 первым, а в заданной для него последовательности этот номер значится третьим, то участник сначала ищет КП 31, затем КП 37, а потом снова возвращается на КП 36 и отмечает его. У судьи есть схема расположения КП с номерами, по которой он следит за работой участника на дистанции и отметкой.

Мини - соревнование «Ночное ориентирование»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые развешиваются в произвольном порядке на деревьях или специально вбитых опорах. КП – это предмет (кружка, кроссовок, игрушка, дырокол и др.) и средства отметки (цветные карандаши). Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и могут быть как в одной точке, так и в разных. Между стартом, КП и финишем натягиваются веревки на уровне груди так, чтобы к одному КП подходило несколько веревок. Это пути движения для спортсменов (участников) (см. рис. 1).

Готовятся и заполняются карточки для отметки каждому стартующему. Проводится жеребьевка и пишется стартовый протокол. На старте участнику завязываются глаза (шарфом, платком) и он держась рукой за веревку перемещается вдоль нее и ищет предметы в заданном порядке. Например, кружка, дырокол, кроссовок, игрушка. Делает отметку в карточке цветным карандашом, привязанным к предмету. Место участника определяется по времени прохождения дистанции заданного направления: 1КП – кружка, 2КП – дырокол, 3КП – кроссовок, 4КП – игрушка и правильной отметки в карточке.

Перед стартом каждого участника (после завязывания глаз шарфом, платком) предметы перемешаются в другие места на веревки игрового поля.

Внимание! Участник постоянно должен держаться одной рукой за веревку.

Мини - соревнование «Скоростная отметка»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые расставляются в произвольном порядке на земле. Выход участников

на игровое поле запрещен. КП оборудуются призмами с номерами и средствами отметки (цветным карандашом или компостером). Номера КП участникам соревнований не видны. Их можно увидеть только подбежав к КП. Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и могут быть как в одной точке, так и в разных (рис. 5).

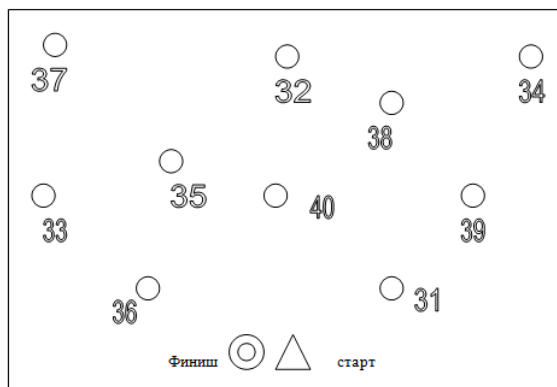


Рис. 5. Схема расположения КП на местности для мини – соревнований «Скоростная отметка»

Готовятся три варианта прохождения дистанции с заданным порядком прохождения и отметкой КП.

1 вариант: \triangle - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40 - \odot

2 вариант: \triangle - 40 - 39 - 38 - 37 - 36 - 35 - 34 - 33 - 32 - 31 - \odot

3 вариант: \triangle - 40 - 31 - 39 - 32 - 38 - 33 - 37 - 34 - 36 - 35 - \odot

На старт выходят одновременно три участника, каждый получает карточку для отметки с заданным порядком прохождения КП, т.е. с одним из вариантов. Место участника определяется по времени прохождения дистанции заданного направления и правильной отметки.

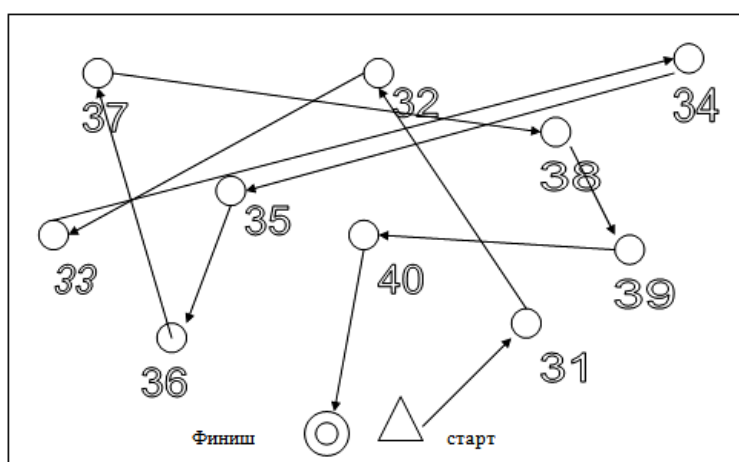


Рис. 6. Судейская схема для контроля 1-го варианта

Для судей, контролирующих работу участников на дистанции, порядок прохождения и отметку на КП готовится три схемы (для каждого варианта отдельно). Например, для 1 варианта (рис. 6).

Таким же образом готовятся схемы для контроля 2 и 3 вариантов. Каждый судья следит за работой одного участника, который работает с его вариантом прохождения дистанции. Если участник нарушил порядок прохождения и отметки КП результат его аннулируется.

Мини – соревнование «Ориентирование в пространстве»

Игровое поле – часть комнаты, огороженная скамейками. На этой площадке (на полу) размещается произвольно четыре – шесть предметов (КП) в зависимости от количества участников и продолжительности соревнования. На каждом предмете (КП) размещается средства отметки (цветные карандаши). Готовятся и заполняются карточки для отметки каждому участнику. Проводится жеребьевка и пишется стартовый протокол. На старте участнику завязываются глаза (шарфом, платком) и он перемещаясь по игровому полю в заданном порядке ищет предметы, делает отметку в карточке цветным карандашом, привязанным к предмету. Место участника определяется по времени прохождения дистанции с указанным порядком отыскания предметов: 1КП - лыжный ботинок, 2КП – кружка, 3КП – дырокол, 4 КП- кроссовок.

Перед стартом каждого участника (после завязывания глаз шарфом, платком) предметы перемещаются в другие места огороженного игрового поля.

Мини - соревнование «Условные знаки спортивных карт»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые развешиваются по кругу на высоте 1,5м. Расстояние между КП 20-25 метров. КП оборудуются призмой с номером и средствами отметки (карандашами). Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и располагаются в одном месте. Готовится таблица условных знаков с координатной сеткой (рис. 7).










1	А	Б	В
2			
3			
4			

Рис. 7. Таблица условных знаков

Затем готовятся карточки - задания на КП (рис. 8).

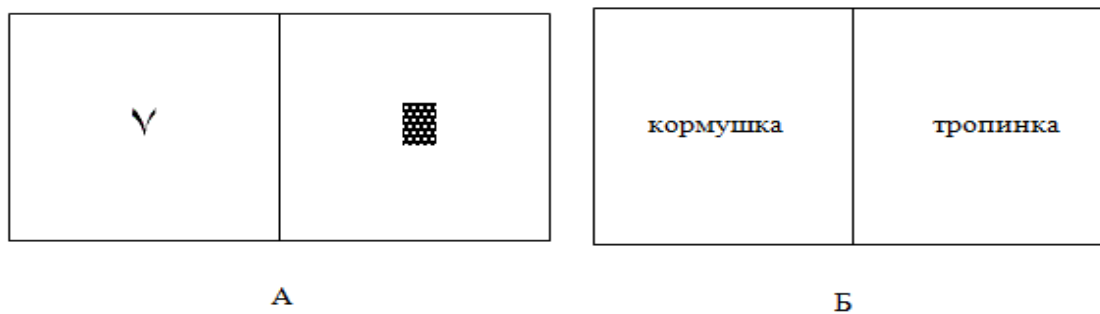


Рис. 8. Карточки – задания для мини – соревнования «Условные знаки спортивных карт».

А – графическое изображение условного знака, Б – описание условного знака

Таблица условных знаков с координатной сеткой помещается в центре дистанции. Чтобы участники не мешали друг другу, не скапливались, желательно иметь 2-3 одинаковых таблицы. Карточки – задания размещаются на каждом КП, количество которых зависит от числа участников и продолжительности соревнования.

Готовятся и заполняются карточки участников для отметки и записи ответов каждому стартующему (рис. 9).

Ф _____	1	2	3	4	5	6
И _____						
Финиш _____						
Старт _____	7	8	9	10	11	12
Результат _____						
Баллы _____						

Рис. 9. Карточка участника

Проводится жеребьевка и пишется стартовый протокол. Участник пробегает дистанцию по кругу в заданном порядке и записывает ответы (координаты) в карточке карандашом, висящим на КП. Место участника определяется по количеству правильных ответов. Если количество правильных ответов одинаково у двух и более участников, то место определяется по времени прохождения дистанции.

Работа на дистанции заключается в следующем: со старта участник бежит КП 1, запоминает графическое изображение знаков, перемещается в центр к таблице условных знаков с координатной сеткой. Отыскивает эти знаки и записывает их координаты в свою карточку. Затем участник бежит КП 2, запоминает графическое изображение знаков, перемещается в центр к таблице.

Отыскивает эти условные знаки и записывает их координаты в свою карточку. Аналогично участник работает на КП 3 и на всех остальных.

Повесив на КП карточки - задания с описанием условных знаков можно по такой же схеме провести еще одни соревнования. Если на КП одновременно разместить оба варианта карточек - заданий, то участникам можно предложить пробежать два круга без остановки. На первом кругу участники работают с графическим изображением условных знаков, а на втором кругу с описанием условных знаков. Выполнив все задания, участник финиширует и сдает карточку с ответами судье. После судейской оценки карточек всех участников пишется итоговый протокол результатов.

Эстафеты с элементами туризма

Туристическая эстафета (школьная).

Подготовка. Место проведения – школьный стадион, пересеченная местность, лес и т.д. Участники: две или несколько команд. Для эстафеты требуется туристический инвентарь. В конце эстафеты подсчитывается время каждой у команды, плюс штрафное время и учитывается правильность прохождения этапов.

Этапы эстафеты:

1. Установка палатки: поставить и собрать. Выигрывает та команда которая соберет и разберет палатку правильно быстрее всех.

2. Препятствия. Определенное расстояние, выбранное заранее, включающее крутые подъемы и спуски, разнообразные препятствия, преодолеть как можно быстрее.

3. Лекарственные растения. Команды перечисляют лекарственные растения, для чего и в каких случаях они применяются. Чем их больше перечислено, тем лучше.

4. Перенос раненого. Пять человек из группы становятся «ранеными», а остальная группа должна их перенести на определенное расстояние. Переносить можно с помощью носилок или других подручных средств. Учитывается скорость выполнения задания.

5. Костер. Команда должна развести костер и пережечь подвешенную на определенной высоте нитку. Бумагой и горючими средствами не пользоваться. Оценивается скорость разведения костра.

6. Кочки. Команда перебирается через обозначенное «болото» по нарисованным или выложенным «кочкам». Кочки расположены друг от друга

на расстоянии 1 метр. Наступать можно только на кочки иначе начисляются штрафные очки (по времени).

7. Ориентирование. Назвать по карте, где и что располагается (лес, ручей, холм и т.д.), определить азимут, определить направление на север, ориентирование ночью.

8. Переправа. Преодолевают препятствие по двум параллельно натянутым канатам. По очереди передвигаясь: ногами по нижнему и держась руками за верхний. Один из прошедших страхует снизу проходящего.

Туристическая эстафета (лесная)

Подготовка. Содержание этапов и их порядок сообщаются командам заранее. Формируется команда от класса (отряда) и тренируется под руководством опытного туриста или руководителя. Команда состоит из 10 человек. Готовится зачетная книжка команды, где указываются наименования этапов. В эстафете участвует вся команда. Зачет по времени правильно выполненного задания. Переход команды от лагеря к месту эстафеты следует тщательно продумать. Следует заранее собрать по одному представителю от команды и показать движение по маршруту. Это поможет избежать «потери» команды в этот день. Порядок этапов может быть изменен в зависимости от местности. Виды сообщения оговариваются заранее. На каждом этапе стоит судья. Оценивается скорость прохождения всех этапов, а также качество их исполнения. При старте команды отряда засекается начальное время, при финише – конечное. На каждом этапе судья оценивает работу команды и в зависимости от качества добавляет штрафные минуты или снимает. Все пометки отображаются в маршрутном листе команды.

Перед стартом капитан команды сдает рапорт дежурному по туристическому лагерю (из числа педагогического состава).

«Команда, в одну шеренгу стройся!

Равняйся! Смирно! Товарищ дежурный по туристическому лагерю! Туристическая команда отряда «Sprite» для прохождения туристической эстафеты прибыла в количестве 10 человек. Рапорт сдавал капитан команды Немченко Костя».

Перемещение команды между этапами – в колонну по одному.

Этапы эстафеты:

1. «Сбор рюкзака». Один участник из числа команды. Его задача — правильно уложить вещи, в рюкзак. Состав, вещей: спальник (или одеяло), пара обуви, свитер (или куртка), чашка, ложка, миска, фляжка. Ошибки: спальник находится не на спине, твердые предметы расположены на спине, чашка, ложка, миска находятся не в кармане рюкзака, сменная обувь

расположена на дне рюкзака. За каждое нарушение прибавляется штрафная минута.

2. «Переправа по бревну через ручей». Участвует вся команда. Задача – переправиться по бревну (или камням) на противоположный берег. При решении этого этапа выделяют двух участников: обычно это капитан (он ведет команду) и замыкающий колонны. Капитан самостоятельно переправляется на противоположный берег, закрепляется на нем и протягивает руку следующему участнику. Замыкающий выбирает позицию и «передает» каждого участника капитану «из рук в руки». Замыкающий самостоятельно переправляется на противоположный берег.

Ошибки: участник самостоятельно переправился по бревну, минуя помощь капитана и замыкающего.

3. «Подъем на склон». Участвует вся команда. Подъем осуществляется змейкой. Ведет команду капитан.

Ошибки: колонна рассыпается цепью, и каждый поднимается, как хочет.

4. «Перенос раненого». Участвуют 3 человека: «раненый» и два носильщика. Носилки формируются из двух палок и маек рубашек). Раненого нужно пронести 30 метров.

Ошибки: раненый упал при движении, провалился в щель, раненого бросили на землю, когда принесли.

5. «Разжигание костра». Участвует один участник от команды. Задача – пережечь нитку, расположенную на высоте 30 см от поверхности земли. Всего – дают 3 спички. Участники команды формируют живую стену вокруг кострища. Для разведения огня используется только природный материал. Награждения на этапе: костер разведен из 1 спички – снимается 5 минут, 2 спичек – 3 минуты, 3 спичек – 1 минута.

Ошибки: используется неприродный материал (бумага, сухой спирт и т.д.), истратили все спички.

6. «Кочки». Участвует вся команда. Этот этап делается заранее дежурным отрядом по этому мероприятию. В землю, на расстоянии 40-50 см вкапываются поленья (10 шт.). Участники, по очереди должны перемещаться по «кочкам».

Ошибки: при прыжке промахнулся и «приземлился» двумя ногами на землю, соскочил с «кочки» и коснулся двумя ногами.

7. «Тарзанка». Участвует вся команда. С помощью тарзанки нужно переправиться через какой-нибудь барьер – небольшой обрыв, бревно, яму и т.п.

Ошибки: вернулся на тарзанке обратно, не передал обратно тарзанку.

8. **«Обезьянник».** Участвует, вся, команда. По очереди участники преодолевают данный этап. Ошибки: соскочил с веревки, не стал одевать страховочный пояс.

9. **«Установка и снятие палатки».** Участвуют 2–4 человека от команды. «Установить» правильно палатку.

10. **«Мышеловка».** Участвует вся команда. Необходимо сбить элемент мышеловки.

Туристская тропинка

Это соревнование в умении преодолевать простейшие препятствия в пути. Соревнуются туристические команды. Дистанцию соревнования команда проходит вместе. Соревнование проводится на пересеченной местности, протяженность – 100–150 м. Прокладывая «туристскую тропинку», предусмотрите следующие препятствия:

- передвижение по бездорожью, песчаному, каменистому, травянистому или лесному участку;
- преодоление невысокого (30 – 40 см) бревна-барьера;
- передвижение по бревну через ручей или канаву (длина бревна – 203 метра);
- преодоление «дождевых лужиц», «болота».

Порядок расположения препятствий в соревновании устанавливается в зависимости от местных условий.

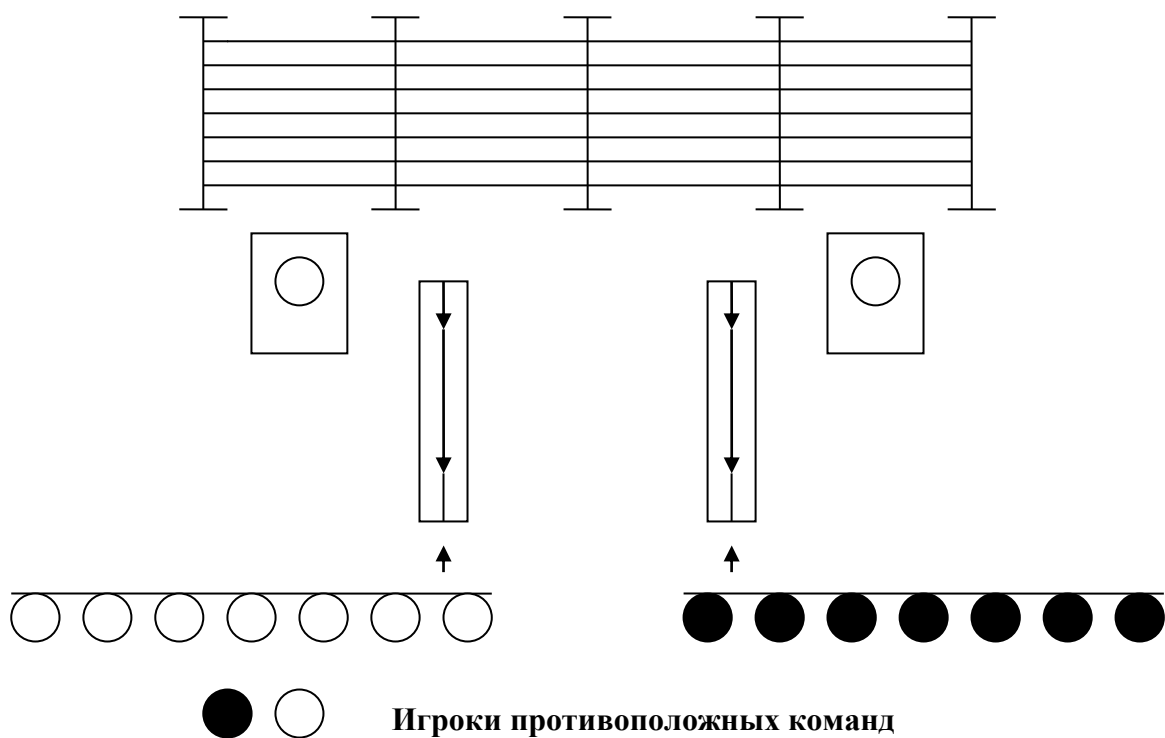
При неправильном преодолении отдельных препятствий участники команды (или вся команда) возвращаются для повторного преодоления препятствия, на котором было допущено нарушение.

При непрохождении любого препятствия команда снимается с соревнования.

Результат определяется по времени, затраченному командой на прохождение дистанции.

Альпинисты

Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.



Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают продвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры:

1. Запрещается преждевременное продвижение по рейке скамейки.
2. Игрок не должен терять равновесия.
3. Нельзя прыгивать с высоты, превышающей указанную учителем.
4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

Эстафета со сменой способов передвижения

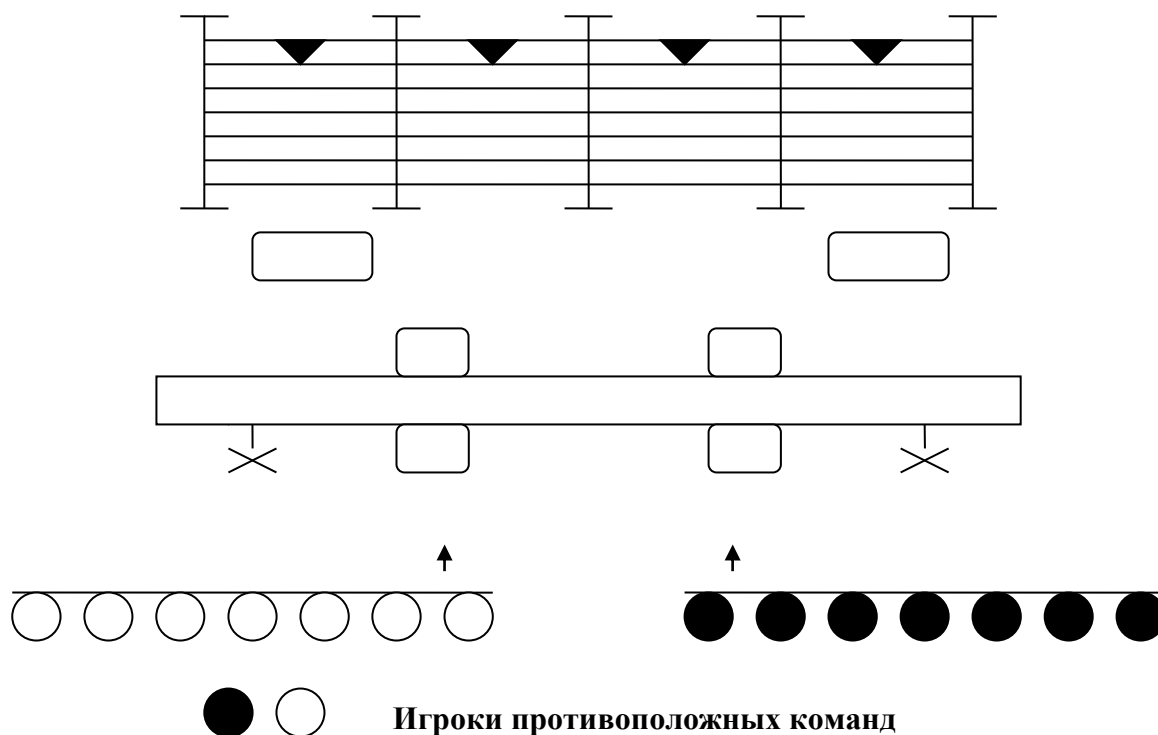
Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м от линии старта руководитель обозначает место поворота и устанавливает флажок, а затем

объясняет участникам способы передвижения на этапах; первый этап – пригибным шагом, второй – прыжками на левой ноге, третий – прыжками на правой ноге, четвертый – прыжками в приседе, пятый – приставными шагами правым боком, шестой – приставными шагами левым боком. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Эстафетный бег из различных стартовых положений Первый этап – из упора присев лицом к старту, второй – из упора лежа лицом к старту, третий – из положения сидя спиной к старту, четвертый – из упора присев спиной к старту, пятый – из упора лежа ногами к старту, шестой – из положения лежа на спине головой к старту.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафеты с лазаньем и перелазанием

Подготовка. Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелазания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.



Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают

последними в своей шеренге и т.д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры:

1. Игрок обязан коснуться флажка.
2. Запрещается преждевременно выбегать вперед.

Туристская «скорая помощь»

Подготовка. Проводить ее лучше всего на лесной поляне. Состав команды – 3-6 человек (в том числе один «пострадавший»). Это игра тренирует силу и ловкость, дает навык работы с альпенштоком, а также осуществления спасательных работ (транспортировки «пострадавшего»).

I этап. На расстеленную клеенку размером 1,5x2 м (вместо клеенки можно использовать полиэтиленовую пленку, плотную ткань, циновку, кусок старого линолеума) ложится «пострадавший». По команде «Марш!» остальные участники волоком транспортируют его на 10-15 м по ровной поверхности до следующего этапа.

II этап. Здесь подготовлены 2 альпенштока, длиной около 1 м и толщиной 2,5-3 см. Участники вдевают их в застегнутую штормовку, пропуская через вывернутые внутрь рукава. «Пострадавшего» усаживают на эти самодельные носилки лицом в сторону движения, а ребята берутся за концы палок, поднимают «пострадавшего» и бегут с ним к следующему этапу.

III этап – проход по «болоту» по двум параллельно лежащим на земле бревнам (жердям) длиной 3-5 м. Расстояние между бревнами чуть больше длины альпенштоков. Бревна заранее закрепляют кольшками, чтобы они не раскатились. «Санитары» двигаются боком приставным шагом, каждый по своему бревну (или по двое, если переноску делают вчетвером).

IV этап – подлаз и перелаз. Этот этап оборудуется с помощью натянутых лент, шнуров или подвешенных на веревочных петлях реек: для подлаза – на уровне груди, а для перелаза – на уровне чуть выше колен.

V этап – переход через «речку» по «камешкам». Длина переправы – 3-5 м. «Камешками» служат короткие обрезки досок или фанеры, произвольно разложенные на земле. От «санитаров» требуется согласованность движений. Преодолев этап, один «санитар» (или двое, если носилки переносят четверо) перехватывает альпенштоки так, чтобы носилки были у него за спиной, т. е. поворачивается лицом в сторону дальнейшего движения.

VI этап – преодоление зигзагом «опасной зоны». Этап оборудуется так же, как описано в игре «Бег по лесу», только расстояние между висящими рейками увеличено до 1,5-2 м. Задача «санитаров» – быстро преодолеть

дистанцию 20-30 м зигзагообразным маршрутом между рейками так, чтобы ни одна не качнулась.

VII этап – посадка «раненого» в «самолет». Между двумя близко стоящими деревьями на уровне груди вставлена легкая деревянная планка (или натянута лента, шнур), параллельно которой «санитары» разворачивают носилки. «Пострадавший» встает ногами на один альпеншток, который держат в руках «санитары», и, страхуясь руками за ствол дерева, перешагивает через рейку, встав на второй альпеншток сначала одной, а затем и второй ногой. Этот момент засекается по секундомеру как финиш.

Результат каждой команды определяется по сумме чистого времени прохождения дистанции и штрафного времени за нарушения и некачественное выполнение элементов. Заранее составляется шкала штрафного времени за возможные нарушения, которыми считаются: падение «пострадавшего» на землю с носилок; касание «санитаров» ногами «болота», «воды» (т. е. земли или пола) при движении по жердям и «камешкам»; задевание какой-либо частью тела веревки (шнура, планки) при подлазе и перелазе, висящих реек при движении в «опасной зоне».

Эстафета с элементами равновесия

Подготовка. 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись её рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперёд тогда, когда вернувшийся коснётся его рукой. Выполнивший задание встаёт в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры:

1. Бег начинается по сигналу.
2. Игроки обязаны пробежать по рейке скамейки.
3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

Эстафета на полосе препятствий

Подготовка. Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козёл, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

Содержание игры. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперёд, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встаёт в

конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, – головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры:

1. Бег начинается по сигналу руководителя.
2. Преодоление всех препятствий обязательно.
3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

Игры для прогулок и для привалов во время похода

Соревнования поварят «Бери ложку, бери хлеб!»

Соревнование поваров на привале - интересная игра, к которой надо подготовиться заранее.

Повара соревнуются по парам или тройкам. Это бригады во главе с «шеф-поваром». Им предстоит:

- вскрыть пакет и из 15 представленных названий составить меню и пропорции продуктов для трех обедов;
- почистить картошку (каждый по 10 штук), подготовить продукты для «туристического» супа;
- распилить два полена и наколоть дров;
- выложить и разжечь костер, поставить варить суп, нарезать хлеб, определить готовность супа;
- разлить суп по мискам, выдать участникам похода хлеб и пожелать приятного аппетита, загасить костер и вымыть котлы или ведра.

Все участники группы определяют кулинарные способности и сноровку поваров, решают, какая бригада приготовила обед вкуснее.

Эстафета «Загадки леса»

Эту эстафету можно провести на поляне как конкурс знатоков природы. Заранее печатают или пишут на листках бумаги в двух-трех экземплярах (в зависимости от числа команд) вопросы и раскладывают их на пеньках стопочками. Три команды – три контрольных пункта-пенька, где стоит судья.

Игра начинается по общему сигналу. Подбежав к пеньку, первый игрок команды вытаскивает себе вопрос и в течение минуты пишет на обороте ответ. Карандаш в виде эстафеты он отдает второму игроку команды, которая располагается в 10 метрах от пенька. После окончания эстафеты громко зачитываются вопросы и ответы, которые дали представители команд. За правильный ответ начисляется 2 очка, за неполный 1. Ноль очков получает

команда, не ответившая на вопросы. За быстроту окончания эстафеты команде начисляется 2 поощрительных очка.

Ниже предлагается примерный перечень вопросов.

1. Подчеркни: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу? (снегирь, синица, клест, дятел, ястреб, дрозд, щегол, иволга, кукушка, сорока).

2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по веткам деревьев, коре, свежим пням, камням?

3. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?

4. Почему муравьи строят свои кучи возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?

5. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.

6. Полезны ли гусеницы и бабочки? Есть ли между ними что-нибудь общее?

7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.

8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?

9. Можно ли ориентироваться по луне? Как определить по направлению серпа луны, когда она убывает, а когда нарастает?

10. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ жизни?

«Самый внимательный»

Судья раскладывает на траве 12-15 мелких предметов, затем предлагает ребятам в течение минуты рассмотреть и запомнить не только эти предметы, но и их местоположение. Когда осмотр закончен, участники состязания отворачиваются, а воспитатель меняет вещи местами, некоторые из них добавляет, а часть может и убрать вообще. «Что изменилось?» - спрашивает ведущий. Выигрывает тот, кто более точно подметит перемены.

«Чувствуй время»

Судья говорит детям: «Сейчас я засеку на своих часах 3 минуты. Вы по моему сигналу можете разойтись по лужайке в разные стороны, а когда вам покажется, что три минуты с момента моего сигнала уже истекли, надо сразу подойти ко мне (или собраться на условленном месте)».

Судья дает ребятам сигнал и через три минуты определяет самого точного человека. Такая игра учит ребят чувствовать время. Можно изменять условия игры – увеличить время или увлечь всех игрой с предварительным

условием, что как только время для них закончится, надо сразу подбежать к условленному месту (в последнем случае игру должны организовать два воспитателя).

«Меткий стрелок»

Самое главное – собрать с ребятами шишки. Ну а дальше пусть ваша фантазия возможности ребят подскажет, как разыграть звание самого меткого стрелка отряда. Наипростейшее – определить самого-самого после пяти попыток каждого ребенка поразить цель. Можно и усложнить, выбрав несколько объектов, по которым будет вестись стрельба, и установив каждому объекту ценность в очках. А можно и определить различные дистанции, с которых ребята будут стрелять.

«Развивай глазомер»

Во время прогулки, остановив ребят и указав на какой-нибудь предмет, воспитатель спрашивает, какое до него расстояние (сколько до него шагов). Все по очереди отвечают, а потом проверяют, кто прав.

«Флажки в лесу»

Одна группа детей садится в круг лицом друг к другу, а другая разбегается в разные стороны в лес. У каждого в руках по флажку. Ровно через минуту они должны вернуться обратно без флажков. Время небольшое. Значит, надо бежать со всех ног туда и обратно. Флажок зарывать в землю, заваливать хворостом или засыпать листьями нельзя. Его надо просто очень быстро и удачно замаскировать.

Через минуту на поиски флажков убегает другая команда. Ей надо вернуться на поляну через 30 минут. Как правило, все флажки найти не удастся. Поэтому те, кто прятал флажки, сами приносят на поляну остальные.

Теперь садятся в кружок те, кто прятал флажки, а их соперники уходят в лес. Выигрывает лучший отряд следопытов, тот, кто больше обнаружил флажков.

«Флажки в лесу – 2»

Судья заранее на ограниченном участке прячет 20-30 флажков. Придя на прогулку на это место, воспитатель сообщает детям, что на этом участке спрятаны флажки, которые ребята должны отыскать за 10-15 минут. Каждый играющий ведет поиск самостоятельно. Когда условленное время закончится, на общем сборе подсчитывается количество найденных флажков и определяются победители.

«Следопыты»

Двое водящих (лучше ребята из старшей группы) уходят в глубь леса, оставляя за собой условные знаки: стрелки, кусочка бумаги и т. п. Пока один ставит знаки другой, отстав на несколько шагов, следит, чтобы знаки были достаточно заметными. Отойдя от остальных на 100-150 метров, водящие прячутся. Через условленное время оставшиеся устремляются на поиски. Они должны обнаружить расставленные знаки (их считают, а бумажки собирают, чтоб не сорить в лесу). Знаки приводят к месту, где надо найти и поймать спрятавшихся. Они не должны убегать от своего последнего знака дальше, чем на 20 шагов.

«Парные гонки»

Обычно соревнования в беге на скорость проводятся отдельно между мальчиками и девочками. Мальчики бегают быстрее девочек. Они сильнее, а вот в этой игре пары составляются из мальчиков и девочек.

Дистанция для бега – 40-60 метров (это зависит от возраста ребят и их подготовки). Участники забегов берутся за руки и от старта до финиша не должны отпускать руки.

Побеждает пара, первой достигшая финиша. В каждом забеге – 3-5 пар. Если участников много, время победителей фиксируется, чтобы между ними устроить дополнительное состязание.

«Коллективный прыжок»

Заготовьте флажки или палочки для отметки длины прыжка, несколько из них пометьте ярким знаком – это будет показатель общего прыжка.

Поделите ребят на команды по 3-6 человек и устройте коллективные прыжки. Отметьте линию старта (лентой, палкой, флажком). Команды по очереди подходят к старту и прыгают в следующем порядке. Сначала с места прыгает первый участник команды, судья отмечает флажком (палочкой или чем-то другим) место его приземления. Для второго участника этой команды линией старта теперь является место приземления первого прыгуна. Соответственно, третий начнет прыгать с места приземления второго и т.д. Задача ребят – прыгать как можно дальше. Там, где приземлится последний игрок первой команды, судья втыкает яркий флажок. Теперь вся вторая команда должна постараться перепрыгнуть результат первой. Какая команда сделает самый дальний общий прыжок, та и победила.

«Удержи мячик»

У каждого участника игры – палочка длиной в 40-50 сантиметров. У одного она в левой руке, а у другого – в правой. Каждой паре дается мячик. Трудность в том, чтобы, удерживая мячик палочками, пробежать дистанцию в 10-15 метров и, не останавливаясь на финише, вернуться на линию старта.

Кто сумеет сделать это быстрее, тот победил. Если мячик упал, его надо поднять и продолжать бег. Естественно, что каждое падение мяча отражается на скорости бега.

«Чемпионы мяча»

Ребята очень любят показывать, какими овладели приемами игры с мячом. Можно провести целый чемпионат: кто больше знает таких приемов. Вот некоторые из них.

С одеванием. Подкинув мяч повыше, играющий начинает изображать одевание, потом ловит мяч. При втором подкидывании изображает обувание, надевание шапки и т. п.

С ладошками. Подкинув мяч, играющий хлопает определенное число раз в ладоши и после этого ловит мяч.

Из-за спины. Мяч подбрасывают рукой, заведенной за спину, а ловят перед собой уже другой рукой или обеими руками – как уговорятся сами играющие.

Перевертышки (ключики.) Играющий укладывает мяч на ладонь, слегка подбрасывает его вверх и в это время подставляет оборотную сторону руки, которой опять подбрасывает мяч кверху. После этого мяч ловится в ладонь или в обе.

«Малечина-калечина»

С помощью этой старинной игры дети приучаются держать предмет в равновесии. Игра состоит в следующем: берут ровную, не очень короткую палку, желательна обточенную на конус, как учительская указка, и ставят ее тонким концом вертикально на пальцы той или иной руки. В таком положении необходимо удержать ее как можно дольше. Перед этим произносят:

Малечина-калечина, Сколько часов до вечера? Раз, два, три и т.д.

Удерживая палку в равновесии, можно ходить, останавливаться, бегать, садиться, меняя на разные лады свои позы. Для разнообразия палку можно передвигать с одной части руки на другую, а также держать ее на ноге.

Интересно научиться держать ее с кем-нибудь вместе, установив ее на руки, соединенные в рукопожатии. Побеждает в игре тот, кто продержит палку в вертикальном положении дольше других.

«Колобок»

«Колобок» – это мяч, который перекатывают друг другу присевшие на корточки участники игры. Они образуют круг диаметром 5-7 метров. В середине круга скачет на корточках «лиса», которая старается поймать «колобок». Если это ей удастся, она меняется ролью с тем, от кого «колобок» попал «к плутовке в лапы».

«Домик горит»

Все играющие стоят лицом в круг. Ведущий идет по внешней стороне и салит одного из игроков со словами: «Домик горит!». Игрок и ведущий должны обежать круг по внешней стороне, двигаясь в противоположных направлениях. Встретившись, они пожимают друг другу руки и вежливо говорят: «Здравствуйте!», а затем продолжают движение. Их задача – успеть занять освободившийся домик. Кто не успеет встать в круг, становится ведущим.

«Золотые ворота»

Половина играющих образует круг. Взявшись за руки и подняв их как арки «ворот», они говорят нараспев:

Золотые ворота пропускают не всегда. Первый раз прощается, второй запрещается А на третий раз не пропустим вас!

Остальные играющие, тоже взявшись за руки, бегут вслед за ведущим. Змейкой оббегают они каждого из стоящих в кругу: одного спереди, другого сзади, третьего снова спереди и т. д. После слов «не пропустим вас!» – стоящие опускают руки – «закрывают ворота». Кто из бежавших оказался внутри круга, считается пойманным и идет в центр круга. Остальные повторяют игру еще несколько раз, пока не пойманных останется 3-5 человек. Они – победители и могут придумать веселое задание для пойманных. Потом все бежавшие меняются ролью с «золотыми воротами».

«Пузырь»

Играющие становятся в круг и берутся за руки. Затем дважды сходятся к центру и расходятся в стороны, не размыкая руки. Расходясь от центра на третий раз, хором говорят: «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой да не лопайся!» Играющие стараются сделать круг как можно шире, не расцепив при этом рук. Тот, кто разомкнул круг, выбывает из игры, все опять «месят тесто» и надувают пузырь В конце игры определяют пять самых цепких ребят.

«Лес – Болото – Озеро»

Ведущий определяет на поляне три области, каждая из которых представляет лес, болото и озеро. Играть можно в несколько заходов, участвуют по 3-4 человека от команды. Дети стоят на нейтральной территории, а ведущий называет для них живые существа. Задача детей – быстро перебежать в то «место» на поляне, где обитает это существо. Можно также выбрать помощников, которые будут начислять очки за правильный «ответ».

Веревочные курсы

В настоящее время в связи с потребностью освоения групповых методов широко используются такие методы, как «Веревочные курсы».

Веревочные курсы – это создание специальной среды для занятий, в которой основную роль играют натянутые над землей веревочные канаты, платформы и другие простейшие устройства. Веревочные курсы – это стройная система упражнений, проводимых на открытом воздухе, дающая возможность подросткам познать и расширить свои духовные и физические возможности. Эти курсы построены таким образом, что позволяют вовлечь как активных, так и пассивных по натуре ребят, в результате чего каждый член группы и вся группа целиком помимо собственных ожиданий участвует в достижении цели. Веревочные курсы помогают, с одной стороны, познать дух коллективизма, основанного на доброжелательности и взаимопомощи между членами коллектива, а с другой стороны, – снимать напряжение, иногда возникающее в группе, и конечно выявить лидеров, тех, кто готов взять на себя координацию действий.

Канаты образуют систему препятствий, прохождение которых не требует физической силы, но требует преодоление страха высоты (3-5 метров) не смотря на надежную страховку. Задача веревочных курсов – доказать человеку, что он может значительно больше, чем ему представляется. Веревочные курсы не требуют специальной физической подготовки, каждый человек может их пройти.

Другие препятствия (качающиеся бревна, тележки, скользящие по тросу на блоке, всякого рода «тарзанки» и др.) в силу своей простоты также служат основой заданий, которые могут быть выполнены только при сотрудничестве всех участников группы. Конечно при проведении таких курсов в полном объеме необходима специальная подготовка организатора. Зато эффективность – велика.

«Веревочный курс» условно делят на низкие и высокие веревки.

Низкие веревки - это различные конкурсы, этапы, задачи на высоте до метра, не требующие специальной страховки и доступны для выполнения любому человеку независимо от возраста и комплекции.

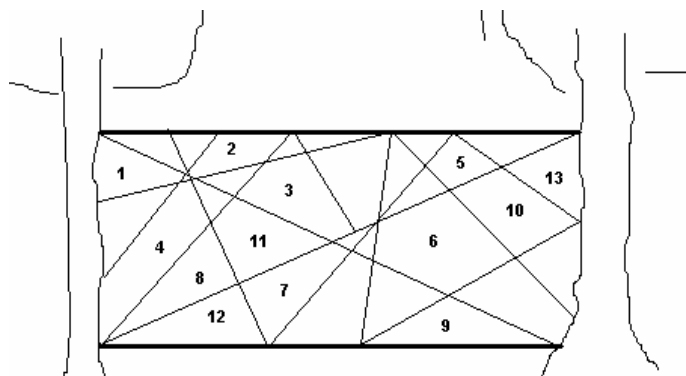
Высокие веревки - как правило, используются элементы альпинизма и скалолазания, это различного вида спуски дюльфером, троллеи (переправы), маятники и подъемы с помощью блоков. Высокие веревки предполагают определенную физподготовку, сноровку и смелость участников. При организации таких этапов используется независимая страховка каждого участника, что делает абсолютно безопасным выполнение любого упражнения.

Вот некоторые упражнения для «высокого веревочного курса»:

1. Паутина. Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. Верхняя веревка – на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя – на высоте 0,3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два – три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины".

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину" с одной стороны на другую. Ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника;
- обходить "паутину" нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- участник, который переправился на другую сторону, не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде;
- нельзя касаться "паутины" (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.



2. Горизонтальная паутина

Между несколькими деревьями, которые стоят в 2-3 метрах друг от друга натягивается веревка и плетется паутина. Дырки в ней должны быть сделаны таким образом, чтобы можно было в нее наступить ногой и не задеть. Паутина

натягивается от земли 20-30 см. – примерно на уровне колен. Задача отряда взяться за руки и пройти через всю паутину не зацепив ее. При ошибке задание начинается сначала.

При этом необходимо соблюдать все его условия выполнения:

- группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек;
- упражнения выполняются под руководством руководителя, хорошо знакомого с «курсом»;
- время на подготовку задания не ограничено;
- задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть один участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.

Ни в коем случае нельзя забывать, что курс можно проводить только в теплой и доброжелательной атмосфере.

3. Бревно. Вся группа встает на бревно в определенном порядке. Членам группы необходимо поменяться местами: 1-ый должен встать на место последнего члена группы, 2-ой на месте предпоследнего и т.д. Во время выполнения задания нельзя становиться на землю. В противном случае группа возвращается на исходную позицию. После выполнения упражнения следует проанализировать действия ребят.

4. Приз. На ветке дерева, на высоте трех метров прикрепляется приз (любой). Группе необходимо достать до него, не опираясь на дерево, используя себя в качестве строительного материала.

5. Маятник. Каждый участник группы преодолевает препятствие (ручей, яма, лужа или что-то обозначающее препятствие) с помощью подвешенного к дереву каната.

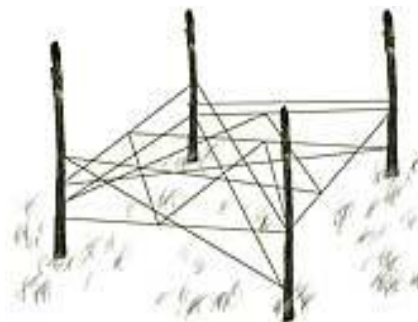


6. Переправа. Каждый участник по очереди прикрепляется к канату, натянутому между двух деревьев, с помощью карабина и передвигается с помощью рук.

7. Переправа-2. На высоте 1,5 метра над землей, между двух деревьев, натягивается канат. Вся группа должна перебраться через этот канат не задев его. Этап считается выполненным когда вся команда переправится, самое интересное когда переправляется первый и последний.

8. Ползунок.

На высоте 20 – 30 см. над землей натягивается горизонтальная паутина. Каждый участник должен проползти под паутиной не задев веревки. Этот этап можно усложнять, подвешивая шишки и раскачивая паутину.



9. Глотка дракона. Вся группа обхватывается веревкой. Обхват должен быть как можно меньше. Можно залазить друг другу на плечи, на головы и т.д. Выигрывает та группа у которой обхват окажется меньше.

10. Дыхание смерти. Группа встает в нарисованный на земле круг. Двое ведущих проводят над их головами веревку. С каждым разом веревка проходит все ниже и ниже. Задача группы чтобы веревка ни кого не задела. Выигрывает та группа которая дольше продержится в полном составе.

11. Падение. Каждый член группы по очереди падает с высоты 2 метра, прямой спиной на вытянутые руки своей группы. Задание считается выполненным если упали все и у всех при падении была выпрямленная спина. (Этап требует страховки взрослого мужчины).

12. Скоростной спуск. На высоте 8-10 метров от земли крепится веревка, и натягивается на расстояние до 100 метров. Участник, надев на себя обвязку и закрепив страховкой, должен максимально быстро забраться по веревочной лестнице на площадку, и взявшись за блок-тандем, перелететь с одной стороны на другую.

13. Подвесной мост. Мост, натянутый между деревьев на высоте 10 – 12 метров, состоящий из отдельно подвешенных ступенем. У моста есть поручни, натянутые из веревок. Их можно сделать по грудь, а можно и ниже (в зависимости от подготовленности участников). Необходимо его пройти.



14. Бег по сеткам. Между деревьев натянуты несколько сеток большого размера. Участники должны перебраться с одной стороны сетки на другую.

Каждый участник должен пройти этап как можно быстрее. На сетке находится только один участник команды, вся остальная команда страхует его и максимально облегчает прохождение этапа путем натяжения сетки.

15. Скалодром. Можно использовать надувной скалодром, либо мобильный, высотой 6 м с профессиональными зацепами с возможным одновременным восхождением 2-х участников. Необходимо пройти дистанцию (добраться до вершины) как можно быстрее.

16. Парашют. Участника команды встегивают в три подвешенные через блоки веревки. Команде необходимо ослабляя натяжение веревок опустить парашютиста в контрольные точки, где он должен подобрать определенный предмет! Это не просто и требует очень слаженной работы всей команды.

17. Подъем на жюмарах. Между двух деревьев опускается вертикально веревка, к которой крепится жюмар. Участник, надев на себя обвязку и закрепив страховкой, должен максимально быстро пользуясь жюмаром, забраться наверх, дотронуться до отметки и быстро спустится вниз.

18. Прыжок на трапецию. На высоте 6 м находится платформа. По веревочной лестнице участник забирается на нее. Задача: совершить прыжок в длину и зацепиться руками за трапецию. Страховка осуществляется инструктором. Специальное оборудование (обвязки, карабины, каски и т.п.) позволяют осуществлять безопасность прыжка.

19. Треугольник. Между деревьев на высоте 1-1,5 метра натянуты тросы, которые образуют треугольник (постепенно расходятся). Участникам нужно по двое пройти этот треугольник, держась за руки.

20. Все на борт. Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок). Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.

21. Переправа. Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится "маятник" (канат крепится к опоре).

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли. Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли. Обязательна страховка!

22. Электрическая изгородь. Оборудование: веревка, шест (длинное не тонкое бревно). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова. Шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

23. «Колесо» — один из участников либо вся команда пролезает через высоко подвешенное «колесо» при поддержке команды (со страховкой).

24. «Скалолаз» — один из участников либо вся команда с завязанными глазами лезет по небольшой скалолазной стенке (со страховкой).

Упражнения «низкого веревочного курса»:

1. Кочки (болото). На игровой зоне размещены так называемые "кочки"- это могут быть и круги на асфальте и кирпичи и т.д. Задача участников - перейти с одной стороны поля на другое через это болото. Переходить участники могут только по кочкам, причем на кочке одновременно должны всегда находиться 2 ноги - человека спереди и следующего за ним. Исключение составляют только идущие в начале и в конце. Ведущий, первый игрок считает "И раз, и два...". Участники под счет должны одновременно переставлять ноги с кочки на кочку. За разрыв рук, касание пола за пределами кочек команда начинает снова.

2. «Паутина» — пролезание командой через «паутину», один участник в одну ячейку.

3. «МегаЛыжи» — вся команда идет по маршруту на одних общих огромных лыжах, преодолевая препятствия.

4. «ВелоТриал» — один игрок на велосипеде проезжает по специальным листам, перекладываемым остальными участниками.

5. «Удочка» — ловля «рыбы» мега удочкой всей командой в невидимой зоне по подсказкам координатора.

6. «Карусель» — команда уравнивает «качели» используя участников в качестве «гирь».

7. «Лабиринт» — команда держит за спиной щит с лабиринтом и проводит по нему шарик, используя подсказки «руководителя».

8. «Тотем» — члены команды с завязанными глазами собирают фигуру тотема, следуя указаниям одного видящего участника.

9. «Резинка» — участник, прикрепленный эластичным канатом к дереву, с завязанными глазами пытается собрать «бублики», расположенные на разном от него удалении.

Организация школьного туристского слета

Школьный туристский слет – одна из самых действенных форм агитации и пропаганды туризма как здорового образа жизни, повышения физического развития школьников, организации досуга молодежи.

Туристские слеты учащихся могут различаться по целям и форме проведения, времени и условиям проведения, количеству и возрасту участников, продолжительности и содержательности. Главное, чтобы они были.

1. Подготовка турслета начинается с его утверждения в организации, проводящей слет. Затем следует четко распределить фронт работ, которые необходимо сделать в ходе подготовки к слету, и назначить ответственных за их выполнение.

Организация, проводящая слет, выполняет следующие работы:

- создание оргкомитета слета во главе с председателем;
- составление, разработка и распространение Положения о слете;
- утверждение состава главной судейской коллегии;
- материально-техническое, транспортное, хозяйственное и медицинское обеспечение;
- обеспечение безопасности и охраны природы;
- выбор места для проведения слета;
- получение разрешения местных организаций (сельсовет, лесничество, санэпидемстанция, милиция и т.д.) на проведение слета (соревнований).

Оргкомитет слета выполняет следующие работы:

- разработка и осуществления плана подготовки и проведения мероприятия;
- размещение, организация питания и медобслуживания участников и судей;
- подготовка и оборудование места проведения соревнований;
- распространение информации, рекламы, наглядной агитации.

В случае отсутствия оргкомитета его обязанности возлагаются на организацию, проводящую слет (соревнования).

Главная судейская коллегия выполняет следующие работы:

- изучение Положения о слете, составление условий прохождения каждой дистанции или вида программы;
- составление заявки на снаряжение и инвентарь;
- подготовка и инспектирование дистанций;
- комплектование судейских бригад,

- проведение инструктажа судей;
- получение (закупка) и вывоз снаряжения;
- подготовка судейских и итоговых протоколов на все дистанции;
- оборудование дистанций и этапов для прохождения и обеспечение безопасности;
- закупка и вывоз призов.

В состав главной судейской коллегии входят: главный судья и его заместители, главный секретарь и его помощники, начальники дистанций, судья-инспектор, врач соревнований.

Положение о слете является основным документом, которым руководствуются судьи и участники соревнований.

Положение слета отличается от Положения соревнований по туристскому многоборью. У слета более насыщенная программа, более простая система подведения итогов, отсутствие рассчитанного класса дистанций. Так как целью слетов ставится, в основном, организация досуга, а не повышение спортивного мастерства и выполнение спортивных разрядов, то дистанции слета ставятся с сильным упрощением существующих Правил соревнований по туристскому многоборью (постановление Союза ТССР и ФТ № 4 от 2.12.96 г.), а часто без соблюдения этих Правил. Поэтому не приходится говорить о классе дистанций, их ранге и выполнении спортивных разрядов.

Особое внимание следует уделить разработке Программы слета. Необходимо учесть и избежать множества досадных недоразумений (например, перерыв в движении электричек или нехватка времени на награждение победителей из-за "затягивания" какой-либо дистанции).

Время проведения дистанций следует рассчитать заранее, скорректировать его по количеству предполагаемых команд-участников, при необходимости сократить или изменить этапы и задания на дистанциях. Обычно на однодневных слетах используют т.н. систему карусели, когда одна половина (или треть) участников участвует в одних видах программы, другая половина в других, а затем они меняются. При наличии 2-3 дней слета такая необходимость отпадает, и день целиком посвящают какой-либо дистанции или игре, а в свободное время занимают участников необязательными видами программы или общественно-полезной работой (что тоже можно делать на время, на качество, на результат и подводить итоги).

Важно, чтобы программа слета учитывала интересы участников соревнований, особенности их возраста, степень подготовленности к таким мероприятиям и отвечала поставленным целям самого слета.

Виды соревнований, которые могут быть включены в программу слета: КТМ (контрольный туристский маршрут) или длинная командная туристская дистанция; короткая командная туристская дистанция; туристские конкурсы; творческие конкурсы; ориентирование; военно-спортивные игры и эстафеты; спортивные игры и эстафеты; «Веселые старты»; личные соревнования по технике туризма; дистанция спасработ; семейные соревнования и другие соревнования.

В дополнение к Положению о соревнованиях судейской коллегией разрабатываются Условия проведения соревнований. В них описываются особенности препятствий и, при необходимости, техники и тактики их преодоления на данной дистанции, выполнения спецзаданий. Условия прохождения дистанций состоят, в основном, из:

- общих условий (задача дистанции, класс, протяженность, количество этапов, контрольное время, используемые элементы ориентирования с указанием масштаба карты и сечения рельефа, время старта, стартовый интервал, особые требования к участникам, требования к снаряжению, другие моменты, требующие внимания);

- условия прохождения или описание этапов (длина этапа, его оборудованность, контрольное время, задание на этапе, указание действий и приемов и т.д.);

- схемы дистанции;

- таблицы штрафов (с описанием, разъяснением ошибок и баллами штрафа).

При разработке условий следует обратить особое внимание на соответствии их общему Положению, а все противоречия устранить до их утверждения или, в крайнем случае, до первой жеребьевки соревнований.

2. Проведение слета

Обеспечение безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на заместителя главного судьи по безопасности и местную поисково-спасательную службу. В случае отсутствия ПСС обеспечение безопасности возлагается на судейскую коллегию.

К мерам по обеспечению безопасности относятся:

- правильный выбор места для проведения соревнований, подготовка дистанций в соответствии с требованиями Правил, Положения и условий;

- поддержание порядка и дисциплины во время проведения;

- организация надежной связи между этапами;

- организация медицинских профилактических мероприятий;

- организация противопожарных мероприятий;
- профилактика заболеваний, правильная организация быта в полевых условиях, питание участников соревнований и судей, наличие медицинского персонала;
- соответствие спортивной и психологической подготовки участников классу сложности дистанции;
- наличие страховочных (спасательных) средств, обеспечение страховки и подготовленности каждого страхующего (спасателя);
- прохождение дистанции с качественным снаряжением, обеспечивающим безопасность участникам;
- четкая работа спасательной службы;
- дополнительные мероприятия, которые сочтут нужным провести организаторы соревнований, исходя из конкретной обстановки.

При проведении соревнований необходимо разработать и осуществить мероприятия, обеспечивающие охрану природы, памятников истории и культуры. Ответственность за выполнение мероприятий по охране природы возлагается на заместителя главного судьи по оргработе и коменданта, а также на представителей команд.

Начало слета. Итак, когда приняты меры по обеспечению безопасности, получены разрешения на проведение слета в лесничестве, у местных властей, СЭС, обеспечена поддержка милиции и медперсонала, судьи готовы к приему участников, можно проводить слет.

Поляна слета. На поляне слета готовятся места для лагерей команд, мусорные ямы, туалеты, очищаются подходы и подъезды, ограничиваются опасные места, оборуруются мосты, родники и т. д.

Стенд информации. Немаловажное звено в проведении слета. На стенд вывешивается вся оперативная информация:

- карта района с указанием места поляны слета и границ полигона;
- схема размещения служб на поляне слета (места расположения туалетов, медпункта, полевой кухни, секретариата, комендантской службы, места забора воды и мытья посуды, схемы дистанций и т.д.);
- расписание движения электропоездов, автобусов;
- положение о слете;
- условия проведения всех дистанций и программ слета;
- программа слета, уточнения и изменения в ней;
- протоколы дистанций, итоговые протоколы, протоколы жеребьевки и времени старта команд на дистанциях;
- другие важные документы и материалы.

Прием участников. В любом случае необходим человек, встречающий команды. На поляне слета это может быть комендант и его помощники, указывающие каждой команде место расположения на поляне. Участники должны быть ознакомлены с правилами по ТБ и охране природы, им сообщается местонахождение стенда со всей информацией о слете, их знакомят с главным судьей и организаторами слета, к которым можно обратиться по любым вопросам.

Программа соревнований. Программа соревнований выполняется согласно Положению.

Подведение итогов. Важно подвести итоги соревнований вовремя и провести награждение на поляне слета. В момент подведения итогов необходимо настроить команды на окончание слета и проконтролировать сдачу мест лагерей коменданту соревнований. Если же наградений не будет, команды могут разъехаться, не убрав поляну. После подведения итогов судьи снимают дистанции, сдают и вывозят оборудование, приводят поляну слета в порядок.

Далее приведено описание некоторых видов программ и дистанций, которые могут быть включены в программу слета.

Контрольный туристский маршрут (КТМ)

КТМ – это длинная дистанция с расположенными на ней этапами ориентирования и техники туризма. Расстояние между этапами может быть различным, в зависимости от длины самой дистанции. Между этапами участники передвигаются, используя элементы ориентирования.

Судейство КТМ

1. Общая схема судейства зависит от целей и задач, поставленных перед организаторами дистанции (обучение, проверка готовности к походу, выявление лучших команд по спортивному мастерству, ролевая игра). Она может быть самой разнообразной, иметь свои формы и правила, например:

- Для обучающего КТМ возможно движение с руководителем без учета времени, этапы проходятся для закрепления знаний и умений, объясняемых судьями на старте или на этапе. Лучший определяется по наибольшей сумме баллов, набранных на этапах.

- Для проверки готовности к походу также возможно движение без учета времени, на этапах оценивается правильность выполнения приемов, необходимых в походе. Лучший оценивается по наименьшей сумме штрафных баллов.

- Для ролевой игры пишется сценарий, определяющий правила для игровых персонажей. Команды выполняют задачи, связанные с правилами игры (найти клад, спасти от жажды племя туземцев, составить карту для разгрома

сил противника, доставить донесение, и т.д.). При этом они проходят этапы туристской полосы, являющиеся естественными препятствиями и трудностями. Примеры таких игр: "Зарница", игра в "индейцев", в "охотников" и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с выполнением игровой задачи, а на этапах ошибки исправляются по указанию судьи до правильного выполнения за счет времени команды.

Для выявления лучшей спортивной команды оценивается и скорость преодоления дистанции, и правильность выполнения технических приемов. В этом случае КТМ близка по цели и содержанию к длинной дистанции по туристскому многоборью. Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени.

Элементы ориентирования

1. Маршрут в заданном направлении. На маршруте участники должны искать КП (контрольные пункты), обозначенные на карте, в порядке, указанном судьями (КП1, КП2, ... КП6). На контрольном пункте ставится технический этап или судья, проверяющий явку команды на КП.

2. Маркированный маршрут. На местности с помощью маркеров (перфокарт, лоскутков, краски, мелких кусочков бумаги, разноцветной ленты) помечают маршрут. Маркеры устанавливают или привязывают с правой стороны по ходу движения участников. От одного маркера должен быть виден следующий. На маркированном маршруте обычно располагают несколько КП, место расположения которых наносятся участниками на карту (прокалывается иглой и обводится с противоположной стороны карты).

3. Обозначенный маршрут. Нитка маршрута наносится на карту. Участники двигаются по этому маршруту, попадая на технические этапы. На маршруте может также располагаться несколько КП. Участники отмечают место расположения КП на карте или отмечают у судьи на каждом КП. На КП может располагаться технический этап.

4. Ориентирование по выбору. На карту наносятся место расположения КП или технических этапов. Участники могут двигаться по самостоятельно выбранному пути, проходя этапы или отмечая КП в любом порядке. Для проверки посещения группой КП на нем может стоять судья, отмечающий прохождение команд, может прикрепляться компостер, которым команды делают проколы на карте или в маршрутном листе, а может быть написано какое-либо слово, которое участники записывают на свою карту.

Технические этапы

Этап должен иметь свою разметку: ограничения коридора, старт, финиш.

На каждом этапе должна быть конкретная задача, оговоренная в условиях прохождения дистанции.

Все оборудование этапа должно проверяться на устойчивость и прочность.

На этапе должен быть старший судья, обеспечивающий безопасность движения участников и оценивающий правильность его прохождения.

Возможные технические этапы на туристской дистанции

Эти этапы могут использоваться не только в КТМ, но и в дистанциях ориентирования, коротких дистанциях, играх на местности, конкурсах.

Это может быть: разжигание костра с проверкой герметичности упаковки спичек; типы костров; распиливание сушины; переноска воды в котелке по пересеченной местности; преодоление "болота" по кочкам; преодоление "болота" по жердям; проход через "завал"; определение высоты предмета; определение расстояний между предметами; определение азимута на предмет; движение по азимуту; викторина на любую тему; ориентирование по выбору; оказание первой медицинской помощи; транспортировка пострадавшего любым способом; сборка рюкзака; подъем, спуск, траверс по склону с альпенштоком; поиск пострадавшего по легенде; установка палатки; "паутинка"; туристские узлы; определение крутизны склона; составление схем и планов местности; бивак; преодоление бревна; топографические знаки; задания по топографии; преодоление канавы или ручья; мышеловка; определение азимута по карте.

Кроме того можно использовать другие этапы, а в зависимости от времени проведения можно использовать не только этапы пешеходной техники, но также лыжные, водные, велосипедные и т.д.

Короткие туристские дистанции (соревнования по технике туризма)

Короткие туристские дистанции состоят практически из тех же этапов, что и длинные, но располагаются на небольшом участке. Такие дистанции очень зрелищны. Эти дистанции обычно полностью огораживаются или маркируются. Оборудуются специальные места для болельщиков, результаты прохождения и ошибки участников видны, что имеет обучающий положительный момент. Для большей наглядности и азарта оглашаются результаты. Если старт открытый (кто хочет!), то многократно повторяется лучший результат, призывая к побитию рекорда. Очень удачно на таких дистанциях использовать технику самостраховки на веревках. Тогда этапы выглядят интереснее, бревна уже не лежат на земле, а поднимаются вверх или появляется "глубина падения", появляется чувство опасности, которое очень привлекает ребят. Следует, однако, помнить, что дистанции с самостраховкой

требуют не только дополнительного снаряжения, но и более высокой квалификации судей, обеспечивающих безопасность на этапах.

Возможные этапы короткой дистанции:

параллельные веревки ("обезьянник"); переправа по бревну с использованием веревки; наклонное бревно с использованием веревки; тибетский веревочный мостик; лесенки (передвижение маятником по качающимся лестницам); переправа по веревке; подъем, траверс, спуск по склону по веревке; маятник ("тарзанка"); переправа по качающемуся бревну с использованием веревки; горизонтальная и вертикальная "паутинка" над землей и другие этапы (их описание встречается довольно часто и знакомо многим).

Интересны веревочные дистанции, в которых участник поднимается над землей у старта и спускается на землю у финиша. Если натянуть страховочные веревки невысоко и обеспечить гимнастическую страховку каждому участнику, то пройти такую дистанцию, только держась за веревки, смогут даже 6-10 летние ребята.

Итоги на короткой дистанции подводятся по-разному: от приза за участие до подсчета общего времени, т. е. суммы времени прохождения и штрафного времени. Иногда такие дистанции являются лично-командными (участники проходят дистанцию по одному, а место команды определяется по их общему результату) и входят в общий зачет слета.

Кроме того можно назвать короткой дистанцию с этапами по туристским навыкам (сбор рюкзака, узлы, типы костров, определение азимутов и т.д.), а также командную эстафету с туристскими этапами.

Туристские конкурсы на слетах

Туристские конкурсы проводятся для проверки туристских навыков участников. Некоторые из них могут стать этапами туристских дистанций (КТМ, ориентирование и др.), а могут составить отдельную программу (входящую или не входящую в общий зачет слета при подведении итогов). При включении какого-либо конкурса в туристскую дистанцию подведение итогов сводится, в основном, к подсчету штрафных баллов, набранных командой на этапе. А при включении их в конкурсную программу подведение итогов может быть самым разнообразным: подсчет премиальных баллов, сумма времени работы на конкурсе и штрафного времени, сумма штрафных баллов и даже субъективная оценка жюри. При этом место в общем зачете конкурсной программы может складываться из суммы мест на каждом конкурсе.

Возможные конкурсы:

- ❖ Постановка палатки,
- ❖ Укладка рюкзака,

- ❖ Конкурс " Костер",
- ❖ Залезь в спальник,
- ❖ Конкурс туристской песни (команда выставляет на конкурс 2 туристские песни по своему выбору),
- ❖ Конкурс обедов (команда выставляет на конкурс 1 блюдо, которое можно приготовить в походе),
- ❖ Конкурс биваков (*мест расположения групп на поляне слета*),
- ❖ Глазомерное определение расстояний,
- ❖ Определение азимута при помощи компаса,
- ❖ Глазомерное определение высоты предмета,
- ❖ Топографические знаки,
- ❖ Азимут (прочитай слово). Задание: участнику команды предлагается расшифровать слово при помощи стенда – ключа, на котором каждой букве соответствует определенный азимут.

Оснащение: карточки с зашифрованными словами, стенд – ключ.

- ❖ Туристские узлы (участники команды вытягивают карточки с названием узла, который необходимо завязать),
- ❖ Определение азимута на карте при помощи компаса,
- ❖ Оказание медицинской помощи.

Краеведение

Краеведение – один из интересных и познавательных разделов, который в различных формах может использоваться при проведении слетов и соревнований. Краеведение может стать одним из этапов туристических дистанций, может быть включено в конкурсную программу, а также стать отдельным видом соревнований или увлекательной игрой. Задания по краеведению могут быть теоретическими (в виде викторин, кроссвордов, загадок), а также и практическими: описать и собрать гербарий растений; изготовить скворечник; подготовить рассказ об истории своего района или рассказать о нем при помощи фотографий; собрать материал о военной судьбе своего района или его архитектурных, культурных, исторических памятниках; подготовить выступление агитбригады на тему "Охрана окружающей среды" и др. Главное, чтобы предложенное задание было интересным, была разработана методика его выполнения, а также система оценки выполненных заданий. Кроме того, хорошо бы заранее указать, как будут использованы материалы заданий (для оформления кабинета биологии, истории, литературы, коридора школы, школьного музея или пришкольного участка). Практические краеведческие задания необходимо выдавать задолго до проведения слета, так

как к ним нужно готовиться и иметь достаточно времени на сбор и оформление материала.

Ориентирование широко используется при проведении слетов и соревнований. Почти в каждом виде программы слета оно присутствует в той или иной форме, а также может составлять и отдельную дистанцию.

Оно может проводиться для обучения – тогда на КП ребята выполняют задания по ориентированию, топографии и проверке глазомера. Подведение итогов проводится по наибольшей сумме премиальных баллов за правильно выполненное задание.

Оно может быть спортивным. В этом случае лучше проводить его по правилам ориентирования, используя элементы ориентирования. Оно может быть личным и командным, а также может быть проведено в ночное время.

Для ориентирования на слете лучше всего выбирать ориентирование по выбору с четким указанием границ полигона.

3. Подведение итогов слета

После слета можно сделать еще несколько мероприятий, которые желательно провести, не откладывая.

1. Разбор, просушка, классификация снаряжения и оборудования. Необходимо отложить те материалы, которые пригодятся при проведении следующих слетов и соревнований.

2. Обсуждение итогов проведения слета. Проводится судьями и организаторами с целью выявления достоинств и недостатков, причин "провалов" и успехов. По окончании обсуждения происходит объявление выговоров и благодарностей. Такое обсуждение протоколируется для того, чтобы отметить удачные "находки" данного слета, учесть ошибки на будущее.

3. Составляется финансовый отчет о соревнованиях

4. Составляется отчет о проведении слета

Такие отчеты необходимо сохранять для примера проведения подобных слетов.

Сценарии спортивных мероприятий, праздников и слетов по туризму

Сценарий спортивного мероприятия "Веревочный курс"

Цель и задачи:

- нахождение единого решения всеми членами группы;
- выявление лидера в группе;
- выявить, на сколько сформирован коллектив.

Участники: ученики 9-11 классов.

Правила прохождения упражнения и их обсуждение:

1. Упражнение для участников должны проговариваться точно так, как они изложены ниже.
2. Говорить медленно, ясно, спокойно, чтобы каждый понимал вас.
3. Если участники задают вопросы, только повторите упражнение, но не давайте подсказки.
4. Вы не должны давать вольную интерпретацию упражнений или давать участникам иначе объяснения.
5. Дайте команде возможность самостоятельно найти решение.
6. При выполнении упражнений команде разрешается использовать только те предметы и приспособления, которые принадлежат данному упражнению.
7. На что следует обратить внимание:
 - выработка командной стратегии;
 - кооперация в группе;
 - понимание идеи упражнения;
 - скрытые эмоциональные течения;
 - индивидуальные участия;
 - понимание других участников;
 - принятие решений;
 - личная ответственность;
 - распределение ролей в группе;

- слаженность работы;
- изменение в поведении;
- изменения на эмоциональном уровне и в степени участия;
- самовыражение участников;
- творческий подход.

Программа.

1. Построение всех участников.

2. Напутственное слово старшего судьи соревнований.

3. Разминка перед началом курса: (можно изменить разминку на усмотрение главного судьи соревнований).

- эстафета с баскетбольным мячом (ведение мяча);

- эстафета с мячом (прыжки с мячом, держа его между коленями);

- эстафета с мячом и обручем (держа обруч, мяч лежит на полу. Обручем катить мяч).

4. Порядок прохождения станций:

“**Паутина**” – задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через паутину с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной её части. Если участник касается паутины, то вся команда возвращается обратно на начальное прохождение станции (две скамейки, сделайте паутину и переправа готова).

“**Переправа**” – задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой от края скамейки на другой край не касаясь верёвки. Если участник касается верёвки, то вся команда возвращается на начало станции (верёвка натянута на высоте 30 см, расстояние между от стены 100см, верёвка натянута параллельно полу, участники проползают под верёвкой).

“**Электрический треугольник**” – задача состоит в том, чтобы команда переправилась через высоту 70 см не задев верёвку. Если участник касается верёвки, то команда возвращается на начало станции (верёвка в высоту 100см, в длину 200 см, посоветуйте участникам передавать по очереди команду, а последний перепрыгивает высоту).

“Крокодил” – задача выбрать самого лёгкого участника команды и переправить его через сидящего крокодила с одного края на другой, держа члена команды на своих руках (вся команда сидит на полу, подняв руки вверх, и перемещает своего напарника вдоль всего крокодила).

“Тарзанка” – переправиться всей командой через препятствие от одной линии на другую, не наступив на искусственный овраг (по принципу маятника).

“Бревно доверия” – поймать падающего с высоты 30 см (гимнастическая скамейка) всей командой не уронив его. Команда стоит лицом к друг другу, создав коридор, и ловит своего участника.

“Поводырь” – пройти всей командой, держась за плечи друг друга, закрыв глаза, обходя препятствия (используем стойки, кегли или стулья).

“Узелки” – каждая команда выбирает лидера, после чего создают узелки (взявшись за руки), не разрывая рук. Лидер (капитан команды) потом старается распутать все узелки.

“Счёт” – команда должна провести расчёт, не потеряв очередность (от 1 до количества присутствующих в команде). Если команда сбивается, то начинают сначала.

“Интеллектуальная” – команда отвечает на вопросы, приготовленные старшим судьёй соревнований (вопросы можно использовать различные и по разным предметам).

По усмотрению судейской команды можно добавить разнообразные конкурсы для выявления лидера.

5. Подведение итогов:

- после прохождения всех станций команды встают на свои места.
- итоги подводятся по наибольшему количеству баллов по маршрутному листу.
- победители определяются по номинациям.

Подведение итогов проходит с награждением всех команд, но отмечаются лучшие по номинациям:

- *самая дружная команда;*
- *самая спортивная;*
- *самая эрудированная команда (можно добавить и свои).*

Сценарий спортивного мероприятия «Туристическая эстафета»

Цели и задачи:

Популяризация пешеходного туризма, как средства укрепления здоровья.

Формирование классного коллектива, посредством совместной деятельности.

Формирование навыков принятия самостоятельных решений в нестандартных ситуациях.

Выявление сильнейших команд школы.

Участники слета: учащиеся школы с 5-го по 11-й класс, учителя, работники школы, а также родители.

Условия проведения спортивного мероприятия. К спортивному мероприятию допускаются учащиеся, годные по состоянию здоровья, что подтверждается справкой школьного врача.

Содержание этапов и их порядок сообщаются классам (отрядам) заранее. Команда состоит из 10 человек. Распределяются силы для каждого этапа. Готовится зачетная книжка команды, где указываются наименования этапов. В эстафете участвует вся команда. Переход класса (отряда) от лагеря к месту эстафеты следует тщательно продумать. Следует заранее собрать по одному представителю от класса (отряда) и показать движение по маршруту. Порядок этапов может быть изменен в зависимости от местности. Виды сообщения оговариваются заранее. На каждом этапе стоит контролер из числа педагогического состава.

Определение результатов. Оценивается скорость прохождения всех этапов, а также качество их исполнения. При старте команды засекается начальное время, при финише — конечное. На каждом этапе контролер оценивает работу команды и в зависимости от качества и добавляет штрафные минуты или снимает. Зачет производится по времени правильно выполненного задания. Все пометки отображаются в маршрутном листе команды.

Награждение. Победители награждаются грамотами и сладкими призами.

Перед стартом капитан команды сдает рапорт дежурному по туристическому лагерю (из числа педагогического состава).

«Команда, в одну шеренгу стройся! Равняйся! Смирно!»

Товарищ дежурный по туристическому лагерю! Туристическая команда отряда «Пепси» для прохождения туристической эстафеты прибыла в количестве 10 человек. Рапорт сдавал капитан команды _____».

Перемещение команды между этапами – в колонну по одному.

Программа спортивного мероприятия:

«Сбор рюкзака»

Один участник из числа команды. Его задача – правильно уложить вещи в рюкзак. Состав вещей: спальник (или одеяло), пара обуви, свитер (или куртка), чашка, ложка, миска, фляжка.

Ошибки: спальник находится не на спине, твердые предметы расположены на спине, чашка, ложка, миска находятся не в кармане рюкзака, сменная обувь расположена на дне рюкзака. За каждое нарушение прибавляется штрафная минута.

«Переправа по бревну через ручей»

Участвует вся команда. Задача – переправиться по бревну (или камням) на противоположный берег. При решении этого этапа выделяют двух участников: обычно это капитан (он ведет команду) и замыкающий колонны. Капитан самостоятельно переправляется на противоположный берег, закрепляется на нем и протягивает руку следующему участнику. Замыкающий выбирает позицию и «передает» каждого участника капитану «из рук в руки». Замыкающий самостоятельно переправляется на противоположный берег.

Ошибки: участник самостоятельно переправился по бревну, минуя помощь капитана и замыкающего.

«Подъем на склон»

Участвует вся команда. Подъем осуществляется змейкой. Ведет команду капитан.

Ошибки: колонна рассыпается цепью и каждый поднимается как хочет.

«Перенос раненого»

Участвуют 3 человека: «раненый» и два носильщика. Носилки формируются из двух палок и маек (рубашек). Раненого нужно пронести 30 метров.

Ошибки: раненый упал при движении, провалился в щель, раненого бросили на землю, когда принесли.

«Разжигание костра»

Участвует один участник от команды. Задача – пережечь нитку, расположенную на высоте 30 см от поверхности земли. Всего дают 3 спички. Участники команды формируют живую стену вокруг кострища. Для разведения огня используется только природный материал.

Награждения на этапе: костер разведен из 1 спички – снимается 5 минут, 2 спичек – 3 минуты, 3 спичек – 1 минута.

Ошибки: используется неприродный материал (бумага, сухой спирт и т.д.), истратили все спички.

«Кочки»

Участствует вся команда. Этот этап делается заранее дежурным отрядом по этому мероприятию. В землю, на расстоянии 40-50 см вкапываются поленья (10 шт.). Участники по очереди должны перемещаться по «кочкам».

Ошибки: при прыжке промахнулся и «приземлился» двумя ногами на землю, соскочил с «кочки» и коснулся двумя ногами.

«Тарзан»

Участствует вся команда. С помощью «тарзанки» нужно переправиться через какой-нибудь барьер – небольшой обрыв, бревно, яму и т.п.

Ошибки: вернулся на тарзанке обратно, не передал обратно тарзан.

«Лианы»

Участствует вся команда. По очереди участники преодолевают данный этап. Ошибки: соскочил с веревки, опустился на землю перед контрольной линией.

«Установка и снятие палатки»

Участвуют 2-4 человека от команды. Установить правильно палатку. Или собрать правильно палатку.

Ошибки: складки на палатке, колышек не держит палатку или вставлен под неправильным углом, кривые стойки, прогиб палатки, неправильно поставлена стойка, не плотно скручена палатка, висят веревки из сложенной палатки.

Сценарий школьного туристического слета «Золотая осень»

Цели и задачи:

Популяризация туризма, как активного отдыха и средства укрепления здоровья.

Формирование классного коллектива, посредством совместной деятельности.

Формирование навыков принятия самостоятельных решений в нестандартных ситуациях.

Выявление сильнейших команд школы.

Участники слета: Учащиеся школы с 5-го по 11-й класс, учителя, работники школы, а также родители.

Руководство организацией и проведения слета возлагается на главную судейскую бригаду во главе с заместителем директора по воспитательной работе.

Условия приема участников: Участники слета размещаются на отведенной для размещения команд территории. Территория, должна быть достаточно большого размера на ней должно быть место для размещения всех классов. Туристическую полосу препятствий нужно установить так, чтобы она была доступной и зрелищной для болельщиков. Самостоятельно организуются питание и досуговые мероприятия класса. Разведение костра организуется с учетом природоохранных мер и техники безопасности. Мусор уносится с места пребывания класса в полиэтиленовых мешках, приготовленных классами заблаговременно.

Каждая команда должна иметь для участия в соревнованиях личное туристское снаряжение и канцелярские принадлежности. В том числе: шесть пар рукавиц; компас; секундомер (электронный), (механический) системы, карабины и обвязки, (схватывающие петли- нового образца), писчую бумагу, шариковые ручки, простые карандаши, линейки.

Каждая команда имеет право использовать на дистанции личное снаряжение, соответствующее стандартам и требованиям безопасности. Самодельное снаряжение должно пройти техническую комиссию.

Программа слета:

Туристическая полоса препятствий.

Легкоатлетическая эстафета «Осенний марафон».

Соревнования в броске веревки.

Маркировка веревки в рюкзак.

Конкурс краеведения «Мой край».

Конкурс газет.

Конкурс вязки узлов.

Конкурс поваров «Осенний бутерброд».

Конкурс укладки рюкзака.

Кольцовка песен.

Определение результатов:

На туристической полосе препятствий результат определяется по времени прохождения дистанции плюс время штрафов команды, набранных на этапах. Победитель определяется по наименьшему суммарному времени.

В спортивных мероприятиях победитель определяется: в «Осеннем марафоне» по наименьшему времени прохождения дистанции, в «Суперпрыжке» по

самому длинному прыжку, в «Метком стрелке» по наибольшему количеству попаданий в цель.

В конкурсной программе по наибольшей сумме баллов набранных в каждом конкурсе.

Абсолютный победитель туристического слета определяется по наименьшей сумме мест во всех видах программы. При равенстве баллов предпочтение отдается команде с лучшим результатом на туристической полосе препятствий.

Награждение: Победители в каждом виде программы награждаются почетными грамотами. Победители в абсолютном первенстве – грамотами и сладкими призами.

Условия проведения спортивных соревнований туристического слета: К участию в спортивных состязаниях допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, допущенные к занятиям по физической культуре.

«Осенний марафон»

Команда преодолевает дистанцию в 10-15 кругов (длина дистанции и количество кругов определяются судьей до начала соревнований в зависимости от возраста участников). Стартуют одновременно несколько команд. Участники одной команды выпускаются на дистанцию по очереди, количество пробегаемых кругов одним участником неограниченно. Каждый участник может выходить на дистанцию дважды. Тактику преодоления дистанции команда определяет самостоятельно. Передача эстафеты движения следующему участнику из команды совершается передачей эстафетной палочки. Передавать эстафетную палочку можно в любом месте дистанции. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

«Маркировка веревки в рюкзак»

Участвуют два человека.

Для конкурса берется рюкзак «Абалаковский», веревка (30 м) и все необходимые приспособления для маркировки веревки – судейские.

Веревка маркируется от карабина через каждый метр.

Условия конкурса.

Необходимо уложить веревку в рюкзак, а затем, по команде судьи, снова ее растянуть. В зачет идет, только, сумма времени затраченного на маркировку и растяжку веревки.

Веревка маркируется любым способом. После того, как вся веревка уложена, рюкзак вяжется любым (легко развязывающим) узлом. Допускаются провисания из рюкзака концов веревки (не более

пятидесяти сантиметров), которые связаны узлами «восьмерка». ШТРАФЫ. (1балл=10 секунд)

За провисание веревки из рюкзака более полуметра, участнику начисляется по одному штрафному баллу за каждые сверхнормативные полуметры 1 балл.

Не затянута, или не развязана веревка на рюкзаке – один штрафной балл.

Не снято приспособление для маркировки – один штрафной балл.

Секундомер останавливается по условному сигналу участников, после чего работа на этапе прекращается до окончательного решения судьи.

«Бросок веревки»

Оборудование: веревка длиной 40 м и диаметром 10 мм, 2 контрольные петли, опора, контрольная линия, ограничительная линия. Ширина коридора – 10 м.

Задание: участник должен как можно дальше бросить веревку, стоя на самостраховке. На конце веревки вяжется «восьмерка». Участник может использовать карабин, как груз для броска.

Участник делает 3 броска, в зачет идет лучший результат. При нарушении условий – попытка броска не засчитывается,

Возможные ошибки – заход за контрольную линию, выброс веревки за ограничительную линию (бросок не засчитывается).

«Укладка рюкзака»

Количество участников – 1. Рюкзак, спальник, штормовка– судейские. Командное: 2 банки консервов, 1 кг сахара, 1 кг крупы, спортивный костюм – брюки и мастерка, 1 буханка хлеба, аптечка в футляре, 1л. воды в пластмассовой бутылке, сменная обувь, карандаш, компас, блокнот, туалетные принадлежности (полотенце, мыло, зубная паста, щетка), кружка, миска, ложка.

Штрафы: за каждый неправильно уложенный предмет, не завязанный рюкзак, не застегнутый клапан, карман рюкзака – по 1 баллу.

«Вязание узлов»

Участвуют два человека – один мальчик и одна девочка.

Каждый участник вяжет по десять узлов:

1. Прямой – 1 веревка
2. Штык вокруг опоры – 1 веревка
3. Академический – 2 веревки., диам. – 6 и 10 мм.
4. Брамшкотовый – 2 веревки, диам. – 6 и 10 мм.

5. Стремя вокруг опоры –1 веревка
6. Проводник одним концом вокруг опоры – 1 вер.
7. Встречный-2 веревки, диам. - 6 и 10 мм.
8. Восьмерка-1 веревка
9. Двойной проводник –1 веревка
10. Схватывающий (пруссик) –1 веревка

Первые семь узлов вяжутся с контрольными узлами.

Штрафы: 1 штрафной балл = 10 секундам;

за неправильно завязанный узел – 3 штрафных балла;

за незавязанный узел – 6 штрафных баллов;

перехлест веревок в узле, отсутствие контрольных узлов на узле – 1 штрафной балл.

«Конкурс краеведения»

В конкурсе принимает участие весь класс. Дети отвечают на вопросы в нескольких областях краеведения:

- история родного края;
- флора и фауна области;
- знаменитые люди нашего края;
- улицы родного села и т. д.

Ответы на вопросы оцениваются от 1 до 5 баллов в зависимости от правильности и полноты. Выигрывает команда, ответившая на большее количество вопросов и набравшая большее количество баллов.

Конкурс газет

Оценивается по следующей схеме:

- соответствие заявленной тематике;
- композиция;
- качество исполнения;
- оригинальность.

Конкурс поваров «Осенний бутерброд»

Команда в полевых условиях из приготовленных заранее продуктов (ингредиенты можно оговорить заранее) готовит бутерброд. На приготовление бутерброда отводится контрольное время. Величина бутерброда не более одной краюхи хлеба.

Оцениваются: вкусовые качества, оригинальность в сочетании продуктов, подача и оформление бутерброда, название.

Туристическая полоса препятствий

В преодолении полосы препятствий участвует команда из 6 человек.

Этапы полосы препятствий могут быть следующими:

Топография. Каждый участник вытягивает карточку, на которой изображен топографический знак и называет этот знак. За каждый неправильный ответ команда получает штрафное очко (1 очко – 10 секунд).

Параллельные перила. Команда переправляется по параллельным веревкам с одного берега на другой. Идти следует приставным шагом по нижней веревке, держась за верхнюю. Два человека одновременно не могут находиться на веревке.

Маятник. При помощи маятниковой веревки преодолеть предполагаемый овраг. С линии берега участник ухватившись за узел на висящей веревке, отталкивается ногами от берега, подтягивает ноги вверх и перелетает на противоположный берег. За заступ в зону оврага одной ногой участник штрафуются одним баллом штрафного времени, за касание двумя ногами – 2 баллами, за падение – 3 баллами (1 балл – 30 секунд).

Кочки. Переправиться по кочкам с одного берега на другой, не наступая ногами на землю. При попадании на землю участник возвращается на начало этапа и проходит его повторно.

Установка палатки. Команда за определенное время устанавливает туристическую палатку. Правильность установки контролируется судьей, который за ошибки в установке начисляет штрафные баллы: складка на скате палатки – 1 балл, общий перекося палатки – 3 балла, палатка не установлена в контрольное время – 5 баллов.

Разжигание костра. Команда за определенное время из приготовленных командой дров разжигает костер без использования горючих смесей и материалов, бумаги и бересты. Пламя костра должно пережечь нить над костром. Невыполнение условий этапа в контрольное время наказывается штрафом в 5 баллов.

Медицина. Команда оказывает первую доврачебную помощь пострадавшему (одному из членов команды). Характер травмы определяется заранее. Младшие школьники – резаная рана руки, средние школьники – закрытый перелом предплечья, старшие школьники – перелом голени и переноска пострадавшего. Оценивается последовательность выполнения мероприятий по оказанию помощи, правильность наложения повязки, транспортировки, а так же гуманное отношение к пострадавшему.

Этапы полосы препятствий могут быть расширены и усложнены в зависимости от подготовки участников и природных компонентов.

Кольцовка песен

Все участники соревнований после прохождения всех этапов туристического слета собираются на большой поляне, организуют круг. По очереди каждая группа запекает песню. Если эта песня знакома участникам слета, то они начинают подпевать. Чем большее количество участников слета подпевает песню, тем меньшее количество баллов он зарабатывает. Цель – спеть песню неизвестную большинству присутствующих. Количество песен спетых каждым коллективом зависит от количества участников, эмоционального настроения и желания детей. Обычно это 2–3 песни.

Сценарий школьного праздника «Курс начинающего туриста»

Цель: Формировать чувство сплоченности класса.

Участники: учащиеся 2-4 классов.

Место проведения: Соревнования проходят на спортплощадке школы.

Класс делится на две команды. Лучше – по жребию: четные номера – одна команда, нечетные – другая.

Форма одежды – спортивная.

Инвентарь: жетоны в виде гитар или пламени костра, нитки, шишки, корзина, целлофановые мешки, конфеты и печенье, два обруча, резиновые перчатки с водой, два стакана, планка, две скакалки, плащи-дождевики, пластиковые стаканчики.

Все поют на мотив «Песенки друзей» (из м/ф «Бременские музыканты»):

Ничего на свете лучше нету,
Чем всем вместе петь нам песню эту,
Мы – туристы, славные ребята,
Школьниками были мы когда-то!
Школьниками были мы когда-то!
Мы свое призванье не забудем,
Статус подтвердить свой нынче будем,
Испытанья не страшны любые,
Мы – туристы, люди «пробивные»!
Мы – туристы, люди «пробивные»!
Наш ковер – цветочная поляна,
Наши стены – сосны-великаны,
Друг наш верный – песня под гитару,
Зададим друг другу нынче жару!
Зададим друг другу нынче жару!

Участники команд кладут ладони друг на друга, произносят заранее заготовленный девиз, символизирующий единство команды.

Например: 1-я команда:

Все равно победа с нами,
Вы останетесь с «носами»,
Вместе мы и мы едины,
Потому непобедимы!

2-я команда:

Мы команда хоть куда,
Не грустим мы никогда,
Никогда не унываем,
И все время побеждаем!

Программа праздника:

«Паутина»

Между деревьями, гимнастическими снарядами – всем, что есть на школьном дворе, натягиваются нитки. Получается паутина. Все участники обеих команд по очереди должны перебраться на другую стороны паутины, не дотрагиваясь до ниток. Учитывается время прохождения дистанции

«Гусеница»

Участники каждой команды встают друг за другом, берут впереди стоящего за пояс – это гусеница. По команде ведущего гусеница садится, потягивается, танцует и прыгает. У какой команды действия более слаженные, та и получает жетон.

«Меткий стрелок»

Команды должны попасть шишками в корзину, стоящую на расстоянии 4-5 метров. Жетон дается за каждое попадание.

«Перейди лужу в галошах»

На ноги всем участникам надеваются целлофановые мешки. Лужа – футбольное поле, на котором проходят соревнования. Команда, быстрее перебравшаяся на противоположную сторону, получает жетон.

«Найди клад»

Ведущий до начала соревнований на территории спортплощадки прячет клад (конфеты, печенье и т.д.). Командам с помощью подсказок и наводящих вопросов предлагается его отыскать. Кто быстрее справится – получает и клад и жетон.

«Бег в обруче»

Участники от каждой команды по одному бегут в обруче до обозначенного места, затем возвращаются обратно. В обруч встает следующий участник команды, и они бегут уже вдвоем. Таким образом к окончанию соревнования в обруче должна бежать вся команда. Победитель – кто добежит или кто быстрее.

«Дояр»

Каждой команде предлагается «подоить корову» – резиновую перчатку, наполненную водой. У кого быстрее заполнится «молоком» предложенный ведущим сосуд, та команда и получает жетон.

«Проходилки»

Два участника от разных команд держат горизонтальную планку низко к земле. Задача остальных — пролезть под ней, не задев ни планку, ни землю. Команде выдаются жетоны по количеству выполнивших испытание.

«Успей пробежать»

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 2-3 м от каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Побеждает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим количеством ошибок.

«Прыжки в длину»

Первые номера, встав перед стартовой чертой, прыгают в длину с места, отталкиваясь обеими ногами одновременно. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжки вторые номера, за ними – третьи и т.д. Побеждает команда, цепочка из прыжков которой окажется длиннее. Подсчитывающему жетоны. Команда, у которой больше жетонов, объявляется победителем.

Сценарий праздника «Лесное многоборье»

Цель: - ознакомить учащихся с основами техники пешеходного туризма;
- повысить уровень физической подготовки учащихся;
- содействовать формированию коллективизма, дружбы и взаимопомощи.

Участники: учащиеся 5-8 классов.

Место проведения: Соревнования проходят в лесной или парковой зоне.

Форма одежды – спортивная.

Инвентарь: веревки, бревно, лопата, полоски цветной материи или листки бумаги.

Условия проведения: Соревнования командные. По численности команды должны быть равны. Каждый отряд выбирает капитана. Один из вожатых замыкает колонну, а другой, вместе с посредником, следуют в голове колонны участников. При этом вожатые могут помогать участникам преодолевать наиболее сложные препятствия. Лучший вариант трассы – кольцевой.

Старт разделительный, команды уходят на трассу с интервалом в 10 – 15 мин. После сигнала судьи отряд отправляется по трассе, ориентируясь на метки из полосок цветной материи или прикрепленных к деревьям листков бумаги. Метки крепят к деревьям так, чтобы их поиски представляли некоторую трудность. Радиус расположения меток не должен превышать 30 м. Одна метка означает продолжение маршрута, две – препятствие, которое нужно преодолеть. Трассу можно облегчить, ведя ее по тропинке или дороге, и, наоборот, усложнить бездорожьем. И то, и другое должно присутствовать на маршруте. Каждое препятствие должны преодолеть все участники. За этим внимательно следит посредник. Нарушение преодоления препятствия наказывается штрафным временем. За каждое нарушение – штраф 5 с. Вся трасса длиной 1 – 1,5 км разбита на 7 – 10 этапов в зависимости от рельефа местности. Препятствия на этапах могут быть следующими:

Подлаз (средней трудности). Его можно сделать из углубления в земле и ограничить сверху жердью или оградить лаз ветками деревьев.

Бревно. Его кладут через канаву глубиной до 0,5 м. Длина препятствия 2–3 м.

Подъем. Между расщелинами двух деревьев или на возвышенность под углом к земле 10 – 15° кладут бревно длиной 3–4 м. Около бревна не должно быть кустов, ям и т. п.

Яма. Представляет собой углубление в земле около 1 м.

Кочки. Если нет естественных, можно сделать их из сена, травы, мха. Расстояние между кочками должно быть равно средней длине прыжка с места. Расположение кочек произвольное (по прямой, в шахматном порядке, по кругу и т.п.). Количество кочек 10 – 15.

Овраг. Препятствие должно естественно вписываться в трассу. Глубина оврага – примерно с человеческий рост.

Чаща. Труднопроходимый участок леса длиной 30 – 50 м.

Кроме вышеперечисленных можно включить в трассу другие препятствия, используя естественный рельеф местности.

Определение победителей. Место команды выявляют по сумме времени прохождения трассы и штрафных секунд. Штрафы даются:

- за касание любой частью тела боковых и верхних ограничений во время подлаза;

- касание земли любой частью тела при переходе через бревно;
- преодоление ямы или оврага;
- каждый прыжок мимо кочки;
- отклонение от трассы (при прохождении чащи, метки через 3–4 м).

Время финиша команды определяется по последнему участнику. При неравных составах команд места распределяют по среднему времени, т.е. общее время (финиша и штрафных секунд) делят на количество участников команды.

Сценарий праздника «В мире спорта и туризма»

Цель: - пропаганда туристской деятельности учащихся;

- способствовать развитию навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности;

- повысить уровень специальной физической подготовки учащихся;

- содействовать формированию сплоченности коллектива.

Участники: учащиеся 6-11 классов.

Место проведения: Соревнования проходят в лесной или парковой зоне.

Форма одежды – спортивная.

Инвентарь: веревки, бревно, лопата, полоски цветной материи или листки бумаги, нож, ножницы, спички, компас, нивелир, секундомер.

Условия проведения: Соревнования проводятся в лесу. Команды формируют по 6 – 8 человек. На старте командам выдаются маршрутные карточки с обозначением каждого этапа. Старт отдельный, команды уходят на маршрут с интервалом 5-6 мин. Порядок прохождения маршрута команды выбирают самостоятельно. Обязательное условие: на одном этапе не должно одновременно находиться две и более команд. Для этого число этапов должно превышать число команд. При очень большом количестве участников состав команд увеличивают.

Задания на этапах (программа):

1. Переправа через болото.

Болото форсируется по трем или четырем жердям (в зависимости от возраста участников).

Направляющие в командах получают на старте две жерди длиной около 2 м и толщиной 5-8 см. Они укладывают их на болото параллельно одна другой в направлении финиша, а затем проходят по ним вперед. Все остальные участники, продвигаясь по уже уложенным жердям, передают на руки первым еще две (одну) жерди. Вторую пару жердей направляющие укладывают дальше и продвигаются по ним, а остальные участники следуют за направляющими.

Замыкающие цепочку команды собирают освободившиеся две (одну) жерди и передают их вперед. Пройдя все болото, участники складывают жерди на берегу, и судья заносит в карточку команды штрафные баллы, которые начисляются, если участники ставят ноги мимо жерди.

2. «Скорая помощь» в лесу (транспортировка пострадавшего):

а) переноска пострадавшего. Длина этапа – 20 м, снаряжение – 2 шеста длиной 1,5 – 2 м, толщиной 3 – 5 см. Участники вдевают шесты в застегнутую штормовку, пропуская их через вывернутые внутрь рукава. Пострадавшего укладывают на эти самодельные носилки головой в сторону движения, поднимают их за концы шестов и бегут с ним к следующему этапу. В роли пострадавшего на всем протяжении этапа выступает один и тот же участник команды; с момента начала этапа не разрешается ставить носилки на грунт;

б) проход через бурелом. Длина этапа – 15 – 20 м. Этап оборудуется с помощью натянутых лент, гирлянд, шнуров, подвешенных реек, сучьев: для подлаза – на уровне груди, для перелаза – на уровне колен.

Особые условия: пострадавшему запрещено помогать товарищам во время его транспортировки; носилки разбирают после транспортировки силами команды.

Штрафные баллы начисляют за падение пострадавшего на землю и за касание участниками любой частью тела веревки, ленты, шнура при подлазе и перелазае.

3. Переправа через ручей по бревну.

Длина переправы – 4-5 м. Бревно уложено горизонтально, через небольшой ручей, с одного берега на другой, на высоте 0,5 м от уровня воды. Страховочные перила судьи натягивают заранее. Участники преодолевают переправу друг за другом, по бревну, держась за страховочные перила.

Правила:

1) при срыве с бревна переход может быть завершен по дну оврага (руслу ручья);

2) на бревне может находиться только один человек; штрафные баллы начисляют за срыв участника с бревна одной ногой и за падение с переправы.

4. Переправа по веревке с перилами.

Основная веревка, по которой участники передвигаются ногами, натягивается на высоте 1 м над ручьем (землей). Страховочные перила – на 1,5 м выше. Бригады судей заранее натягивают веревки между двумя деревьями.

Особые условия: передвигаться по нижней веревке необходимо только боком, приставными шагами, при этом подошвы ботинок должны скользить по веревке; при срыве с нижней веревки переход может быть завершен по руслу ручья (дну оврага). На переправе разрешается одновременно находиться только одному участнику.

Штрафные баллы начисляют за срыв с веревки одной (двумя) ногами и за падение с переправы.

5. Подъем по склону по перилам.

Длина подъема не более 20 м, крутизна склона не более 40°. Склон должен быть очищен от камней. Перила устанавливает судейская бригада, она же огораживает зоны начала и конца подъема. Участники по одному, друг за другом, поднимаются вверх по склону, держась за веревку.

Особые условия: на веревке работает только один человек, остальные – находятся за зоной начала подъема.

Штрафные баллы начисляют за падение на склоне, за касание земли коленом, локтем, плечом.

6. Спуск со склона по перилам.

Этап по параметрам, оборудованию, организации прохождения полностью соответствует этапу «Подъем по склону».

7. Водоносы.

Этап оборудуют на берегу ручья. В 10 м от берега устанавливают пустое ведро. Задача каждой команды – наполнить его водой из реки до определенной отметки, применяя только средства, находящиеся в распоряжении команды.

Особые условия: нельзя использовать ложки, кружки, котелки, фляжки и т. д.; брать ведро с собой, передавать сосуды из рук в руки по цепочке (каждый должен свою порцию воды донести до ведра сам, используя свой метод доставки).

Штрафные баллы начисляют за нарушение правил преодоления этапа.

8. Робинзоны.

На этапе участникам выдают сухую жердь длиной 1 м, толщиной 5-6 см и охотничий нож. Задача участников команды – отрезать часть жерди для разведения костра, используя только судейский нож.

Особые условия: нельзя рубить жердь ножом, а также ломать надрезанную часть жерди.

Штрафные баллы начисляют за нарушение правил.

9. Разведение костра.

Этап оборудуется в строго фиксированном месте. Задача каждой команды – разложить костер определенной формы, развести огонь, потратив минимум спичек, и пережечь нить, натянутую над костром на высоте 50 см.

Особые условия: запрещается пользоваться ветками, берестой и смолой живых деревьев; нельзя применять бумагу, картон, целлофан и искусственные горючие материалы.

Штрафные баллы команды получают за неправильную форму костра, за использование лишних спичек.

10. Помочь капитану.

Участникам на этапе предлагается экстремальная ситуация: группа попала в ураган. Каждый пострадал от него. У капитана состояние здоровья тяжелее всех, он без сознания. Ему необходима вода, а ручей (родник) находится в 5 м от места катастрофы. Как помочь капитану?

Этап оборудуют на берегу ручья. Задача команды – наполнить судейскую кружку водой до определенной отметки.

Особые условия: у двоих участников группы сломаны руки (руки связываются), они не могут выполнять работу руками; у двух других сломаны ноги (ноги связываются); на команду выдают две деревянные ложки (металлические применять нельзя). Когда участники определяют между собой, кто как пострадал, они занимают исходные позиции. Участники со сломанными ногами ложатся один у родника, другой у кружки, туристы со сломанными руками носят родниковую воду в ложках, держа их зубами. При этом нельзя уносить к роднику судейскую кружку, а участникам со сломанными ногами менять исходное положение.

Штрафные баллы начисляют за все нарушения правил преодоления этапа.

11. Зачет по топографии.

В огороженной зоне участники (1-2 человека или вся команда) вытаскивают из картотеки карточки с заданиями. В задание включают пять топографических знаков, которые необходимо расшифровать, и пять расшифровок знаков, рядом с которыми надо нарисовать правильные знаки.

Штраф в 1 балл начисляют за каждый неправильно определенный топографический знак.

12. Ориентирование по заданному маршруту.

Длина маршрута около 1-2 км. По прибытию на этап участникам выдают компасы и спортивную карту, на которой обозначен заданный маршрут. Задача каждой команды – пройти по маршруту и найти три контрольных пункта.

Особые условия: контрольные пункты устанавливают на четких ориентирах, хорошо читаемых со стороны движения. Для удобства контроля за выполнением задания каждый контрольный пункт обозначен цифровым знаком. Например: КП – 1; КП – 2; КП – 3. На финише этапа участники команды называют судье полученный результат, сдают карту и компасы. Участникам не разрешается снимать контрольный пункт или переставлять его в другое место. Заданный маршрут команда должна пройти в полном составе.

Штрафные баллы команды получают за ненайденные контрольные пункты и неправильное прохождение дистанции.

13. Определение крутизны склона.

Игроки с помощью нивелира определяют относительную высоту склона, измеряют длину и вычисляют угол наклона. Крутизну склона измеряют также эклиметром – простейшим прибором, основу которого составляют транспортир и отвес.

Штрафные баллы начисляют за неправильное выполнение заданий.

14. Определение скорости течения реки.

Цели те же, что и на этапе 13. Направление и скорость движения воды определяют с помощью секундомера и сухой щепки (шишки, сучка), опускаемой в воду. Поскольку расстояние определяется приблизительно, участники производят 3 – 5 замеров, затем берут близкие по значению и вычисляют средний показатель.

Штрафные баллы начисляют за неправильное выполнение задания.

Определение победителя. Побеждает команда, затратившая меньше времени на прохождение всего маршрута с учетом штрафных баллов. Штрафные баллы судейская бригада переводит в штрафные минуты в соотношении один к одному и прибавляет к чистому времени прохождения дистанции. Полученная сумма общего времени и есть результат выступления команды.

Сценарий школьного туристического слета «День туризма»

Цель: ознакомить с разными видами туризма, воспитать неравнодушное отношение к окружающему миру, содействовать экологическому воспитанию учащихся.

Участники слета: учащиеся 5-10 классов. Соревнования проходят в двух возрастных категориях: младшая группа – учащиеся 5-7 классов; старшая возрастная группа – учащиеся 8-10 классов.

За две недели до проведения туристического слета каждая команда получает Положение о проведении соревнований.

Ведущий: Дорогие друзья! Разрешите начать наш ежегодный туристический праздник, который по традиции проходит во Всемирный День туризма. Доброй школой дружбы и взаимопомощи стали в нашей школе туристические походы. Туристические походы – это романтика.

Ведущая: А туризм – это праздник, на который не нужен билет. Достаточно собрать все необходимое, положить в рюкзак, выйти раньше из дома – и праздник ваш. Вы увидите, как снимает солнце туманное покрывало с реки, насладитесь утренней зарей, помните, как блестит роса на травинках, как добывает свой «хлеб» дятел. Разве можно отказаться от романтического путешествия, ночевки у костра на берегу реки с друзьями? Умейте слушать тишину, и тогда природа подарит вам свое богатство и свою красу.

Ведущий: Сегодня в нашу дружную семью вливаются самые маленькие участники – учащиеся 5 класса.

Выходит группа учеников с рюкзаками за спиной и компасами в руках. Поет песню на мотив марша «Прощание Славянки».

Мы едем – нас ведут, нам не хочется,
До привала еще далеко,
Лучик Солнца в ущелье полощется,
Где-то там, далеко, глубоко.

Ведущая: А что у вас, ребята, в рюкзаках?

Что за устройства у вас в руках?

1-й ученик :Есть у меня, друзья, с собой тушенка,

Морковка, лук, картошка, пшенка.

2-й ученик: А у меня с собою спальный есть мешок,

Залез в него – и сразу на бочок.

3-й ученик: Еще – смотрите – есть планшет и карта,

И книга «Дети капитана Гранта».

4-й ученик: В руках у нас, конечно же компас,

Куда угодно выведет он нас.

5-й ученик: С компасом дружим мы везде,
В снегах, на суше и в воде.
6-й ученик: По азимуту дружно ходим вместе.
Стоп! Мы уж, кажется, на месте!
Ведущий: Ребята! Вы, ей Богу, оптимисты. Кто Вы?
Ученики: Мы географы – туристы!
Ведущая: Чтобы туристами стать,
надо клятву на верность туризму дать.

Клятва юных туристов

Ведущий: Клянемся много книг читать,
Чтоб много о планете знать!
Ученики: Клянемся!
Ведущий: В походы разные ходить,
Вершин побольше покорить!
Ученики: Клянемся!
Ведущий: Клянемся ночью у костра
Петь наши песни до утра!
Ученики: **Клянемся!**
Ведущий: Быть оптимистами всегда,
А хлюпиками – никогда!
Ученики: **Клянемся!**
Ведущий: Быть дружбе преданным навек
И помнить званье – Человек!
Ученики: **Клянемся!**
Ведущий: Клянемся Родину любить!
Достойными туристами быть!
Ученики: **Клянемся!**
Ведущий: С природою дружить взаимно!
И помнить все куплеты гимна.
Ученики: **Клянемся! Клянемся! Клянемся!**
Ведущая: Итак, отныне вы – туристы:
Географы, топографы, картографы,
Геологи, статисты, вулканологи,
Сейсмологи, конечно, спелеологи,
Писатели и классные фотографы.
Поздравляем!
И напоследок всем вам, друзья
Вручаем удостоверения!

Всем пятиклассникам вручаются удостоверения юных туристов.

*Все исполняют песню «Как здорово, что все мы здесь сегодня
собрались».*

Старшеклассники и учителя – судьи расходятся по своим этапам.

I этап – Ориентирование

В конкурсе принимает участие вся команда. Окончательный ответ принимается от капитана команды.

Задания и вопросы:

- определить азимут на предмет;
- назовите растения-компасы позволяющие нам ориентироваться в лесу;
- как ориентируются в лесу без компаса?
- как ориентироваться по Солнцу, Луне, Полярной звезде?
- как помогают нам ориентироваться на местности часы?
- как ориентироваться в походе по деревьям?
- как ориентироваться по карте или схеме?
- глазомерная съемка местности;
- проведение игр на ориентирование «Назови больше примет» «Что исчезло»;
- выполнить упражнения на закрепление навыков ориентирования по карте:
 - определение и обозначение пути к заданному объекту (как лучше пройти к заданному месту);
 - согласно заданным знакам нарисовать (обозначить) маршрут на топографической карте от первого до последнего знака в заданной последовательности.

II этап – Топография

В конкурсе принимает участие вся команда. Окончательный ответ принимается от капитана команды.

1. Найти на топографической карте определенные объекты (мост, памятник, заросли кустарников, болото и т.д.)
2. Определить по топографической карте расстояние до заданного объекта.
3. Выполнить упражнения на закрепление и повторение топографических знаков:
 - Перед участниками расставлены карточки с топографическими знаками. Каждому предлагается назвать 3-4 знака;
 - Перед участниками расставлены карточки, на которых написаны словами топографические знаки. Участник должен нарисовать эти обозначения (топографический диктант);
 - Копирование карты.

III этап - Оказание первой медицинской помощи

В конкурсе принимает участие вся команда. Окончательный ответ принимается от капитана команды.

Вопросы:

1. Что вы будете делать, если вывихнули ногу или руку?
2. Какую помощь необходимо оказать при переломе?
3. Что вы будете делать, если ваш товарищ потерял сознание?
4. Ваши действия при ожогах?
5. Ваши действия при царапинах и ударах?
6. Ваши действия, когда вы натерли ногу.
7. Что должно входить в аптечку туриста?
8. Что нужно делать, чтобы не было пищевого отравления, чтобы живот не болел в походе, а если все это случилось, что тогда нужно делать?
9. Что вы будете делать, если у вас внезапно из носу пошла кровь?
10. Что делать, если вас укусил комар, оса, насекомое?

IV этап – Сборка рюкзака

В конкурсе принимает участие два человека (мальчик и девочка).

Перед участниками на земле лежат разные вещи. Из них необходимо выбрать те, которые необходимы в походе, и правильно уловить их в рюкзак.

V этап – Лекарственные растения

В конкурсе принимает участие вся команда. Окончательный ответ принимается от капитана команды

Перед участниками лежит гербарий, нужно назвать лекарственные растения и область их применения.

VI этап – Конкурс кашеваров

В конкурсе принимают участие два человека.

Согласно меню и выданных продуктов необходимо приготовить обед туристов.

VII этап – Установка палатки

В конкурсе принимает участие 4 члена команды, не менее 1 девочки.

Что это за поход без палатки? Правда, не настоящий. Следующее задание – чья команда быстрее установит, а затем и разберет палатку.

По сигналу, команда начинает выполнять задание. Когда команда справляется с заданием она выстраивается.

VIII этап – Разжигание костра

В конкурсе принимают участие три человека.

Какой поход мы можем себе представить без костра? В этом конкурсе каждая команда принимает участие в двух турах:

Теоретический:

- Назвать виды костров и их назначение;
- Правила разжигания костров;
- Правила пожарной безопасности;
- Правила личной безопасности во время лесного пожара.

Практический:

- Младшая группа должна за наиболее короткий срок пережечь веревку;
- Старшая группа – закипятить 1 литр воды.

IX этап - Вязка узлов

Предлагается завязать по пять узлов двум участникам команды (1 мальчик и 1 девочка). Побеждает тот, кто меньше времени потратит на вязку узлов.

X этап – Минералы и горные породы

Ребятам предлагается коллекция минералов и горных пород данной местности. В конкурсе принимает участие вся команда. Она должна правильно назвать минералы и место их добычи. (Например: **каменный уголь** – Донецк, Макеевка, Торез, Шахтерск; **известняк** – Комсомольское; **красный гранит**, **серый гранит** – Гранитное; **мергель** – Амвросиевка; **мел, каменная соль** – Славянск, Артемовск; **песок, глина** – Часов Яр; **железная руда** – Мариуполь).

XI этап – Конкурс туристской песни

Вся команда исполняет туристскую песню. Песня не может быть исполнена под инструментальное сопровождение или баян. Она исполняется или под гитару или без сопровождения.

XII этап – Конкурс «Техника пешеходного туризма»

В конкурсе принимают участие 6 человек (2 девочки и 4 мальчика)

Этапы конкурса:

1. разборка палатки;
2. маятник;
3. навесная переправа;
4. траверс склона;
5. переправа по бревну;
6. брод;
7. кочки;
8. установка палатки.

Подведение итогов, награждение победителей.

Сценарий праздника «Посвящение в туристы»

Цели и задачи:

- сплотить группу в единый коллектив, объединив всех ее участников общей творческой деятельностью;
- закрепить полученные туристские знания, умения и навыки;
- развить навыки общения и поведения в незнакомой аудитории;
- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие туризма.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: 2 обруча, 2 удочки, 12 рыб из бумаги, 2 тоннеля, 2 рулона туалетной бумаги, 12 удостоверений туриста, туристические коврики-6, палки для костра, одноразовые стаканчики, напиток, веревки для вязки узлов, палатка, фишки-2, зал украшен плакатами.

Сроки проведения: 30 ноября 201_ год

Участники: новички секции туризма (2 команды по 6-10 человек)

Жюри: 2-3 человека

Звучит музыка веселая. Дети входят в зал в колонну по одному. Одеты в спортивные костюмы, кепки, с рюкзаками за плечами. Поют песню:

Топ-топ, топает турист

То он лезет в гору, то сползает вниз.

Маленькие ножки так слабы,

А преграды очень велики.

Припев: Топ-топ, топ-топ, очень нелегки

Топ-топ, топ-топ туриста первые шаги.

Топ-топ, страшная жара.

Мы шагаем с самого утра.

Сяду я сейчас на том бугру

И себе тихонечко умру.

Припев: Топ-топ, топ-топ, очень нелегки

Топ-топ, топ-топ наши рюкзаки.

Топ-топ, мама, не грусти,

Люди подберут меня в пути.

Только это буду уж не я,

Это будет мумия моя.

1-й ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Сегодня у нас замечательный праздник «Посвящение в туристы». Наша туристская семья пополнится новыми её членами. Но прежде, чем стать полноправными членами нашей дружной семьи вы должны пройти испытания. Показать свою

силу, ловкость, смекалку, быстроту и находчивость, чтобы гордо носить звание «Юный Робинзон школы №_____».

ВЫ ГОТОВЫ?

По туристическому маршруту вас поведут уже бывалые туристы: (ФИО)

1-е задание: «Разминка»

Для начала всем ребятам было предложено поделиться на две команды и придумать для своей команды название. Поделились путем жребия – тащили целые и поломанные спички.

В качестве разминки предложили ребятам посоревноваться, кто больше знает слов на туристскую тематику. Каждая команда называет слова по очереди до тех пор, пока кому-то больше нечего будет сказать.

Выигрывает команда, которая больше всех назвала слов на туристскую тематику.

2-е задание – «Туристская задачка»

Настоящий турист должен быть умным и сообразительным, каждой команде была дана туристская задачка.

На решение – 3 минуты. Итак, задача:

“Собираясь в сложный поход, турист положил в свой рюкзак много всякой всячины:

- спальник, коврик, одежды и др. личного снаряжения - 12 кг
- крупы, сухарей, консервов и др. продуктов - 13,5 кг
- палатку, топор и др. общественного снаряжения - 8,5 кг.

Сколько весил рюкзак туриста, когда он окончил поход, если известно, что все продукты были съедены, топор весом 2 кг утерян, а на дне рюкзака оказался электрический утюг весом 4 кг, который туристу положила заботливая младшая сестренка, чтобы его брюки и шнурки в походе были всегда наглажены?”

Ответ: 26,5кг.

3-е задание – «Соберись в поход»

В обруче находятся предметы: рюкзак, противогаз, одеяло, подушка, кружка, ложка, миска, игрушки.(6-10 предметов нужных для похода и несколько не нужных).

Задание: обежать 3 кегли, взять в обруче нужный предмет и бегом назад. Жюри оценивает скорость и правильность выбора предметов для похода.

4-е задание – «Турист всегда тропу найдет»

Ведущая: Где бронепоезд не пройдет,

Танкист на танке не промчится,

Турист всегда тропу найдет

И ничего с ним не случится!

Задание: по гимнастической скамейке проползти на четвереньках, попрыгать по 5кочкам, пролезть в тоннель, оббежать фишку и обратно бегом к финишу. Эстафету передавать рюкзаком, одевая его на спину.

Жюри оценивает скорость и правильность выполнения задания.

5-е задание – «Рыбалка»

В обруче («озере»), напротив каждой команды, лежат рыбки из бумаги, у каждой в том месте, где рот – скрепка. Рядом с обручем лежит «удочка» гимнастическая палка, к ней привязана веревка - толстая нитка длиной 1,2-1,5 метров, на конце которой магнит. Участник бежит с ведром к обручу, берет «удочку», ловит одну рыбку и возвращается бегом к команде. Выигрывает команда, которая быстрее «поймает» всю рыбу из «озера».

6-е задание – «Медицинская помощь»

В походах иногда случаются травмы, и нужно уметь оказать первую помощь пострадавшему. Устраиваем веселую медицинскую эстафету. Каждая команда выбирает самого легкого участника. Им выпадает участь быть «пострадавшими». Команды выстраиваются в две колонны. Два человека, стоящие первыми, скрепляют руки «стульчиком», «пострадавший» усаживается. По команде «Марш!» игроки несут своих «пострадавших» до фишки, оббегают вокруг её и возвращаются к своей команде, пересаживая «пострадавшего» на следующие «носилки». Прибегая к финишу, пострадавшего нужно обмотать рулоном туалетной бумаги. Чья команда быстрее справилась с заданием, та и победила.

Ведущая: Туристы любят шутки, смех

Пусть дождь в палатки к нам стучится,

И если нас завалит снег.

С пути стараемся не сбиться!

По сигналу судьи все члены команды стараются соорудить из подручных материалов домик для ночлега. (Используя гимнастические маты, коврики, гимнастические палки, веревки).

Чья команда быстрее справилась с заданием, та и победила.

8-е задание – «Всезнайка»

Конкурс капитанов:

Кто написал книгу «Робинзон Крузо»? (Даниэль Дефо.)

Как звали попугая Робинзона? (Попка.)

Почему Робинзон назвал своего слугу Пятницей? (Появился у него в этот день недели.)

Сколько лет провел Робинзон на острове? (28 лет 2 месяца 19 дней: с 30 сентября 1659 года по 19 декабря 1687 года.)

Ведущая 1-я: Есть у туристов свой закон:

Не плачь, не ной, крепись, терпи
И друга поддержи плечом
Надежным будь всегда в пути!

Ведущая 2-я: Надежда, вера и любовь,
Пусть в сердце каждого живут,
Тогда захочет каждый вновь
Изведать завтрашний маршрут.

Ребята усаживаются на коврики вокруг импровизированного «костра». Ведущая праздника приглашает в зал лесную фею. Под всеобщий хохот и аплодисменты в зал входит тренер секции туризма, завернутая в покрывало, с еловыми ветками и в «боевой раскраске» и, неся на подносе «Эликсир туриста» (бутылка пепси-колы, пол пачки соли и пакет кетчупа) и одноразовые стаканчики. Она проходит вдоль строя и произносит речь «Я, владычица туризма, хозяйка спортивного зала, укротительница «буйных голов» и «рваных кроссовок» в этот замечательный день повелеваю: испить этот лесной огненный эликсир туриста, что бы жизнь в походе не казалась сладкой. Что бы быть дружными, собранными туристами в природе. Ритуал посвящения начать! После этого каждый “посвящаемый” получил по глотку “огненного напитка”.

Ведущая 1-я: А теперь все, взявшись за руки, хором за ведущим произносим клятву, следующего содержания:

«Мы, добровольно согласившиеся на участие в этой церемонии, перед лесной феей _____ (называется имя актера, исполняющего роль) торжественно **клянемся:**

- не расставаться до старости с рюкзаком, палаткой, ложкой, миской и сгущенкой;
 - стоя, лежа и ползком проводить краеведческие наблюдения в походе и преодолевать все возникающие на пути препятствия;
 - до последнего бороться с консервными банками и другим мусором в лесу;
 - создавать себе трудности каждый день и мужественно их преодолевать;
 - лес любить, по воде бродить, горы преодолевать!
 - славу и гордость любимой школе добывать
 - тренировок не пропускать
- Клянемся! Клянемся! Клянемся!».

После произнесения клятвы всем участникам церемонии вручают удостоверения «Юный Робинзон школы №__». Заканчивается представление фотографированием на фоне костра.

Сценарий спортивного мероприятия «Тропойю туриста»

(для детского оздоровительного лагеря)

Цель: дать школьникам первоначальные навыки по туризму.

Участники: учащиеся 5-9 классов

Инвентарь: компас, спички, топографическую карту, нитки, иголки, фотоаппарат.

Требования к одежде и снаряжению.

Одежда у детей должна быть легкой, теплой, удобной, а обувь – крепкой и разношенной. На случай плохой погоды взять свитер или плащ.

В рюкзак укладывается следующий минимум вещей: кружка, миска, ложка, нож (обычно у воспитателей), мыло, полотенце, зубная щетка и паста, аптечка (у врача отряда), носовой платок, легкое одеяло, коврик для палатки, запасная смена белья (если поход на несколько дней), блокнот, карандаш.

Мягкие вещи при укладке в рюкзак положите к спине, вдоль задней стенки, сыпучие продукты в мешочках (крупы, соль), консервы — в середину рюкзака. Хлеб заверните в полиэтиленовый пакет и положите сверху, чтобы он меньше крошился. Металлические вещи разложите по бокам, чтобы меньше стучались друг о друга. Вес в рюкзаке должен быть распределен по возможности равномерно. Каждый воспитанник должен знать, что из общего оборудования, кроме личного снаряжения, он несет: палатку, фонарь, продукты, посуду, топоры, костровые принадлежности, и т.п.

Программа спортивного мероприятия:

«Кто наблюдательней?»

На прогулке или экскурсии отряд выходит на дорогу. Остановившись школьники должны внимательно посмотреть по сторонам. Стараться запомнить все, что увидите : как выглядит дорога (идет ли в гору или под уклон, в какую сторону сворачивает и т.п.), кто попадает на пути (какие пешеходы, машины), что находится слева и справа от дороги и т.п. Через 25 минут организуется привал. На привале все садятся в кружок и учитель будет задавать вопросы, а ученики – отвечать (часть вопросов могут задать и сами играющие). Кто вспомнит больше, ответит подробнее и точнее, тот будет считаться победителем. Вопросы должны быть разными и по возможности охватить все, на что ребята должны обратить внимание.

Чтобы побольше накопить наблюдений и проверить правильность ответов, поручите двум помощникам, идущим сзади, все до мелочей записывать в блокноты, и при проверке ответов воспользуйтесь их записями.

Не страшно, если в первый раз на многие вопросы ребята ответить не смогут. В результате игры у них появляется желание совершенствовать наблюдательность, внимание, память.

«Сколько шагов до дерева?»

Остановившись где-либо на дороге, руководитель дает задание определить расстояние до высокой сосны на повороте. Необходимо ответить, сколько шагов до этого дерева? Ребята отвечают. Чтобы проверить правильность ответов, все идут, широко шагая и считая шаги. Дойдя до дерева, выясняют, чей ответ оказался точнее. Потом намечают новый объект, третий и так, считая и тренируясь в определении расстояния на глаз, двигаются дальше.

«Чувство времени»

Руководитель выстраивает всех в одну шеренгу, объясняет задание и командует: «Разойдись!». Ровно через пять минут каждый должен вернуться и стать на свое место. Руководитель по часам отмечает время каждого и потом объясняет результаты. Игра повторяется 2-3 раза. В следующий раз можно использовать другие интервалы времени.

«Пройти бесшумно»

Нескольким игрокам завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует «ворота». Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего. Побеждают те игроки, которые сумеют благополучно пройти через «ворота».

«Кто окажется невидимкой?»

Собрав вокруг себя ребят, учитель объявляет, что на 5-10 минут ляжет на землю и накроет лицо платком, чтобы никого не видеть. За это время все играющие должны разойтись в разные стороны и спрятаться, замаскироваться, чтобы их нелегко было обнаружить. Когда учитель встанет, то он не выходя за пределы небольшой площадки (ее границы заранее оговариваются), постарается отыскать и окликнуть все тех детей, которых заметил за 5 минут. Выигрывает тот, кого воспитатель не смог найти. По сигналу все «невидимки» выходят.

«Где состоится сбор?»

Назначается сбор отряда, но где он будет проходить, пока неизвестно. Найти место для сбора поручается одному из воспитателей. Назад он не вернется, будет ждать ребят. Но как узнать, куда он пошел, какое место выбрал

для сбора? По всему пути следования воспитатель устанавливает опознавательные знаки. Отряд отправляется на поиски. Шаг за шагом отыскивают они оставленные знаки. Путь может оказаться длинным, извилистым, проходить по лесу, где-то вдруг обрываться. Место для сбора — это небольшая поляна с живописным видом. Здесь можно создать бивак и проводить вечер у костра.

«По следам и приметам»

Перед началом игры из кусочков бумаги, ленточек (можно использовать другой материал) изготавливают следы-метки. Примерное количество 30-40 штук.

Играющие разбиваются на две команды с равным числом игроков. Одна команда отправляется в лес и углубляется в него на 300-400 метров, раскладывая за собой через 20-25 метров следы – метки. Их местонахождение различно: на земле, на ветках, на сучках деревьев, кустарнике и т.д. Путь команды может быть извилист и петлист.

Помимо меток-следов, члены команды выкладывают в ходе продвижения пять-шесть дорожных знаков, которые помогут идущим по следам правильно определять направление. Кроме этого, в двух – трех местах можно установить «мины»-ловушки – протянуть длинные (8-10 метров) бечевки, слегка замаскировав их. Когда команда, продвигающаяся в лесу, истратит весь запас следов-меток, воспитатель, находящийся в команде, втыкает в землю флажок, а все члены команды разбегаются в разные стороны, но дальше 25-30 метров от флажка. Одни могут залезть на дерево, другие спрятаться в канаве, в кустарнике и т.д. Через 25-30 минут после ухода первого звена по его следам отправляется вторая команда. Вместе с ней идет второй воспитатель. Продвигаясь по следу, второй отряд собирает метки, ищет дорожные знаки. Достигнув конечного флажка, ребята по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны, стараясь как можно быстрее найти спрятавшихся поблизости ребят из первой команды. На поиски дается 3 минуты. По второму сигналу все возвращаются к флажку. Выходят и члены первой команды из своих убежищ, предварительно подав голос, чтобы можно было убедиться, что они ушли не далее 25-30 метров от флажка. Далее идет подведение итогов: за каждую найденную метку дается 1 очко, за обнаруженный дорожный знак – 2 очка. Если нашли замаскированную бечевку, команда получает 3 очка, за каждого найденного «шпиона» - 5очков.

Затем команды меняются и выигрывает та команда, которая наберет больше всего очков.

«Эстафета на местности»

Руководитель эстафеты выбирает два пункта, стоящие друг от друга на расстоянии 1 километра. Для того чтобы из одного пункта добраться до другого, нужно пройти небольшой лесок, перебраться через овраг, миновать кустарник и т.д. Это требует определенной сноровки, быстроты реакции и умения владеть ситуацией.

Все участники игры делятся на две (возможно больше) команды. В команде выбирается капитан. Капитаны по своему усмотрению расставляют игроков между двумя установленными пунктами с таким расчетом, чтобы каждый участник во время эстафеты пробежал не более 100-150 метров. Наиболее трудные участки дистанции – подъем, ельник – следует сокращать до 80 метров. Это участки для сильных ребят. После того, как капитаны команд расставят своих игроков на дистанции, а на старте и финише судьи займут свои места, дается общий сигнал, по которому первые номера в каждой команде устремятся вперед. Каждый участник на финише своего участка передает флажок товарищу, находящемуся на следующем этапе дистанции. Выигрывает команда, которая быстрее других переправит флажок-эстафету на финиш.

Массовые туристские мероприятия могут для ребят в какой-то степени компенсировать отсутствие похода, особенно если они проводятся с выдумкой, красочно, занимательно).

В оздоровительных и спортивных лагерях практикуется проведение специальных дней, посвященных туризму, которые включают в себя целую группу мероприятий туристско-краеведческой направленности:

1. Туристские слеты и эстафеты, полосы препятствий.
2. Конкурсы (костровых, санитаров, кашеваров, топографов и т.п.).
3. Туристские игры на местности (веселые путешествия, поиск "кладов" и т.п.).
4. Туристские викторины, кроссворды.
5. Конкурсы туристском песни и ряд других мероприятий.

Следует иметь ввиду, что для проведения серьезных соревнований создается Положение, в котором оговаривается программа соревнований, порядок подведения итогов и т.д. Для проведения этих мероприятий мы рекомендуем ряд этапов с кратким их описанием.

Общелагерный туристский слет

Полигон

Весь туристский полигон разбивается на 5-7 площадок. Каждая площадка оборудуется для проведения тренировки по одному из видов туристской техники стендами со схемами, рисунками, пояснительными текстами, необходимым снаряжением и оборудованием, карточками с вопросами и ответами на отработку знаний и навыков, не требующих практических действий и т.д.:

- площадка подготовки к походу;
- топографическая площадка;
- площадка вязания туристских узлов;
- площадка для тренировки с палаткой;
- костровая площадка;
- площадка первой доврачебной помощи;
- площадка для отработки навыков преодоления препятствий.

Полоса препятствий (эстафеты)

Навыки проверяются на туристской полосе препятствий, где команда проходит дистанцию с преодолением технических этапов при активной взаимопомощи, страховке и взаимовыручке. Такими техническими этапами могут быть:

- переправа по бревну (со страховкой или без нее);
- переправа вброд (с перилами, стенкой, с шестом);
- переправа на плавсредствах;
- подъем, спуск по склону, траверс склона спортивным способом (то есть с веревкой или альпенштоком);
- движение по кочкам (10-12 "кочек" устанавливаются по ломаной линии на разном расстоянии друг от друга);
- вязание узлов;
- преодоление завала или "мышеловка";
- установка палатки;
- разжигание костра;
- укладка рюкзака;
- оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего;
- топография (расшифровка и изображение топографических знаков);
- элементы ориентирования:
 - движение по азимуту,
 - работа с картой,

- ориентирование по местным признакам,
- глазомерное определение расстояния.

Контрольный туристский маршрут

Контрольный туристский маршрут проводится в игровой форме или как спортивное соревнование с картой или по маркировке в лесном массиве с разнообразным рельефом. Может включать следующие этапы:

- нанесение на карту необозначенного объекта;
- прохождение открытого маршрута (заданное направление);
- преодоление технических препятствий (могут использоваться этапы полосы препятствий);
- прохождение маркированной трассы;
- прохождение маршрута, обозначенного на карте;
- прохождение маршрута по «легенде» с картой или без нее (легенда краткое описание ориентиров);
- прохождение участка по азимуту;
- определение точки своего стояния;
- транспортировка пострадавшего;
- привал.

Маршрутная глазомерная съемка

Выполняется по маркированному маршруту в масштабе 1:10000 (в 1 см 100 м) за установленное время.

Учитывается:

- точность изображения ситуации по углам и расстояниям между контрольными направлениями.
- полнота изображения ситуации для данного масштаба;
- топографическая грамотность, чистота и аккуратность.

Незачетные виды соревнований

1. Викторины.

2. Конкурсы:

- на лучшую туристскую песню,
- соревнования по спортивным играм, на точность глазомера и т.д.,
- туристских самоделок,
- на лучшую эмблему, вымпел,
- на лучший бивак,
- на лучший обед (перекус),
- на лучшую стенгазету или на лучший плакат.

Сценарий мероприятия «Как подготовиться к походу»

Цель: ознакомить учащихся с основами техники пешеходного туризма; повысить интерес к туристской деятельности; содействовать формированию дружного коллектива.

Участники: учащиеся 2-6 классов.

Место проведения: спортивная площадка, парковая зона.

Форма одежды – спортивная.

Инвентарь: конверт, карточки, рюкзак, шишки, бумага, ручки, секундомер.

Условия проведения:

Ведущий: Так давайте выясним, что вы умеете делать, идя в поход?

Например – собрать рюкзак, можете? Тогда покажите! (ребята собирают рюкзак).

Да, не все правильно вы сделали. Давайте попросим инструктора по туризму нам всё объяснить и показать по порядку.

Инструктор по туризму: Во-первых, давайте сперва определимся, какие вещи мы возьмём с собой в поход. Итак: простые и шерстяные носки, футболку, мыльницу с мылом, полотенце, пластиковый пакет с продуктами: пять вымытых картошек, по одной моркови и луковице, сахар, соль, хлеб, пакетик с пшеном, банку сгущенного молока. Ложку, кружку и маленькую алюминиевую миску нужно завернуть в целлофан. Также берем блокнот, карандаш, спички, перочинный нож, фляжку с водой. Я думаю, что нужно взять пачку чая на всех, несколько банок тушенки, растительного масла. А ещё – ведро для варки каши, спортивный инвентарь: мяч, бадминтон и т. п.

Ведущий: Теперь закройте глаза и представьте удивительную сине-зелёно-жёлтую поляну, пронизанную мягкими солнечным светом, приятно пахнущую росистой травой и ромашками. Трава шелковая, а посередине поляны – высокая ель в бархатной бахrome хвои, и кажется, что двойная верхушка её плещется в синеве неба. Берёзы кружатся белым хороводом, за ними жёлтые цветы бегут, спешат. И нет на свете прекраснее этого сине-зелено-желтого солнечного мира ... Представили? Я думаю, вы не раз бывали на таких полянах, приходили, чтобы взять у леса грибы, землянику, чернику, цветы. Всем вам, наверное, приятно, когда ты приходишь в гости, и радушный хозяин встречает тебя приветливо, вкусно угощает и вы, наверное, не разбиваете потом чашек, из которых пили, не ломаете стулья, на которых сидели, не рушите стены? Думаю, никто так не поступает, а в лесу поступают; здесь считают вправе так поступать. Пришли в лес – топчи, ломай, бросай мусор. И теперь

представьте поляну, ту, на которой недавно были, но вытопанную, в черноте кострищ, с брошенными охапками повядших цветов, везде разбросаны бумажные и пластиковые пакеты, берёзка, что росла на полянке, согнута, зловеще сверкают коричневые осколки бутылок из-под лимонада. Ужас! Не правда ли? Кому охота будет снова прийти и отдохнуть в лесу на такой поляне? Запомните, ребята, в лес, как и в дом, нужно входить, думая, что там ждут тебя с радостью.

Ведущая: А костёр можно развести не посередине прекрасной поляны, а, например, на какой-нибудь лысоватой кочке. Вот будет замечательное место: сухо, далеко от деревьев, трава короткая, то, что надо. Ещё лучше вокруг будущего костра окопать землю, чтобы огонь не пошёл дальше. Но прежде чем разжигать костёр, **запомните три простые костровые записи:**

- костёр устраивай с умом, не делай каждый раз новое кострище, а всегда используй старое. Несколько кострищ рядом – позор для туриста;
- костёр разжигают подальше от деревьев. Пожар в лесу – беда;
- для костра берут только сушняк, рубить деревья для костра – преступление. Не засоряй поляну мелкими ветками и сором – всё сожги.

Инструктор по туризму: ребята, я предлагаю вам сейчас попробовать разжечь костёр по всем правилам. Если будут возникать трудности, задавайте вопросы.

Запомните! Умелый костровой зажигает костёр одной спичкой, с подветренной стороны. Если видишь, что огонёк побежал по бумаге, веткам, лучинкам, то можешь подложить ещё веточек, теперь ветки потолще сложи пирамидкой, чтобы между ними было пространство. Вот костёр и разгорелся.

Ведущий: А теперь, ребята, познакомлю-ка я вас с походной кухней.

Во-первых, сварим суп.

Туристский суп должен быть густым. На одну порцию нужно взять 1,5 стакана воды, одну картофелину, 1/4 моркови, одну столовую ложку крупы, 1/4 банки мясных консервов, лук, специи. Котелок на пять литров накормит тринадцать туристов.

Наливаем воду в котелок, солим, кладём туда лук и крупно нарезанную морковь, накрываем крышкой. Как только закипит, снимаем пену и кладём крупно нарезанную картофелину. Еще раз закипит, снимаем пену и пробуем. Можно добавить соли. Крупу (рис или гречку) засыпаем в кипящий суп и передвигаем котелок на менее жаркий участок. Пусть кипит, но не бурно.

Минут через десять добавляем консервы и специи. Через минуту пробуем, достаточно ли соли и сварилась ли картошка. Отлично! Суп готов, ароматный и очень вкусный!

А если прислушаться, то котелок поёт, слышите?

Пламя жаркое горит-т-т-т...

Суп в котле ключом кипит-т-т-т...

Заболтались повара

Кашу ставить не пора?

Ведущая: А теперь попробуем сварить кашу туриста. На один килограмм пшена необходимо 3,5 л воды, одну столовую ложку соли, одну банку сгущенного молока, 200 г сливочного масла.

В котелок с кипящей водой нужно бросить пшено. Закрывать крышку и дать пять минут покипеть, потом осторожно помешать ложкой и слить воду, с этой водой уйдёт горечь, которая портит вкус пшенной каши. Долить горячей воды из чайника, добавить по вкусу соль, сгущенное молоко, масло и поварить еще 10 мин при слабом кипении. А если снять кашу с огня, завернуть котелок в газеты, а потом во что-нибудь теплое и так дать постоять 30 мин, то каша станет пышной и аппетитной.

На костре всё варится очень быстро, так что из-за сильного огня пища может и пригореть. Повару никак нельзя отвлекаться. Уменьшить или увеличить огонь мгновенно, как на газовой плите, нельзя. Вместо маневрирования огнём повар передвигает котелок – подальше или поближе к пламени.

На третье – чай.

Как только вода в поставленном на огонь чайнике закипит, скорее снимайте его с огня, чай нужно засыпать в только что закипевшую воду, из расчёта 1/3 чайной ложки на кружку, пусть настоится пять мин, затем можно разливать.

Вот обед и готов.

Можно вымыть руки в ручье и пообедать.

Инструктор по туризму: Я думаю, что вы можете попробовать сварить суп по-настоящему. А в следующий раз я научу вас ставить палатку и ориентироваться на местности, чтобы можно было пойти в настоящий поход.

Ведущая: я думаю, что наступил час игры, вы устали сидеть. Приглашаю завершить беседу игровой программой «Идем в поход».

Вам предлагается принять участия в конкурсах:

Конкурс «Что возьмёшь с собой в поход»

Каждой команде даётся конверт, на лицевой стороне которого нарисован рюкзак. В конверт положены карточки с названием различных предметов: ведро, зонтик, ножницы, ложка, разнообразная одежда, обувная щетка, зубная паста, чемодан, кружка, садовая лейка, компас, полотенце, палатка, нитки, котелок, иголка, стакан, топор, расческа, галоши, тетрадь, уют, спички, фотоаппарат, карандаши, верёвка, вилка, подушка, нож, свеча, одеяло.

Ребятам предлагается выбрать карточки с названиями предметов, необходимых для похода. На выполнение задания даётся 3 мин. Побеждает команда, правильно составившая набор предметов для похода.

Таким же способом можно составить рацион питания в походе, определить по карточкам лекарственные растения, съедобные и ядовитые грибы, разобраться в названиях деревьев и кустарников, породах птиц и рыб и т. п.

Конкурс «Эстафета ловких»

В содержание конкурса входит бег с рюкзаком (в рюкзак можно положить мяч). Дистанция 150 – 200 м с любыми доступными препятствиями (бег по бревну, перепрыгивание кочек и т. д.) На финише – метание малых мячей в цель с расстояния в 8 – 10 м. Участник кидает мячи, пока не попадёт в цель, затем передаёт их следующему игроку своей команды.

Конкурс «Сколько до дерева шагов»

Обе команды становятся напротив какого-либо дерева, руководитель спрашивает: «Видите дерево? Как вы думаете, сколько шагов до него?» Каждая команда совещается, затем высказывает свою версию. Чтобы проверить правильность ответов, все идут к дереву широко шагая и считая шаги. Дойдя до дерева, выясняют, чей ответ более точен.

Конкурс «Меткая рука»

Находят дерево с сухим сучком, торчащим на высоте человеческого роста. С расстояния шести шагов играющие делают по пять бросков. За каждое попадание дают очко. Та команда, которая набирает очков больше всех, в этом конкурсе и побеждает.

Конкурс «Послушай мой рассказ в походе»

Каждой команде дают лист бумаги и ручку. Суть конкурса в том, что каждая команда должна придумать связный рассказ о походе, все слова которого начинаются на букву «П». На это задание даётся 5 мин. Победит команда, чей рассказ окажется длиннее.

Соревнования по бегу

Соревнования могут быть проведены на любую дистанцию, от 20 до 60 м в зависимости от возраста и тренированности участников. Намечается дистанция в 20 – 60 м. (точность здесь совсем не обязательна, важно, что все участники пробегают одно и тоже расстояние). Затем составляется четыре предварительных забега у мальчиков и девочек, по четыре человека в каждом забеге (смотри форму протокола).

По окончании предварительных забегов, по их результатам, формируются следующие забеги (полуфинальные): в двух первых полуфинальных забегах должны стартовать те, кто пришел в предварительных первыми, а в последующих – те, кто пришел третьими и четвертыми.

В финале конкурса в первом забеге бегут победители двух первых полуфиналов, они-то и разыгрывают места с первого по четвертое. Во втором забеге – занявшие третье и четвертое место в других полуфинальных забегах, они – претенденты на 5 – 8-е места. Так же разыгрываются места с 9 по 16-е.

В этом конкурсе финал будет финалом для всех ребят, а не только для сильнейших. Командные итоги между группами детей в отряде определить можно так. Занятые участниками места соответствуют полученным очкам. Меньшая сумма очков (набранная одинаковым числом мальчиков и девочек от каждой группы) дает ей лучшее место (табл. 1).

Таблица 1

Протокол результатов соревнований по бегу

Забег	Результаты забегов	Результаты полуфинала	Результаты финала
За 1 – 8-е места			
От 1-го забега	1		1.
	2		2
От 2-го забега	1	1	3
	2	2	4
От 3-го забега	1	3	5
	2	4	6
От 4-го забега	1	3	7
	2	4	8
За 9 – 16-е места			
От 1-го забега	3	1	9
	4	2	10
От 2-го забега	3	1	11
	4	2	12
От 3-го забега	3	3	13
	4	4	14
От 4-го забега	3	3	15
	4	4	16

Спортивное соревнование «Верёвкиада»

Цель:- популяризация туризма;

- повысить интерес учащихся к физическим упражнениям;

- развитие навыков двигательной деятельности при работе с веревкой.

Участники: Участвуют две команды по 10-12 человек (5-8 классов).

Место проведения: лесная поляна, окруженная сосновым бором

Время проведения: лето, ранняя осень

Оборудование: 2 каната по 7-8 м, 2 каната 10 м, 4 веревки по 5 метров, 2 пары больших перчаток, Копья (можно изготовить из ровных веток) по числу игроков в команде, молоток, 2 гвоздя, 2 жерди по 2 м, канат для перетягивания.

До начала соревнований необходимо:

1. Прибить две 5-ти метровые веревки одним концом к пням
2. Между двумя деревьями натянуть канат
3. На вершине небольшой горки завязать 2 каната за сосны, чтобы концы их свисали к подножью
4. На сук дерева привязать канат
5. На сук дерева привязать канат с петлей
6. Секундомер

Ход соревнований

1. Построение команд
2. Инструктаж по технике безопасности
3. Разъяснение правил командных соревнований
4. Конкурсная программа
5. Подведение итогов, вручение призов.

Программа:

«Пройди по канату»

Каждая команда делится на две равные группы, которые выстраиваются по разные стороны каната, положенного на землю. Каждой команде вручается жердь. Соревнующийся берет жердь в руки и должен пройти по канату, лежащему на земле, отдать жердь игроку своей команды, находящемуся по другую сторону каната, а самому встать в строй последним. Если игрок при выполнении задания коснулся ногой земли, он должен вернуться и начать выполнение задания сначала. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми закончат обмен местами своих групп.

«Поднимись на гору»

С помощью каната завязанного за сосну на горе, подняться на нее. Каждая команда работает со своей веревкой. Игроки выполняют задание по

очереди. Одновременный подъем на гору 2-х и более участников запрещен. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми закончат подъем.

«Быстрой смотай»

В конкурсе участвуют по одному игроку от команды. Кто быстрее смотает пятиметровую веревку, один конец которой прибит гвоздем к пню, а второй завязан на указательном пальце.

«Попади в петлю»

На суке дерева укреплен канат и петлей. Необходимо метать копье так, чтобы оно прошло через петлю. Каждый следующий игрок перед выполнением задания отступает на 1 шаг, так чтобы, расстояние от цели до игрока увеличивалось. Побеждает та команда, которая больше раз попадет в цель.

«Переберись»

Между двумя деревьями натянут канат, участники должны перебраться по нему на руках и с помощью ног на другой край. Выигрывает та команда, которая покажет лучшее время.

«Узелок завяжется, узелок развяжется»

Надев на руки большие перчатки как можно быстрее сделать узел на канате. Снять перчатки, отдать их другому игроку. Второй игрок, надев перчатки, развязывает узел. Снимает перчатки и отдает их третьему, который будет завязывать узел и т.д. Выигрывает команда, которая закончит задание первой.

«Перепрыгни»

По-другому эту игру называют «Маятник». Ухватившись за канат, привязанный на сук дерева, ребята перепрыгивают через препятствие (это может быть лужа, или просто ее контур, обозначенный на земле). Выигрывает та команда, которая покажет лучшее время.

«Перетягивание каната»

Традиционное перетягивание каната.

Соревнования по туристской технике

В районе лагеря выбирается участок с пересеченным рельефом. Определяется место старта и финиша (общее). Трасса соревнований разбивается на этапы и обозначается флажками. Каждый отряд формирует команду из 10 человек.

Длина трассы соревнования для возрастных групп воспитанников: 7-9 лет – 200 м; 10-11 лет – 300 м; 12-13 лет – 400 м; 14-16 лет – 500 м.

Перед началом соревнований командир заранее определяет, кто из состава команды проходит определенный этап трассы соревнований. Перед стартом участники разводятся по этапам соревнований. Эстафетой служит пустой рюкзак, который передается в «коридоре» – на этапе, обозначенном флажками (10 м).

Порядок этапов:

- 1-й этап – укладка рюкзака;
- 2-й этап – бег по пересеченной местности;
- 3-й этап – переноска «пострадавшего»;
- 4-й этап – преодоление «болота» по «кочкам»;
- 5-й этап – «мышеловка»;
- 6-й этап – преодоление «завала»;
- 7-й этап – преодоление «канавы»;
- 8-й этап – установка палатки.

В рюкзак укладывают: одеяло, миску, кружку, ложку, мешочки с крупой, полотенце, мыло, зубную щетку, записную книжку, карандаш. Застегиваются все клапаны и завязывается стягивающая рюкзак веревка. Рюкзак остается на старте.

«Пострадавший» переносится любым способом.

Условное «болото» оборудуется плашками высотой 10 см, расставленными в шахматном порядке. Необходимо пробежать «болото» по плашкам – «кочкам», не стронув их с места и не оступившись. В случае ошибки даются еще две попытки, после чего участник продолжает бег.

«Завал» делается из хвороста. Не перепрыгнувший через «завал» имеет еще две попытки, после чего продолжает бег.

«Канавы» обозначаются двумя линиями снятого дерна. Условия преодоления те же.

«Мышеловка» делается из вбитых в землю колышков высотой 30 – 40 см и положенных на них поперечных планок. При преодолении «мышеловки» необходимо ползти так, чтобы не сбить верхнюю планку. В случае нарушения также даются две попытки.

В установке палатки участвует тот, кто укладывал рюкзак, члены команды, преодолевшие 1, 2 и 7 этапы, – всего четыре человека. За перекося и складки на крыше дается штраф 30 с. Побеждает команда, прошедшая трассу соревнований за наименьшее время.

Утверждено:

Директор общеобразовательной
школы № _____
_____ (ФИО)

“24” октября 20__ г

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по спортивному туризму
среди учащихся 9 – 11 классов

Цели и задачи:

- * развитие и пропаганда туристско-краеведческой деятельности учащихся, как одной из формы оздоровительного отдыха детей;
- * популяризация туризма как формы здорового образа жизни;
- * профилактика безнадзорности и правонарушений в подростковой среде;
- * развитие навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в природе;
- * повышение технического и тактического мастерства участников;
- * выявление сильнейших команд по спортивному туризму в рамках спартакиады школьников области.

Время и место проведения: 27 октября 20__ года, лесной массив в районе парка _____. Открытие соревнований для больших школ (№ 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15) в 09-30, для малых школ (№ 5, 6, 8, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28) – в 14-00, старт – после подготовки дистанции и решения организационных вопросов.

Руководство подготовкой и проведением: управление образования администрации _____.

Участники: Команды общеобразовательных учреждений _____ р-на из числа учащихся 9 – 11 классов. Состав команды: 4 участника, из них не менее одной девушки. Команду сопровождают 2 представителя, один из которых будет задействован в судействе соревнований. Ответственность за безопасность и здоровье участников в пути и во время проведения соревнований возлагается на руководителей команд.

Программа соревнований: Соревнования по спортивному туризму заключаются в преодолении местности с естественными или искусственными препятствиями с помощью специального снаряжения или без него. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции с учётом выносного этапа. Разрешается сквозное прохождение дистанции. Штрафы не назначаются. В случае неправильного выполнения условий прохождения этапа судья возвращает участника к началу этапа. Выносной этап проводится отдельно, вне основной дистанции, в любое удобное для команды время, но до окончания соревнований. За каждый правильно завязанный узел от времени, затраченного командой на прохождение дистанции, отнимается 15 секунд. Команда, не прошедшая какой-либо этап (за исключением «Узлов»), занимает место после команд, прошедших все этапы.

Возможные этапы:

1. «Переправа по параллельным перилам». Команда преодолевает препятствие по параллельно натянутым веревкам с самостраховкой на перилах и командным сопровождением. Страховочная и рабочая веревки судейские. Челночная веревка (длиной не менее 40 м. диаметром не менее 10 мм), рюкзак и карабин командные.

2. «Подъем по перилам». Перила судейские. Участники проходят этап с самостраховкой участников схватывающим узлом или с использованием устройства типа «Жумар».

3. «Спуск спортивным способом». Участники осуществляют спуск спортивным способом с самостраховкой схватывающим узлом по навешенным перилам.

4. «Бревно». Команда преодолевает овраг по уложенному судейскому бревну с организацией самостраховки. Страховочная веревка судейская. Челночная веревка (не менее 40 м.), рюкзак и карабин командные.

5. «Подъем, траверс и спуск с альпенштоком».

6. «Вертикальный маятник».

7. «Болото». Команда преодолевает болото с помощью жердей.

8. «Костер». Команда разжигает костер и пережигает судейскую нить. Для разведения костра разрешается использовать только природный материал: дрова, хворост, трава и т.п. Запрещается применять бумагу, горючие жидкости, сухой спирт, солому и т.д.

9. «Навесная переправа». Команда преодолевает препятствие по натянутой веревке с самостраховкой на судейских перилах и командным сопровождением. Страховочная и рабочая веревки судейские. Челночная веревка (длиной не менее 40 м. диаметром не менее 10 мм), рюкзак и карабин командные.

10. «Узлы» (этап выносной). Каждый участник команды завязывает за контрольное время (2 мин) 1 узел из выбранной группы. Выбор группы узлов определяется капитаном команды вслепую:

1-я группа узлов: прямой, брамшкотовый, проводник-восьмёрка, грепвайн;

2-я группа узлов: академический, стремя, простой проводник, удавка;

3-я группа узлов: шкотовый, встречный, схватывающий; штыковой (на опоре).

Судейство на этапах осуществляется в соответствии с настоящим положением и правилами соревнований по спортивному туризму.

Оргкомитет оставляет за собой право внесения изменений в программу проведения соревнований.

Награждение. Команды, занявшие 1-3 место награждаются грамотами и медалями Управления образования.

Финансирование: Расходы по подготовке, проведению соревнований - за счет средств оргкомитета. Транспортные и прочие расходы по участию команд в соревнованиях (в том числе приобретение грамот) за счет командирующих организаций.

Порядок и сроки подачи заявок:

Предварительные заявки про участие в соревнованиях необходимо подавать за 1 неделю до начала соревнований.

В мандатную комиссию соревнований подаются следующие документы:

- именная заявка, где против Ф.И.О каждого участника ставится дата рождения, место учебы, допуск врача. Заверяется печатью медицинского учреждения, утверждается печатью и подписью директора школы; в заявку вносятся и данные о представителях команд;

- копия приказа школы о направлении команды на соревнования с возложением ответственности за жизнь и здоровье детей. Участники соревнований должны иметь с собой копии паспортов (до 14 лет-свидетельств о рождении) и полиса медицинского страхования.

Команды, представившие неправильно оформленные документы, не будут допущены на соревнования.

P.S. О возможных изменениях в проведении соревнований будет сообщаться только тем, кто подтвердил участие.

Оргкомитет

Тестовые задания (теоретические и практические)

Теоретические тестовые задания

Выберите правильный вариант ответа

1. Игра - это:
 - а) способ проведения упражнений, характеризующийся выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях;
 - б) исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку;
 - в) одиночные упражнения; упражнения, выполняемые вдвоем, втроем.
2. К строевым приемам при проведении подвижных игр относятся:
 - а) построения и перестроения;
 - б) команды и распоряжения;
 - в) повороты и передвижения.
3. К методическим приемам, используемым при проведении подвижных игр, относятся:
 - а) показ, рассказ;
 - б) показ;
 - в) смешанный.
4. Физическая подготовка – это:
 - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
 - б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности; биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
 - в) процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
5. К активному отдыху относится:
 - а) сон;
 - б) занятия двигательной деятельностью;
 - в) умственная деятельность.
6. С детьми, какого возраста не рекомендуется использовать командные подвижные игры:
 - а) 1, 2 классах;
 - б) 3, 4 классах;
 - в) 5, 6 классах.
7. Основное средство спортивной тренировки:
 - а) физическое упражнение;
 - б) интенсивность нагрузки;

- в) объем нагрузки.
8. Обобщенная запись упражнений:
- а) предусматривает запись только названия упражнения, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации по счетам;
 - б) подразумевает точную запись упражнений по счетам;
 - в) предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком.
9. В какой части урока для детей 1 - 4 классов рекомендуется проводить подвижные игры на развитие ловкости и быстроты:
- а) в подготовительной части;
 - б) в заключительной части;
 - в) в основной части.
10. Документ, который упорядочивает соревнования по целям, задачам, местам и времени проведения, составу команд и спортсменов, затратам средств:
- а) правила соревнований;
 - б) календарь соревнований;
 - в) положение о соревнованиях.
11. С какого класса начинается разграничение на подвижные игры преимущественно для мальчиков, для девочек:
- а) 1-3;
 - б) 4-6;
 - в) 7-9.
12. При объяснении подвижной игры нельзя ставить детей:
- а) к солнцу;
 - б) к выходу из зала;
 - в) друг к другу.
13. Подвижную игру следует объяснять по следующей схеме:
- а) название игры, цель игры, правила игры, роли играющих и их расположение на площадке, содержание игры;
 - б) название игры, роли играющих и их расположение на площадке, содержание игры, цель игры, правила;
 - в) цель игры, название игры, правила игры, содержание игры, роли играющих и их расположение на площадке.
14. Формируя равные по силам команды, лучше это сделать:
- а) путем расчета;
 - б) путем фигурной маршировки;
 - в) преподавателю.
15. При определении результатов игры, учитывается не только быстрота, но и:
- а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) качество выполнения заданий.
16. Признак двигательного умения:
- а) движения автоматизированы;

- б) сознание контролирует условия достижения результата;
- в) движения не рациональны.

17. Оценка – это....

- а) шкала с помощью, которой возможен перевод результатов теста в баллы;
- б) качественный измеритель соревновательных нагрузок;
- в) унифицированный измеритель спортивных результатов и тестов.

18. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации и проведения подвижных игр в общеобразовательной школе:

- а) урок физической культуры;
- б) физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня;
- в) тренировочное занятие в спортивной секции.

Впишите понятие, сформулируйте требуемую последовательность.

19. Правильное использование подвижных игр во время перемены способствует - ...

20. Подвижные игры можно проводить - ...

21. В каких случаях возможно длительное объяснение подвижной игры - ...

22. Подвижные игры на переменах имеют свои особенности - ...

23. Подвижные игры в старших классах в основном используют для - ...

24. Нельзя допускать, чтобы водящий - ...

25. Если подвижная игра проводится после больших физических и умственных усилий, надо предложить игру - ...

26. Выбор игры на уроке зависит от -

27. Эстафеты классифицируются

28. Перечислите основные разделы положения о соревнованиях по подвижным играм.

29. Перечислите, кто входит в судейскую коллегию соревнований по подвижным играм?

30. Основными требованиями к судье по подвижным играм являются

31. Основным отличием в подвижных играх для мальчиков и девочек в подростковом периоде является

32. Для построения и перестроения при проведении подвижных игр используются следующие команды:

33. Основными требованиями к проведению педагогического анализа подвижной игры есть.....

Дополните

34. Подвижная игра – сознательная деятельность человека, характеризующаяся активными _____ действиями.

35. Количество игроков в одной команде не превышает _____ человек.

36. Универсальный метод физического воспитания, при котором используются подвижные игры _____.

37. Подвижные игры на переменах длятся не более _____ минут.

38. В подвижных играх на переменах в качестве инвентаря не рекомендуется использовать _____.

39. Необходимое условие при проведении игр на местности, на воде – до начала игры проверить _____.


40. Наиболее благоприятная температура для проведения подвижных игр зимой на воздухе для младшего школьного возраста _____ °С.

41. Подвижные игры на воздухе для младшего школьного возраста не рекомендуется проводить при температуре ниже _____ °С.

42. Соревнования по подвижным играм длятся _____ ч.

43. Установите соответствие

значение	содержание
1. воспитательное	а) закаливание
2. образовательное	б) развитие физических качеств
3 оздоровительное	в) изучение народных игр
	г) освоение «школы движений»
	д) профилактика гиподинамии
	е) совершенствование двигательных действий
	ж) развитие организаторских качеств



44. Установите соответствие

игры	содержание
1. спортивные	а) строго регламентированное судейство
2. подвижные	б) имеющаяся спортивная площадка
	в) сложная техника движений
	г) специализация игроков
	д) присвоение спортивных разрядов
	е) определенная тактика поведения
	ж) изменение правил
	з) участие всех желающих
	и) возможность прекращения игры по субъективным причинам

45. Выберите

Выбор игры зависит

- а) возраст б) вес в) рост г) спортивный разряд

46. Установите соответствие

виды классификации	содержание
1. степень сложности	а) от простых к сложным
2. возраст	б) борьба «соперников»
3. вид движения	в) развитие силы
4. физические качества	г) для младших школьников
5. взаимоотношения играющих	д) с элементами ОРУ
6. форма организации занятий	е) на перемене

47. Установите последовательность

План рассказа игры

	цель
	ход
	месторасположение
	название
	правила
	роли

48. Установите соответствие

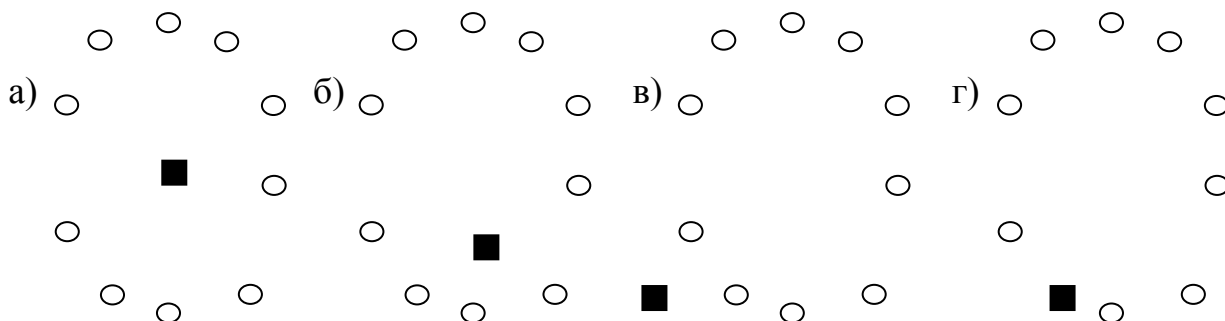
роли	способы выделения
1. водящие	а) назначение учителя
2. команды	б) расчет
3. капитаны	в) жребий
	г) перестроение
	д) выбор играющих
	е) результат предыдущих игр
	ж) выбор капитана
	з) сговор
	и) принцип постоянства

49. Установите соответствие

классы	классификация игр
1. 1 – 4	а) коллективные с водящими
2. 7 – 8	б) командные без вступления в непосредственное соприкосновение с «соперником»
	в) командные с вступлением в соприкосновение с «соперником»

50. Выберите

Месторасположение учителя во время объяснения игры



51. Выберите

Регулирование физической и эмоциональной нагрузки во время проведения подвижных игр осуществляется с помощью изменения

- а) дистанция перемещения
- б) последовательность препятствий
- в) организация игроков

52. Установите последовательность

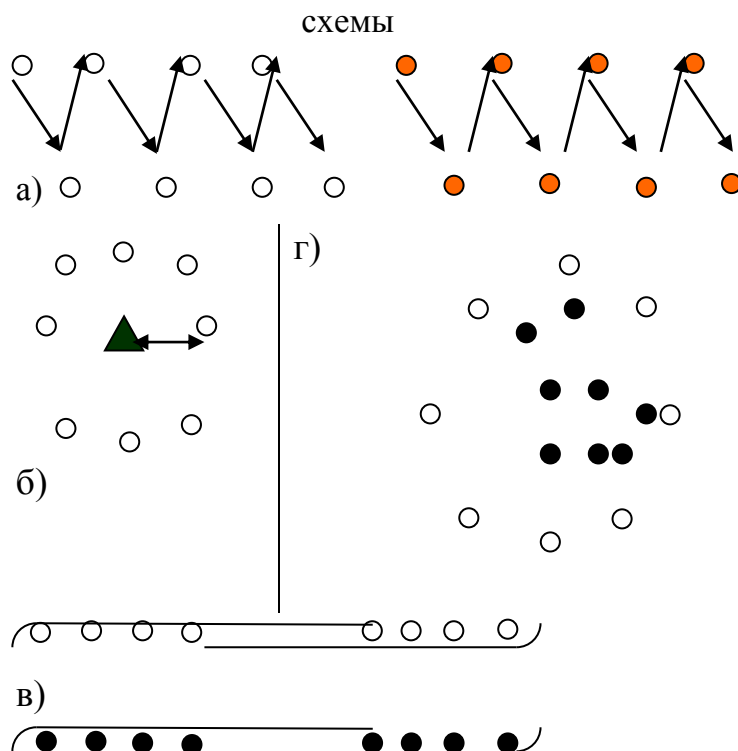
методика проведения подвижных игр на уроке физической культуры:

<input type="checkbox"/>	обеспечение инвентарем
<input type="checkbox"/>	выбор игры
<input type="checkbox"/>	выбор капитанов или водящих
<input type="checkbox"/>	объяснение игры
<input type="checkbox"/>	определение задач
<input type="checkbox"/>	распределение на команды
<input type="checkbox"/>	судейство
<input type="checkbox"/>	размещение игроков
<input type="checkbox"/>	окончание игры
<input type="checkbox"/>	подготовка места для игры
<input type="checkbox"/>	подведение итогов

53. Установите соответствие

виды эстафет

1. круговая
2. линейная
3. встречная
4. смешанная



54. Установите соответствие

школьный возраст

особенности

- | | |
|--------------------|---|
| 1. младший | а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам |
| 2. средний | б) быстро развивается утомление, быстро происходит восстановление |
| 3. подростки | в) ускоренный рост у девочек |
| 4. юноши и девушки | г) удлинение конечностей, нарушение координации |

55. Установите соответствие

физические качества, развиваемые в играх

часть урока

- | | |
|------------|--|
| 1.быстрота | а) в начале или после отдыха |
| 2.сила | б) в начале до наступления утомления |
| 3.ловкость | в) к концу |
| 5.гибкость | г) после игр, подготавливающих дыхательную и сердечно-сосудистую системы |

56. Установите соответствие

название игры

инвентарь

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. «Переправа» | а) гимнастическая палка |
| 2. «К флажку» | б) веревка (скакалка) |
| 3. «По флажкам» | в) флажок |

- | | |
|---------------------|---------------|
| 4. «Землемеры» | д) мяч |
| 5. «Колобок» | е) обручи |
| 6. «Чувствуй время» | ж) досточки |
| 7. «Кочки» | и) секундомер |

57. Установите соответствие

часть урока	содержание игры
1. вводно-подготовительная	а) средней подвижности, развивающего характера
2. основная	б) на скорость
3. заключительная	в) на выносливость
	г) преодоление препятствий
	д) метание в неподвижную и подвижную цель
	е) малоподвижные, несложные игры для организации внимания
	ж) малая или средняя активность для активного отдыха

58. Установите соответствие

формы работы	игры
1. урок	а) «Эстафета с баскетбольным мячом»
2. перемена	б) «Удержи палку»
3. группа продленного дня	в) «Невидимки»
4. праздник	г) «Булавы по кругу»
	д) «Уложи рюкзак»

68. Установите последовательность

пунктов в Положении о соревновании по туризму

	обеспечение инвентарем
	выбор игры
	выбор капитанов или водящих
	объяснение игры
	определение задач
	распределение на команды
	судейство
	размещение игроков
	окончание игры
	подготовка места для игры
	подведение итогов

Практические задания

1. Подобрать игры на местности с элементами спортивного ориентирования для учащихся 5-6 классов.
2. Составить план-конспект основной части занятия с обучением учащихся работе со скакалкой (веревкой) разной длины.
3. Составить план-конспект основной части занятия с обучением учащихся основам спортивного ориентирования на местности.
4. Составить план-конспект основной части занятия с обучением учащихся технике вязания туристских узлов.
5. Составить план-конспект секционного занятия с элементами пешего туризма.
6. Составить план-конспект секционного занятия с элементами спортивного ориентирования (в классе, спорт. зале, спорт. площадке или парке).
7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с веревкой (скакалкой).
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с альпенштоком (гимнастической палкой).
9. Разработать сценарий спортивного праздника, включающий эстафеты с элементами туризма (для 5-6 классов).
10. Разработать сценарий спортивного праздника, включающий эстафеты с элементами туризма (для 8-9 классов).
11. Разработать сценарий спортивного мероприятия, целью которого является популяризация пешего туризма среди учащейся молодежи.
12. Составить план сюжетного урока для детей 5-6 классов «Хочу быть скалолазом».
13. Составить план сюжетного урока для детей 5-6 классов «Туристские приключения».
14. Составить конкурсную программу для юных туристов на привале во время похода.
15. Составить программу «низкого веревочного курса» для проведения занятий в условиях школы.
16. Разработать программу школьного туристского слета.
17. Разработать конкурсные задания для внеклассного занятия по теме «Туристские узлы».
18. Составить Положение о соревновании по туризму.
19. Составить Положение мини-соревнования по спортивному ориентированию.
20. Подготовить презентацию для учащихся 10-11 классов на тему «Особенности подготовки школьников к соревнованиям по туризму».
21. Подготовить презентацию для учащихся 5-9 классов на тему «Как организовать и провести туристский поход выходного дня».
22. Подготовить презентацию для учащихся 1-4 классов на тему «Занимательные задания для юных туристов».
23. Составить программу спортивного часа в группе продленного дня с играми и эстафетами с элементами туризма.
24. Составить программу подвижной перемены, включив в нее игры с элементами туризма.

Список использованной литературы

1. А турист всегда тропу найдет [Текст]: [туристический поход] // Позакласний час: Часопис. – 2011. – № 6. – С. 67-68.
2. Архипов А.Ю. Летний туристическо-краеведческий лагерь как среда самореализации подростков [Текст] / А.Ю. Архипов // Педагогическое образование и наука: Научно-методический журнал. – 2008. – № 8. – С. 64-67.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / К.В. Бардин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение. – 1981. – 205 с.
4. Булыгина И.И. Игра как наиболее эффективное воспитательное средство тур-аниматорской работы при организации детского досуга // Актуальные проблемы туризма. – М.: РМАТ, 1999. – С. 2.
5. Булыгина И.И. Методические основы профессиональной подготовки организаторов туристической анимации: Автореф. дисс. канд. пед. наук. / И.И. Булыгина. – М.: 1999. – 56 с.
6. Веревошный Курс: от простого к сложному. Эффективные инструменты работы с персоналом. / Савинов Д.В., Фоменко Т.С., Иванов С.В., Щур К.Ю., Кривенко А.В., Стеценко А.А. – К.: Факт, 2007. (серия «Классика командных решений») – 176 с.
7. Викторины [Текст] // Позакласний час: Часопис. – 2011. – № 6. – С. 65-66.
8. Виштак О. Горизонти літа: методичний збірник для організаторів літнього відпочинку дітей [Текст] / О. Виштак // Шкільний світ: Всеукраїнська газета для вчителів. – 2008. – № 13. – С. 62.
9. Віркун В.О. Організація дозвілля учнів у літніх екологічних наметових таборах [Текст] / В.О. Віркун // Класному керівнику. Усе для роботи: науково-методичний журнал. – 2009. – № 7. – С. 7-13.
10. Всегда всем весело [Текст]: игры в отряде без мяча // Позакласний час: Часопис. – 2011. – № 6. – С. 72-75.
11. Гальченко Л.В. Роль і значення рухливих ігор у професійній діяльності майбутнього вчителя фізичної культури / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – № 2. – С. 24-28 [Електронний ресурс]: режим доступа <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-2-2009/24-28.pdf>
12. Герман С. Рухлива гра та її значення в формуванні особистості молодшого школяра / С. Герман [Електронний ресурс]: режим доступа http://library.udpu.org.ua/library_files/stud_konferenzia/2009/visnuk_12.pdf

13. Гнатишин О. Стежками рідної землі: сценарій позакласного заходу [Текст] / О. Гнатишин // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2008. – № 16. – С. 20-24.
14. Грицишина Т. Маленькі туристи (краєзнавство - дошкільникам) / Т. Грицишина // Дитячий садок. – 2002. – № 40. – С. 5.
15. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
16. Жуков Ю.М. Технологии командообразования. Глава 6. // Ю.М. Жуков, А.В. Журавлев, Е.Н. Павлова – Аспект-Пресс, 2008 [Электронный ресурс]: режим доступа <http://teamlab.ru/?page=Books>
17. Завьялова Т. Туристыя. Программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма / Т. Завьялова // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 8. – С. 50-53.
18. Замалетдинов И. Игры с веревкой и альпенштоком / И. Замалетдинов // Спорт в школе. – 2006. – № 10 (389)
19. Заняття, тренінги, розваги [Текст] // Освіта: всеукраїнський громадсько-політичний тижневик. – 2013. – № 35 (7-14 серпня). – С. 11.
20. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников. Вопросы теории и методики / П.И. Истомин. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
21. Кириченко Т.Б. Організація роботи на станції «Геологія» під час проведення туристсько-краєзнавчого зльоту [Текст] / Т.Б. Кириченко // Позашкільна освіта: науково-методичний журнал. – 2012. – № 5. – С. 14-18. - Бібліогр.: с.
22. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. – М.: Знание, 1987. – № 5. – 96 с.
23. Кострюков Е.О. «Свято юного туриста» для учнів середніх класів [Текст] / Е.О. Кострюков // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал. – 2012. – № 4. – С. 23-26.
24. Кузменкова О. Романтики, вперед! [Текст] : спортивно-туристичне свято для учнів 5-11-х класів / О. Кузменкова // Здоров'я та фізична культура: Газета для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. – 2013. – № 5. – С. 33.
25. Кучерявенко Т. Охорона праці та безпека життєдіяльності в шкільних оздоровчих таборах [Текст] / Т. Кучерявенко // Практика управління закладом освіти: щомісячний професійний журнал. – 2008. – № 5. – С. 75-83.
26. Лаптева Л.А. Спортивно-оздоровительная деятельность. Программа объединения «Будьте здоровы!» [Текст] / Л.А. Лаптева // Здоровьесберегающее образование: научно-практический журнал. – 2013. – № 6. – С. 95-101. – Библиогр.: С. 101-102.

27. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Физическая культура, спорт и туризм в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов / В.С. Макеева, М.А. Соломченко. – Орел: ОрелГТУ, 2009. – 244 с.

28. Маковецька Н.В. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в дошкільному закладі з використанням засобів туризму / Н.В. Маковецька, Ю.О.Коваленко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 191-196. – Бібліогр.: 7 назв. - укр.

29. Ми – роду козацького діти [Текст]: [план роботи літнього табору] // Позакласний час : Часопис. – 2012. - № 9/10. – С. 49-50.

30. Миколаївський обласний Центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді святкує 65-річчя [Текст] // Відкритий урок: газета освітян Миколаївщини. – 2012. – № 40/41 (21 листопада). – С. 7.

31. Молотилев Е.В. Спортивно-туристические игры на местности / Е.В. Молотилев // Физическая культура в школе. – 1994. – № 3. – С. 58-59.

32. Мухина М.П. Спортивно-ориентированное физическое воспитание на основе использования элементов туристского многоборья в начальном физкультурном образовании // М.П. Мухина, Н.Ю. Ломовцева // ОНВ. – 2009. – № 6 (82). – С. 169 -174.

33. На допомогу вихователям літнього пришкільного табору: спецвипуск [Текст] // Початкове навчання та виховання: Науково-методичний журнал. – 2010. – № 14. – С. 2-16.

34. Онофрійчук Л. Відпочинок дітей у літньому пришкільному таборі [Текст] / Л. Онофрійчук // Початкова освіта. – 2010. – № 18. – С. 1-16. (вкладка)

35. Павлюченко В.В. Здоров'язберігаюча роль рухливих ігор у початковій школі / В.В. Павлюченко // м. Острог, 1-2 листопада 2013 р. – С. 93 [Електронний ресурс]: режим доступу <http://www.molodyvcheny.in.ua/files/conf/ped/01nov2013/28.pdf>

36. Петухов И.С. Использование элементов туризма в учебно-воспитательном процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста / И.С. Петухов, Е.И. Еременко, З.Г. Рязанова [Электронный ресурс]: режим доступу <http://conf-v.narod.ru/Petu.pdf>

37. Подвижные игры: оздоровительно-спортивные технологии и методика обучения: учебно-методическое пособие / сост. О.Н. Мещерякова, Н.Н. Громова, З.В. Сапронова. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 85 с.

38. Рокунець Л. Туристські свята [Текст] / Л. Рокунець // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2013. – № 2: Шкільний туризм, № 1. – С. 16-19

39. Ромець О. Рухливі ігри у літній період [Текст] / О. Ромець // Соціальний педагог. – 2008. – № 5. – С. 57-59.

40. Рухливі ігри в таборі відпочинку [Текст] // Позакласний час: Часопис. – 2009. – № 11/12. – С. 51-55.
41. Ставицька В.М. Туризм – для здоров'я і душі [Текст] / В.М. Ставицька // Позакласний час: Часопис. – 2013. – № 15/16. – С. 103 -104.
42. Твердохліб Ж.О. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. / Ж.О. Твердохліб, Л.І. Погребенник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 62 с.
43. Туризм і краєзнавство Донеччини: Горлівський Центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді [Текст] // Позашкілля. – 2013. – № 6: Вкладка. – С. 1-28.
44. Туристический слет [Текст] // Позакласний час: Часопис. – 2011. – № 6. – С. 69.
45. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.
46. Усыскина Г.С. Туристские игры и соревнования в пионерской дружине / Г.С. Усыскина, Е. Штейнбука. – Л., 1976. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: книга для организаторов внеклассной работы / М.Г. Фридман. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
47. Школьный туристский слет / С.А. Афанасьева, А.В. Квитка, И.В. Левина, Я.Н. Легостаева, А.В. Лунева, А. В. Москинов, Н.А. Рамберг, Е.А. Шершебнева [Электронный ресурс]: режим доступа http://tyr-zo.narod.ru/opit_zo/slet.html
48. Шугаева Н.Ф. «Искатели приключений»: познавательно-развивающая игра для палаточного лагеря [Текст] / Н.Ф. Шугаева, Е.Н. Евтушенко // Классный руководитель: Научно-методический журнал. – 2007. – № 5. – С. 89-107.
49. Шулікін Д. Державна політика щодо оздоровлення і відпочинку дітей [Текст] / Д. Шулікін // Освіта України. – 2011. – № 13/14. – С. 7.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

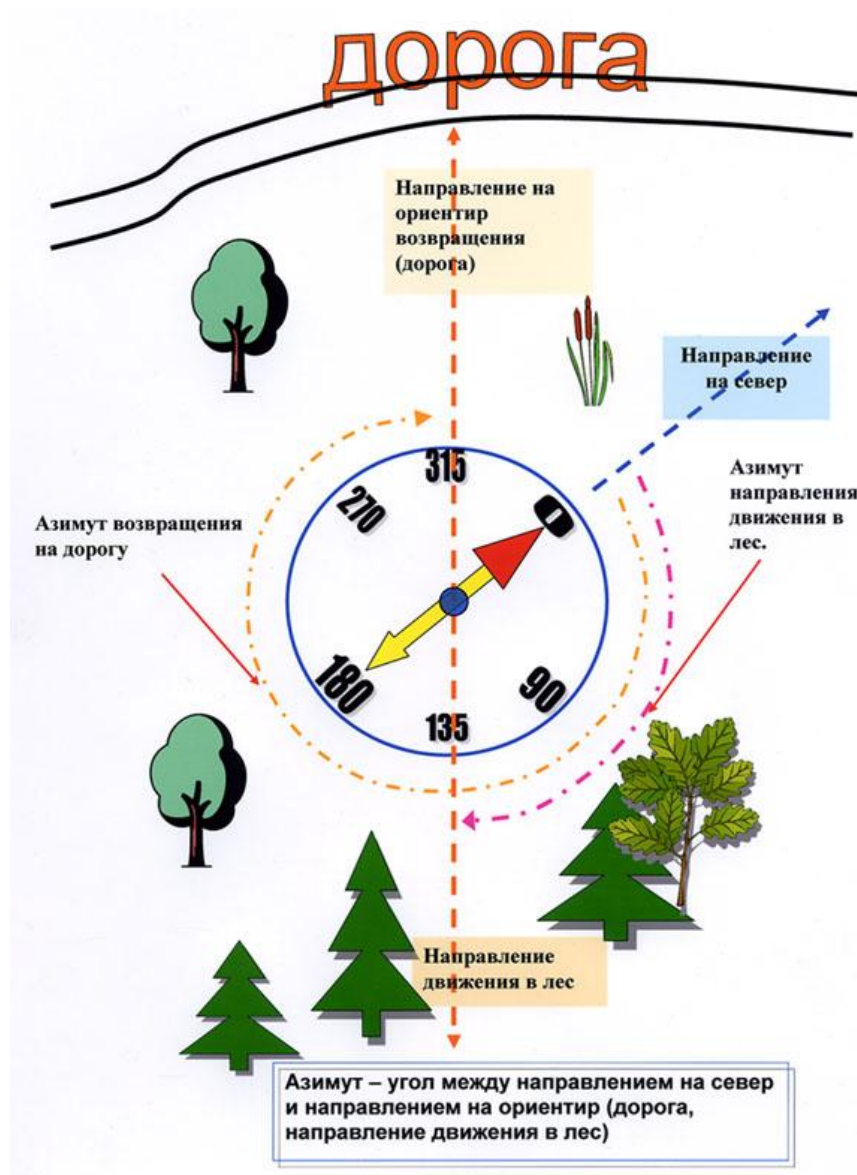
Перечень туристских узлов

№ п/п	Узел	Способы вязки и применение	Примечания и на что обратить внимание
Основные узлы			
1	Встречный	Только на плоских лентах.	Рисунок, прослеживание рабочим концом, контрольные узлы
2	Прямой	2 способа, для связывания веревок одинакового диаметра.	Рисунок, симметричная нагрузка (грузовые концы с одной стороны, рабочие с другой), контрольные узлы.
3	Шкотовый	Для связывания веревок разного диаметра.	Контрольный узел, рисунок, на практике не используется из-за недостаточной надежности, дается для лучшего изучения брамшкотового
4	Брамшкотовый	Для связывания веревок разного диаметра.	Рисунок, контрольные узлы, расправить, верная нагрузка, внимание на грузовые концы.
5	Грейпвайн	Для связывания веревок одинакового диаметра и плоских лент.	Рисунок, самый прочный, может использоваться для связывания плоских лент, под нагрузкой сильно затягивается, сложен. Для лучшего усвоения дается после ткацкого.
6	Встречная восьмерка	Для связывания веревок одинакового диаметра.	Рисунок, очень прочен, под нагрузкой сильно затягивается. Сложен
Узлы для страховки и самостраховки			
7	Проводника	Обычный способ - самостраховка, концы веревок. Одним концом - закрепление веревок.	Контрольный узел, почти не используется, т.к. недостаточно надежен. Контрольный узел, прослеживание рабочим концом.
8	Восьмерка	Применение то же что у проводника.	Не требует контрольного узла.
9	Двойной проводник ("заячьи уши")	Самостраховка (особенно на вспомогательных веревках и реп.шнурах.)	Очень внимательно проверять рисунок готового узла, не требует контрольного узла
10	Австрийский проводник (бергшафт)	Для среднего в связке, закрепление середины веревки.	Рисунок, трехсторонняя нагрузка.
11	Схватывающий (прусс)	Петлей и одним концом, для самостраховки на вертикальных и наклонных перилах.	Рисунок, веревкой меньшего диаметра на веревке большего диаметра (вертикальный).
12	Австрийский (косой) схватывающий	То же на обледенелой или мокрой веревке.	Асимметрия рисунка, односторонняя нагрузка.

13	Булинь (обвязочный, беседочный)	Закрепление веревки, обвязка	Рисунок, грузовые концы, контрольный узел, обвязки из вспомогательной веревки - вдвое.
Вспомогательные узлы			
14	Стремя	Обычный - искусственная точка опоры для ноги. Одним концом - закрепление веревки.	Не затягивается, быстро развязывается. Одной рукой на вертикальной веревке. Рисунок, контрольный узел, сильно затягивается.
15	Бахмана	Вместо жюмара (зажима), полиспаг	Аналогично схватывающему.
16	Удавка	Закрепление веревки	Контрольный узел
17	Маркировочный	Для маркировки веревки	4-5 марок.

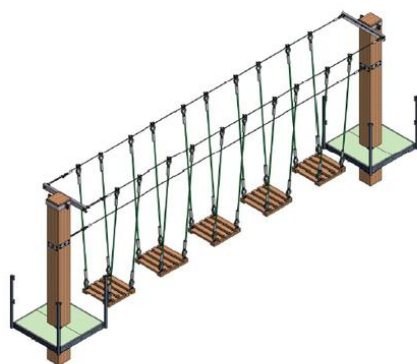
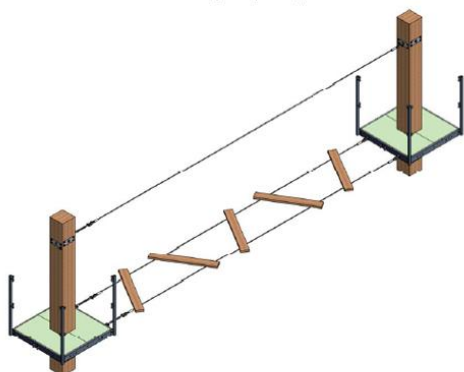
Приложение 2

Методика определения азимута



Примеры заданий для детского веревочного городка

Детский веревочный городок
Примеры заданий



Детский веревочный городок
Примеры заданий

