



Планирование городского мероприятия для школьников 9-11 классов «Спортивный город»

Презентацию подготовила Морозова Татьяна

Группа Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм/б-19-1о

Севастопольский Государственный Университет

Положение

1.Приказ:

1.1 Руководитель: Управление по делам молодежи и спорта города Севастополя.

1.2 Заместители руководителя:

2.Уровень мероприятия: городской.

3.Цель: развитие и популяризация туризма и массового спорта среди средних общеобразовательных школ города Севастополя.

4.Задачи:

1) популяризировать здоровый образ жизни у школьников.

2) способствовать укреплению организма, повышать уровень выносливости организма учеников.

3) закреплять навыки коммуникабельности и умения работать в команде посредством участия в спортивно-массовом мероприятии.

Положение

5.Руководство: Департамент образования города Севастополя.
Управление по делам молодежи и спорта города Севастополя.
Севастопольский центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий
учащейся молодёжи.

6.Участники: ученики школ 8-10 классов (14-16 лет)

7.Условия участия:

7.1 Состав команды: 10 человек от школы (5 юношей, 5 девушек).

7.2 Каждый участник обязан взять ксерокопию паспорта, снимка,
полиса.

Программа:

9:00-10:00 церемония открытия;

10:30-12:00 соревнование по спортивному ориентированию;

12:30-13:30 зачет по установлению палатки и укладыванию рюкзака;

13:30-14:30 обед;

15:00-16:00 зачет по оказанию первой медицинской помощи и правилах поведения при ЧС;

16:30-18:00 комбинированный туристический маршрут;

18:30-19:00 подведение итогов;

19:00-20:00 награждение, церемония закрытия.

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город» на 5 месяцев (11.02.2021 – 24.05.2021)

Неделя	Вид подготовки	Содержание подготовки
11.01	1. Тренировка к комбинированному туристическому маршруту; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	1. Тренировка ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. 2. Обучение работы с компасом.
18.01	1. Изучение основ топографических знаний; техники безопасности при ЧС;	1. Изучение условных знаков: рельеф, скалы и камни. Изучение техники безопасности при природных ЧС.
25.01	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки; укладке рюкзака; оказанию первой медицинской помощи.	1. Изучение составляющих палатки, установка палатки. Изучение необходимых принадлежностей в рюкзаке. Тренировка по оказанию первой медицинской помощи – переноска пострадавшего.

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город» (11.01.2021 – 24.05.2021)

Неделя	Вид подготовки	Содержание подготовки
11.01 Общее время тренировки 2 часа	1.Тренировка к комбинированному туристическому маршруту; Время тренировки: 1 час 10 минут 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Время тренировки: 50 минут	1. Тренировка ОФП: развитие скоростно-силовых качеств: 1)челночный бег: 10 м по 4 раза; 2)бег с низкого старта: 30 м, 3 попытки, лучший результат записать (для системы развития) 3)выпрыгивания с максимальной амплитудой из положения упор присев: 10 раз 4)выполнения упражнения: упор присев-упор лежа-упор присев: 30 сек, 3 попытки, лучший результат записать. 2. Обучение работы с компасом.
18.01 Общее время тренировки: 1 час	1.Изучение основ топографических знаний – 30 минут; Техники безопасности при ЧС – 30 минут;	1. Изучение условных знаков: рельеф, скалы и камни. Изучение техники безопасности при природных ЧС. На теоретических занятиях ученики ведут конспекты, чтобы лучше и быстрее запоминать материал.

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

<p>25.01 Общее Время трениров ки 1 час 30 минут</p>	<p>1. Подготовка к зачетам по установлению палатки – 30 минут;</p> <p>Укладке рюкзака – 30 минут;</p> <p>Оказанию первой медицинской помощи – 30 минут.</p>	<p>1. Изучение составляющих палатки, установка палатки. Теоретические знания ученики записывают в конспект -10 минут. Практические навыки – 20 минут.</p> <p>Изучение необходимых принадлежностей в рюкзаке. Тренировка по оказанию первой медицинской помощи – переноска пострадавшего. Задание выполняется в парах, каждый ученик получает задание и работает 15 минут, после партнеры меняются местами.</p>
---	---	--

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

01.02 Общее время трениров ки: 2 часа	1.Тренировка к комбинированному туристическому маршруту – 1 час; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию – 1 час.	1. Тренировка на скалодроме. Разминка: 20 минут; Занятия на скалодроме – 40 минут: 2. Умение работать с масштабом карт.
08.02 Общее время трениров ки: 1 час	1.Изучение основ топографических знаний – 30 минут; техники безопасности при ЧС – 30 минут;	1. Изучение топографических знаков гидрографии и искусственных объектов. Изучение техники безопасности при природных ЧС.

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

<p>15.02 Общее время тренировки: 1 час 30 минут</p>	<p>1. Подготовка к зачетам по установлению палатки – 30 минут;</p> <p>Подготовка к укладке рюкзака – 20 минут;</p> <p>Оказанию первой медицинской помощи – 20 минут.</p>	<p>1. Контрольный зачет по названиям составляющих палатки, установка палатки. Теоретическая (10 минут) и практическая (15 минут) часть. Подведение итогов – 5 минут.</p> <p>Укладка рюкзака.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Работа в парах.</p> <p>Разбор ошибок контрольного теста по установке палатки – 20 минут.</p>
<p>22.02 Общее время тренировки: 2 часа</p>	<p>1. Тренировка к комбинированному туристическому маршруту – 1 час 20 минут ;</p> <p>2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию – 40 минут.</p>	<p>1. Круговая тренировка для развития дыхания и выносливости учеников.</p> <p>1) бег на 30м, 3 попытки, без учета времени.</p> <p>2) бег на 60м, 3 попытки, без учета времени.</p> <p>3) сгибания и разгибания тела в упоре лёжа</p> <p>2. Знакомство с азимутом, аварийным азимутом, тренировка движения по азимуту.</p>

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

01.03 Общее время трениров ки 1 час	1.Изучение основ топографических знаний – 30 минут; Изучение техники безопасности при ЧС – 30 минут ;	1. Изучение топографических знаков дистанции. Изучение техники безопасности при техногенных ЧС.
08.03 Общее время трениров ки 1 час 30 минут	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки – 30 минут; Укладке рюкзака – 30 минут; Оказанию первой медицинской помощи – 30 минут.	1. Установление палатки с учетом времени; Укладка рюкзака с учетом времени; Оказание первой медицинской помощи при солнечных и тепловых ударах.

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

<p>15.03 Общее время тренировки 2 часа</p>	<p>1.Тренировка к комбинированному туристическому маршруту – 1 час;</p> <p>2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию – 1 час.</p>	<p>1. Разминка, ОФП; 1)челночный бег: 10 м по 4 раза; 2)бег с низкого старта: 30 м, 3 попытки, лучший результат записать (для системы развития) 3)выпрыгивания с максимальной амплитудой из положения упор присев: 10 раз 4)выполнения упражнения: упор присев-упор лежа-упор присев: 30 сек, 3 попытки, лучший результат записать. Теоретические знания по прохождению лабиринта;</p> <p>2. Контрольные испытания по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени.</p>
<p>22.03 Общее время тренировки 1 час</p>	<p>1.Изучение основ топографических знаний – 30 минут;</p> <p>Изучение техники безопасности при ЧС – 30 минут;</p>	<p>1.Умение работать с масштабом карт;</p> <p>Изучение техники безопасности при техногенных ЧС.</p>

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

<p>29.03 Общее время тренировки 1 час 30 минут</p>	<p>1. Подготовка к зачетам по установлению палатки – 30 минут; Укладке рюкзака – 30 минут; Оказанию первой медицинской помощи – 30 минут.</p>	<p>1. Установление палатки с учетом времени; Укладка рюкзака с учетом времени; Сравнение временных показателей с результатами прошлой недели; Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и пчёл.</p>
<p>05.04 Общее время тренировки 2 часа</p>	<p>1. Тренировка к комбинированному туристическому маршруту – 50 минут; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию – 1 час 10 минут.</p>	<p>1. Создание лабиринта; отработка навыков ориентирования в лабиринте. 2. Разбор ошибок при прошлом испытании; подготовка к новому контрольному испытанию с учетом времени.</p>

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

<p>12.04 Общее время тренировки 1 час 30 минут</p>	<p>1. Подготовка к зачетам по установлению палатки – 30 минут; Укладке рюкзака – 30 минут; Оказанию первой медицинской помощи – 30 минут.</p>	<p>1. Установление палатки с учетом времени; Укладка рюкзака с учетом времени; Сравнение временных показателей с результатами прошлых недель; Оказание первой медицинской помощи при переломах.</p>
<p>19.04 Общее время тренировки 2 часа</p>	<p>1. Тренировка к комбинированному туристическому маршруту – 50 минут; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию – 1 час 10 минут.</p>	<p>1. Тренировка ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. Вязка узлов. Отработка навыков ориентирования в лабиринте. 2. Контрольное испытание по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени. Сравнение результатов.</p>

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

26.04 Время тренировки 1 час	1.Изучение основ топографических знаний – 30 минут; Техники безопасности при ЧС – 30 минут;	1. Умение работать с горизонталями на картах; Изучение техники безопасности при биолого-социальных ЧС.
03.05 Время тренировки 1 час 30минут	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки – 30 минут; Укладке рюкзака – 30 минут; Оказанию первой медицинской помощи – 30 минут.	1. Установление палатки с учетом времени; Укладка рюкзака с учетом времени; Сравнение временных показателей с результатами прошлых недель; Оказание первой медицинской помощи при отравлении.

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

10.05 Время тренировки: 2 часа	1.Тренировка к комбинированному туристическому маршруту – 1 час 10 минут; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию – 50 минут.	Тренировка ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. Вязка узлов. Прохождение лабиринта с учетом карты и задания. ОФП: 1)бег на 100м без учёта времени; 2)прыжки на скакалке за 1 мин без учета количества раз; 3)отжимания юноши 30 раз, девушки 20 раз без учета времени. Узлы: прямой, восьмёрка, двойной, шкотовый. 2. Повторение изученного материала. Контрольное испытание по спортивному ориентированию без учета времени, но с учетом всех неточностей прохождения маршрута.
17.05 Время тренировки: 1 час	1.Изучение основ топографических знаний – 30 минут; техники безопасности при ЧС – 30 минут.	1. Умение понимать легенды КП (контрольных пунктов); Изучение техники безопасности при биолого-социальных ЧС.

Планирование тренировок к соревнованиям «Спортивный город»

<p>24.05 Время тренировки 1 час 30 минут</p>	<p>1. Подготовка к зачетам по установлению палатки – 30 минут; Укладке рюкзака – 30 минут; Оказанию первой медицинской помощи – 30 минут.</p>	<p>1. Контрольные зачеты на время по установлению палатки и укладки рюкзака; Сравнение результатов с прошлым контрольным зачётом. Зачет по оказанию первой медицинской помощи по всем пройденным темам.</p>
--	--	--

Благодарю за внимание!

