

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА
(ГЦОЛИФК)

Дисциплина:

Организация и технология проведения учебных мероприятий в
туризме

Презентация на тему:

**«Формы и методы проведения занятий инструктором
в учебной группе»**

Выполнила: студентка ИТРРиФ
4 курса группы РиСОТ
Решетникова Диана

Москва 2014

Учебная работа по спортивному туризму
проводится в форме:

- ✓ лекций,
- ✓ бесед,
- ✓ семинарских и практических занятий в помещении и на местности,
- ✓ УТП,
- ✓ консультаций,
- ✓ самостоятельных и контрольных работ слушателей.

Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков (ЗУН), необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути - это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью.

Подготовка туриста -

по существу, это педагогический процесс, в котором используются различные методы воспитания и обучения. Все указанные методы используются в сочетании, обеспечивающем качество подготовки туристов-спортсменов. Из методов воспитания особое внимание следует обратить на группу методов организации деятельности и формирования опыта. Из методов обучения наиболее важное значение имеют методы организации учебно-познавательной деятельности. Но обе группы требуют определенного осмысления для использования педагогом спортивного туризма.

Методы воспитания, например, оставаясь общепедагогическими, отличаются по содержанию в разных видах воспитания:

- ✓ физическом,
- ✓ нравственном,
- ✓ эстетическом,
- ✓ трудовом,

которые должны реализовываться в подготовке туристов.

При подготовке туристов следует обратить внимание на то, что методы обучения по логике передачи и восприятия информации должны дополнять друг друга.

В частности, техническая подготовка часто осуществляется в последовательности «от общего к частному и от частного к общему». Это связано с необходимостью общей демонстрации технического приема, дальнейшего расчленения технического приема для обучения по частям и, наконец, полного исполнения технического приема с устранением ошибок обучающихся.

Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества - выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуются морально-волевые качества, такие, как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др. Все эти качества должны вырабатываться и развиваться в учебно-тренировочном процессе.

Достижение высоких спортивных результатов в туризме возможно при решении основных задач учебно-тренировочного процесса:

- ✓ обеспечения всестороннего физического развития;
- ✓ воспитания высоких моральных качеств;
- ✓ овладения туристской техникой и тактикой;
- ✓ приобретения необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- ✓ совершенствования спортивного мастерства.

Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах:

- ✓ научности,
- ✓ всесторонности,
- ✓ сознательности и активности,
- ✓ повторности и систематичности,
- ✓ постепенности,
- ✓ доступности,
- ✓ коллективности в сочетании с индивидуализацией,
- ✓ наглядности
- ✓ прочности.

Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Методы тренировки должны обеспечивать выполнение задач учебно-тренировочного процесса. В процессе тренировки туристы получают определенную нагрузку. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений. Объем нагрузки определяется количеством выполняемых упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Его можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью выполнения определенного объема нагрузки.

В практике спортивного туризма используют различные методы выполнения упражнений:

- ✓ равномерный метод;
- ✓ переменный метод;
- ✓ контрольный метод;
- ✓ интервальный метод;
- ✓ повторный метод;
- ✓ соревновательный метод;
- ✓ метод отягощения;
- ✓ метод выполнения упражнений до отказа;
- ✓ игровой метод;
- ✓ круговой метод .

Общетуристская подготовка - формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

- охрана окружающей среды и общественно полезная работа в туристских походах;
- содержание, организация и проведение туристских слетов и соревнований;
- система подготовки кадров в спортивном туризме;
- социально-экономические, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития спортивного туризма;
- типология, история и география туризма;
- современное состояние и перспективы развития туризма;
- краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы.

Специальная туристская подготовка - формирование специфических для каждого вида туризма ЗУН, по следующим основным разделам:

- организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- топография туризма (топографическая подготовка);
- техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Организационная подготовка включает в себя:

- определение целей и задач туристского похода;
- комплектование групп и распределение обязанностей;
- разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута;
- подготовку личного и группового снаряжения;
- подготовку продуктов питания;
- подготовку маршрутной документации, решение других организационных задач (финансирование, связь, транспорт и др.).

Топографическая подготовка предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимых в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований.

Прежде всего, к этим элементам относятся основные понятия:

- ✓ об используемых в туризме картах, схемах, кроках;
- ✓ об условных обозначениях местности;
- ✓ о масштабных и немасштабных изображениях местности;
- ✓ о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности;
- ✓ о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

Техническая подготовка включает в себя подготовку по:

- технике преодоления естественных препятствий,
- технике страховки,
- технике бивачных работ,
- спасательных работ,
- подготовку по технике ориентирования на местности.

Тактическая подготовка подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач.

Индивидуальная тактическая подготовка преследует цель научить туриста:

- распределять свои силы на определенном участке пути и в целом на маршруте;
- рационально отдыхать на привалах;
- выбирать оптимальный путь движения;
- выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, страховки, поисковых и спасательных работ, бивачную технику;
- решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решаются в предпоходный, походный и послепоходный периоды. В предпоходном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки:

- выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута;
- выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей;
- выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.

Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста.

В воспитании личностных качеств туриста используются общеизвестные:

- методы формирования сознания личности (лекции, беседы, метод примера и др.);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (педагогические требования и задания, разнообразные упражнения, создание воспитывающих ситуаций и др.);
- методы стимулирования (соревнования, поощрения, наказания и др.).

Подготовка по обеспечению безопасности, как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование

- знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом,
- знание форм и методов медицинского обеспечения занятий туризмом,
- умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Интегральная подготовка аккумулирует в себе практически все вопросы специальной и частично общей туристской подготовки. Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов.

Физическая подготовка должна обеспечить:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;
- закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Используемая литература:

1) «Положение о подготовке кадров спортивного туризма в Российской Федерации»

Авторы-составители М.Ю. Васильев и В.В. Говор (разделы 9, 10 и 13). В работе над нормативным документом принимал активное участие В.Е. Сазонов. Ценные дополнения и замечания были даны: В.А. Валуевым, И.Е. Востоковым, В.Ю. Данько, И.А. Дроговым, А. Затонским, А. Лифановым, А.Ф. Харченко и Ю.Н. Федотовым.

2) Трофимов С. А. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «Технико-тактическое мастерство» , 2012.