

Планирование городского мероприятия для школьников 10-11 классов «Спортивный город»

Презентацию подготовила Корнилова Ксения

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) показывать пример здорового образа жизни.

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

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

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

Положение

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»
на 5 месяцев
(11.02.2021 –
24.05.2021)

01.02	1.Тренировка к комбинированному туристическому маршруту; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	1. Тренировка на скалодроме. 2. Умение работать с масштабом карт.
08.02	1.Изучение основ топографических знаний; техники безопасности при ЧС;	1. Изучение топографических знаков гидрографии и искусственных объектов. Изучение техники безопасности при природных ЧС.
15.02	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки; укладке рюкзака; оказанию первой медицинской помощи.	1. Контрольный зачет по названиям составляющих палатки, установка палатки. Укладка рюкзака. Оказание первой медицинской помощи при ожогах.

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

22.02	1. Тренировка к комбинированному туристическому маршруту; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	1. Круговая тренировка для развития дыхания и выносливости учеников. 2. Знакомство с азимутом, аварийным азимутом, тренировка движения по азимуту.
01.03	1. Изучение основ топографических знаний; техники безопасности при ЧС;	1. Изучение топографических знаков дистанции. Изучение техники безопасности при техногенных ЧС.
08.03	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки; укладке рюкзака; оказанию первой медицинской помощи.	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»
на 5 месяцев
(11.02.2021 –
24.05.2021)

15.03	1.Тренировка к комбинированному туристическому маршруту; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	1. Разминка, ОФП; Теоретические знания по прохождению лабиринта; 2. Контрольные испытания по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени.
22.03	1.Изучение основ топографических знаний; техники безопасности при ЧС;	1.Умение работать с масштабом карт; Изучение техники безопасности при техногенных ЧС.
29.03	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки; укладке рюкзака; оказанию первой медицинской помощи.	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.

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

05.04	<p>1. Тренировка к комбинированному туристическому маршруту;</p> <p>2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию.</p>	<p>1. Создание лабиринта; отработка навыков ориентирования в лабиринте.</p> <p>2. Разбор ошибок при прошлом испытании; подготовка к новому контрольному испытанию с учетом времени.</p>
12.04	<p>1. Подготовка к зачетам по установлению палатки; укладке рюкзака; оказанию первой медицинской помощи.</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>
19.04	<p>1. Тренировка к комбинированному туристическому маршруту;</p> <p>2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию.</p>	<p>1. Тренировка ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. Вязка узлов. Отработка навыков ориентирования в лабиринте.</p> <p>2. Контрольное испытание по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени. Сравнение результатов.</p>

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

06.04	1.Изучение основ топографических знаний; ЗОЖ; техники безопасности при ЧС;	1. Умение работать с горизонталями на картах; Изучение основ закаливания; Изучение техники безопасности при биолого-социальных ЧС.
03.05	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки; укладке рюкзака; оказанию первой медицинской помощи.	1. Установление палатки с учетом времени; Укладка рюкзака с учетом времени; Сравнение временных показателей с результатами прошлых недель; Оказание первой медицинской помощи при отравлении.
10.05	1.Тренировка к комбинированному туристическому маршруту; 2. Тренировка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	Тренировка ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. Вязка узлов. Прохождение лабиринта с учетом карты и задания. 2. Повторение изученного материала. Контрольное испытание по спортивному ориентированию без учета времени, но с учетом всех неточностей прохождения маршрута.

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

17.05	1.Изучение основ топографических знаний; ЗОЖ; техники безопасности при ЧС.	1. Умение понимать легенды КП (контрольных пунктов); Зачет по знаниям ЗОЖ; Изучение техники безопасности при биолого-социальных ЧС.
24.05	1. Подготовка к зачетам по установлению палатки; укладке рюкзака; оказанию первой медицинской помощи.	1. Контрольные зачеты на время по установлению палатки и укладке рюкзака; Сравнение результатов с прошлым контрольным зачётом. Зачет по оказанию первой медицинской помощи по всем пройденным темам.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!