**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Зайцевой Ольги Петровны**

Объединение – Туристско-краеведческая направленность

Программа - «Спортивный туризм».

Группа - 01-19, 01-20.

Дата проведения: - 12.12.2022.

Время проведения: 15ч 20 мин и 17 ч. 10 мин.

**Тема занятия:** «Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним».

**Цель занятия:** Закрепить знания о спортивном туризме, спортивно-туристских дистанциях, основных понятиях на соревнованиях, классификации соревнований

**Задачи:**

* повторение пройденного материала
* закрепление знаний о спортивно-туристских соревнованиях

1. **Содержание занятия**

**Спортивный туризм** – это молодой и динамично развивающийся вид спорта. Прародителем соревнований по спортивному туризму были соревнования по технике пешеходного туризма. Соревнования являлись смотром готовности, проверкой на местности, тренировочных этапом перед выходом группы туристов в категорийный поход. Но с ростом числа участников этих соревнований, с ростом спортивного мастерства, увеличивалось количество «стартов», и соревнования по технике пешеходного туризма стали перерастать в отдельный вид спорта. В настоящий момент во многих регионах РФ функционируют федерации спортивного туризма, работают детско-юношеские спортивные школы, проводятся соревнования уровня Кубка и Чемпионата России, по результатам участия в соревнованиях присваиваются спортивные разряды и звания.

**Спортивный туризм в закрытых помещениях** приобретает все большую популярность. Этой разновидности спортивного туризма даже название придумано - залинг. Залинг – молодой, активно развивающийся вид спорта большого города, не уступающий по зрелищности и популярности паркуру и скейтингу. Но за небольшой срок у него появилось немало сторонников. Изначально залинг появился в детско-юношеском туризме, как один из способов постановки и совершенствования техники пешеходного и горного туризма в межсезонье. Формально относясь к пешеходным дистанциям, залинг постепенно вырабатывает свои собственные правила и приемы, обусловленные особенностями искусственного рельефа. Динамизм, борьба, экстрим – вот девиз этого спорта. Данным соревнованиям по спортивному туризму присущи зрелищность и азарт, ведь зрители могут наблюдать за действиями спортсменов в непосредственной близости, с балкона второго и третьего этажа.

Участники взбираются под потолок по скалодрому – вертикальной стене с едва заметными уступами, перемещаются в висе на другой конец зала по натянутым на высоте 3-х этажного дома веревкам, мгновенно спускаются вниз и вновь взлетают под потолок. Всего – 6-8 разнообразных динамичных и зрелищных этапов, пролетаемых участниками на большой скорости за несколько минут. Соревнования напоминают тренировку каскадеров.

**Классификация соревнований**

Соревнования могут различаться:

По взаимодействию спортсменов:

* индивидуальные (каждый спортсмен (связка) имеет индивидуальное время старта);
* групповые (члены команды имеют общее время старта);

По характеру зачета результатов:

* личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику (связке));
* лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);
* командные (результаты засчитываются командам (при общем времени старта членов команды)).

По протяженности дистанций:

* короткая (с минимальной протяженностью, высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями);

Соревнования могут включать различное количество дисциплин спортивных дистанций в пределах одной группы дисциплин. В рамках физкультурно-спортивных мероприятий соревнования могут проводиться по нескольким группам спортивных дисциплин.

В соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС), в спортивных дистанциях в закрытых помещениях  вводятся следующие дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| Группа дисциплин | Название дисциплины |
| Пешеходная | дистанция – пешеходная |
| дистанция – пешеходная – группа |
| дистанция – пешеходная – связка |

Обозначения:

* «…-группа» означает, что участники одной команды стартуют и проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.
* «…-связка» означает, что стартуют два участника команды и проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.
* в остальных случаях участники команды стартуют и проходят дистанцию индивидуально, используя технику и тактику одиночного (личного) прохождения дистанции.

 Технические вопросы проведения соревнований по группе дисциплин

оговариваются в регламенте по группе дисциплин «дистанция – пешеходная».

Основными критериями соревнований являются:

* Уровень и ранг соревнований;
* Класс дистанций;
* Квалификационный ранг дистанции.

Уровень и ранг соревнований определяется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Класс дистанций зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически-сложных элементов препятствий (требующих строго определенных специальных технических навыков у спортсмена для их прохождения), требования к которому приведены в регламенте каждой группы спортивных дисциплин.

Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от насыщенности задач и требований к физической подготовленности участников:

* для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение норматива Мастера спорта России, должны быть подготовлены только дистанции 5-6 класса;
* для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение норматива кандидата в мастера спорта, должны быть подготовлены дистанции не ниже 4 класса;
* для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение норматива 1-го разряда, должны быть подготовлены дистанции не ниже 3 класса;
* для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение 2-го, 3-го и юношеских разрядов готовится дистанция не ниже 1-2 класса.

Классификация дистанций и особенности судейства приведены в регламенте каждой группы спортивных дисциплин.

Квалификационный ранг дистанции определяется условиями выполнения норм для присвоения спортивных разрядов спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – спортивный туризм) Единой всероссийской спортивной классификации.

Соревнования всероссийского уровня проводятся на дистанциях 4-6 классов, соревнования уровня федеральных округов - на дистанциях 3-5 классов, соревнования уровня субъектов РФ - на дистанциях 2-4 классов, соревнования муниципального уровня – на дистанциях 1-3 классов.

Соревнования всероссийского уровня среди детских возрастных групп могут проводиться на дистанциях 2-3 класса.

Предварительное утверждение класса дистанции производится инспектором дистанции до начала соревнований. Окончательное – после постановки дистанции, но не позднее первого старта.

**Общие понятия на соревнованиях по спортивному туризму**

***Дистанция*** – участок искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов  в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении Условий прохождения дистанции и до истечения ОКВ дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

***Условия прохождения дистанции (далее Условия)* –**основной документ, являющийся приложением к Положению о соревнованиях. Условия прохождения дистанции не должны противоречить Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту. Условия прохождения дистанции должны содержать следующие сведения:

* общие сведения (дату и место проведения, состав группы (связки), характер маркировки, систему оценки нарушений, необходимость заполнения декларации;
* основные параметры (класс, длина, набор высоты, КВ, количество этапов);
* условия прохождения этапов;
* расстояния между этапами (в том числе стартом и первым этапом, последним этапом и финишем) – для коротких дистанций;
* схему дистанции**.**

***Схема дистанции* –**схематический рисунок, которыйдолжен приблизительно воспроизводить взаимное расположение технических этапов относительно старта и финиша,  расстояния между ними, очерёдность и направление прохождения этапов, номера или названия этапов, СП и подходы к ним. Схема дистанции, предусматривающей ориентирование по карте, не должна давать возможность точного определения месторасположения этапов и КП.

***Обратное движение по дистанции***– движение в обратном направлении. Обратное движение разрешено только на участке между этапом, на котором группа (связка, участник) находится (в т.ч. финишем) и последним преодоленным этапом (стартом).

***Смотровая площадка (СП)*** – площадка на дистанции, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований. Места расположения СП определяет ГСК. Проход на СП может осуществляться как до начала, так и во время проведения соревнований на данной дистанции в сопровождении представителя судейской бригады или самостоятельно (по решению ГСК). Нахождение зрителей на участках дистанции вне СП запрещено.

***Снятие с дистанции*** – штрафная санкция, применяемая на основании п. 57.6 части 3 Правил соревнований по спортивному туризму. Решение о снятии с дистанции принимается Главным судьёй соревнований или заместителем Главного судьи по судейству. При объявлении решения о снятии с дистанции, группа (связка, участник) обязана прекратить движение по дистанции и следовать на финиш.

***Этап технический, блок этапов технических (далее этап)***– часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством ТП (см. Раздел 5 Регламента). Этап считается пройденным, если до истечения КВ группа (связка, участник) и всё её снаряжение находятся в БЗ ЦС этапа, при условии освобождения судейского оборудования.

***Оборудование технического этапа*** – комплекс судейского снаряжения, обеспечивающий прохождение этапа группой (связкой, участником) и работу судейской бригады. Обязательным оборудованием технического этапа являются: коридоры входа и выхода с этапа; номер (название) этапа; номер нитки этапа; КЛ, разграничивающие коридоры движения и зоны этапа; перила и(или) коридор обратного хода.

Все оборудование на этапах, помимо оговорённого в Условиях прохождения дистанции, группа (связка, участник) устанавливает и снимает самостоятельно.

***Нитка этапа* –**коридор прохождения этапа группой (связкой, участником). Нитки этапа должны быть равноценны для всех групп (связок, участников), участвующих в соревнованиях. Ширина нитки этапа на всём протяжении должна быть не менее 1 м – для прохождения участника (связки) и не менее 1,5 м – для прохождения группы.

***Условия прохождения этапа* –**раздел Условий прохождения дистанции, содержащий следующие сведения:

* название этапа;
* КВ;
* параметры этапа;
* оборудование этапа;
* требования к действиям группы (связки, участника);
* схему этапа (для блоков этапов и для всех этапов на дистанциях 5-6 классов).

***Обратное движение по этапу*** разрешено в пределах КВ

- в соответствии с ТП, предусмотренным для данного конкретного этапа в Условиях прохождения дистанции;

- по перилам (коридору) обратного хода, если группа (связка, участник) не имеет возможности выполнить соответствующий ТП.

***Перила (коридор) обратного хода*** предназначены для безопасного возвращения участников на ИС этапа с целью исправления допущенной ошибки. При этом движение с ИС на ЦС этапа должно осуществляться согласно условиям прохождения этапа. Участники, вернувшиеся на ИС этапа и по окончании КВ не успевшие переправиться на ЦС, считаются не прошедшими этап. Правила движения по перилам (коридору) обратного хода оговаривается в условиях прохождения этапа.

***Снятие с этапа*  –**штрафная  санкция,  применяемая  к  группе (связке, участнику) в связи с не выполнением ими Условий прохождения этапа.

***Зоны этапа:***

* Безопасная зона (БЗ)**–**часть этапа, на которой участник не обязан находиться на страховке или самостраховке (кроме случаев, оговоренных в Условиях прохождения дистанции и Разделе 5).
* Опасная зона (ОЗ) – часть этапа, на которой участник обязан находиться на страховке или самостраховке.
* Исходная сторона (ИС)**–**сторона, с которой начинается прохождение этапа группой (связкой, участником).
* Целевая сторона (ЦС)**–**сторона, где заканчивается прохождение этапа группой (связкой, участником).
* Рабочая зона (РЗ) – часть этапа на ИС и ЦС, на которой по Условиям прохождения дистанции выполняется определенный, заранее оговоренный, комплекс технических приемов.

***Контрольная линия (КЛ)* –**выделяющийся на  полу элемент дистанции

(этапа), служащий для разграничения зон дистанции (этапа), коридоров работы групп (связок, участников).

***Зона старта* –**участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя: зону предстартовой проверки, коридор (коридоры) старта, стартовый створ со стартовой линией. Обязательное оборудование старта: не менее двух хронометров/секундомеров (если дистанция не оборудована системой электронной отметки), технические заявки, протокол старта групп (связок, участников), стенд информации. На стенд информации должны быть размещены следующие документы: Условия прохождения дистанции, схема дистанции, протокол совещания ГСК с представителями делегаций, стартовый протокол, таблица нарушений.

***Зона финиша*–**участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя: коридор финиша, финишный створ с финишной линией, зону проверки снаряжения. Обязательное оборудование: не менее двух хронометров/секундомеров, синхронизированных с хронометрами на старте (если дистанция не оборудована системой электронной отметки), протокол финиша групп (связок, участников).

***Технический прием (ТП)* –**действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам соревнований по спортивному туризму и данному Регламенту.

***Точка опоры (ТО)* –**точка крепления специального снаряжения. ТО предоставляет судейская бригада или организует группа (связка, участник). В случае невозможности обеспечения равноценных опор, предоставляется судейская ТО - отмаркированный карабин. При этом для организации страховки (других технических действий связанных с протравливанием верёвки) и перил должны быть предоставлены отдельные искусственные ТО. Способ крепления судейской ТО на искусственном рельефе должен обеспечивать безопасное прохождение этапа. На судейской ТО группа (связка, участник) может организовывать любое количество ТО. Характеристика судейских ТО обязательно указывается в условиях прохождения этапа.

***Общее контрольное время (ОКВ) дистанции*** – заданный промежуток времени для прохождения дистанции.

***Контрольное время (КВ) этапа* –**заданный промежуток времени для прохождения этапа. КВ этапа засекается по входу участников в РЗ (при её наличии) или по задействованию оборудования этапа. Если группа (связка, участник) находится на отсечке, то КВ засекается по окончании отсечки.

***Время прохождения дистанции***– промежуток времени между сигналом старта и пересечением финишной линии группой (связкой, участником) и их снаряжением за вычетом отсечек. При определении результатов в соответствии с п. 99 части 3 Правил соревнований по спортивному туризму  – сумма времени работы на этапах.

***Время старта*** – время, указанное в стартовом протоколе (см. п. 90 части 3 Правил …).

***Время финиша*–**время, когда группа (связка, участник) и всё основное снаряжение пересекли линию финиша (см. п. 92 части 3 Правил …).

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

* 1. ***Домашнее задание****:*

1. Написать особенности соревнований по спортивному туризму в залах
2. Выписать основные понятия на туристско-спортивных соревнованиях,
3. Написать классификацию соревнований по взаимодействию спортсменов

***4. Обратная связь:***

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Зайцевой Ольги Петровны