

Гармоничное развитие личности ребёнка в школьном пространстве

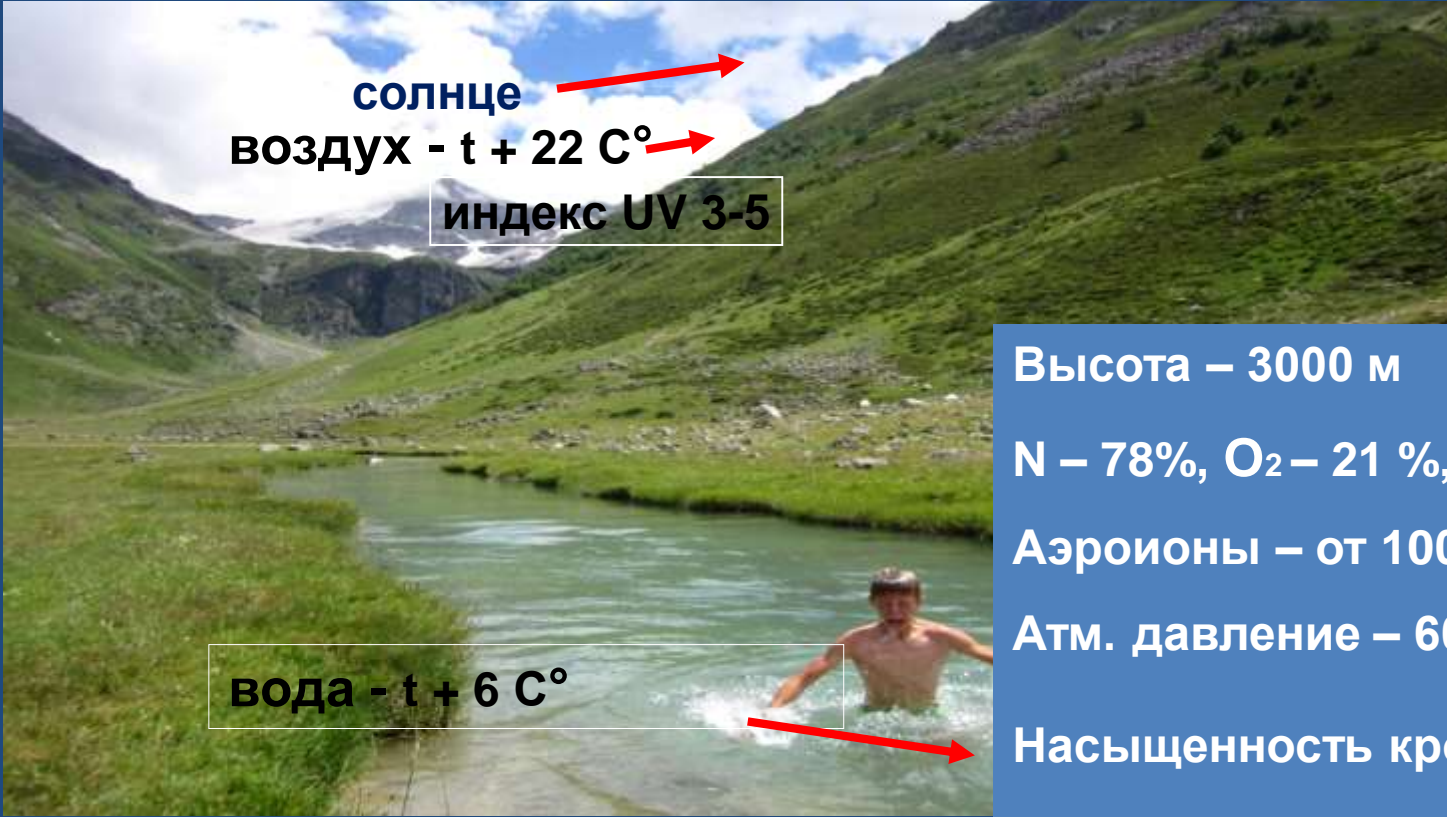
Из опыта работы
туристско-спортивного
клуба ВЕДЫ
МАОУ «МБЛ» г. Саратова



Актуальность занятий спортивным туризмом

пассивный образ жизни современного ребенка,
низкий жизненный тонус,
гиподинамия,
ухудшающаяся среда обитания, особенно городская,
низкая трудоспособность в учебе,
сложности при выполнении физических упражнений,
низкая жизненная выносливость.

Помимо социально значимых факторов похода, туризм имеет мощный оздоравливающий эффект



солнце
воздух - $t + 22\text{ C}^\circ$
индекс UV 3-5

вода - $t + 6\text{ C}^\circ$

Высота – 3000 м

N – 78%, O₂ – 21 %, др. – 1%

Аэроионы – от 10000 до 50000/см³

Атм. давление – 600 мм. рт. ст.

Насыщенность крови O₂ – 94%

UVA – 90%

Начало туристской деятельности в МБЛ 1999 год, первая команда клуба 2008 год и клуб «Веды» в 2020 году



Направления работы туристско-спортивного клуба ВЕДЫ

Спортивное — дистанция и маршруты

Краеведческое — участие в научно-практических конференциях

Подготовка судей спортивных соревнований

Подготовка юных инструкторов школьного туризма

Скалолазание

Самые знаковые соревнования на пешеходной дистанции – «Гонки четырех», г. Лыткарино Московская область



Пешеходные походы по Саратовской области, от 35 до 120 км. Походы на любой вкус



Учебно-тренировочные походы на байдарках по Саратовской области, реки Медведица и Хопер



Август 2019, река Шуя, порог Большой Толли,
группа школьников в водном походе, байдарка 2



Июль 2019, Западный Кавказ,
перевал Локомотивцев, группа школьников
в горном походе



Переправа через реку:
очень важна поддержка товарища



Август 2019, район Тепловки, группа школьников в велопоходе



Декабрь 2019, родник «Серебряный», группа школьников в лыжном походе



В зимний период тренировочный процесс проходит
в спортивном зале



Что может быть лучше зарядки на высоте 2500 метров!



Наглядные результаты применения разработанного тренировочного комплекса



Наглядные результаты применения разработанного тренировочного комплекса



Спасибо за внимание!

