

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Информационно-методический центр»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»**

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПОХОДОВ
С УЧАЩИМИСЯ
сборник материалов
муниципального методического семинара**

**г. Набережные Челны
2020 год**

Печатается по решению редакционно-издательского совета муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр» г. Набережные Челны

«Применение компьютерных технологий для организации и проведения спортивно-оздоровительных походов с учащимися»: материалы муниципального методического семинара для педагогов дополнительного образования. г. Набережные Челны, 2020 год - 32 с.

Составитель:

А.В. Гильметдинова, заведующий отделом «Кама» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

В сборнике представлены материалы из опыта работы педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Статьи представлены в авторской редакции.

Содержание

1	Комиссаров В.В. Подготовка картографического материала с применением компьютерных технологий во время организации оздоровительного похода по программе «Школа туризма»	4
2	Гафарова Р.Р. «Использование таблиц Excel для подсчета результатов спортивных соревнований»	6
3	Мухутдинов Д.М. «Воспитательная работа с применением компьютерных технологий в организации спортивно-оздоровительных походов»	9
4	Давлетбаева М.И. «Особенности содержания информационных технологий в области физической культуры и спорта»	12
5	Ибрагимова А.И. «Медицинская подготовка с применением компьютерных технологий для организации и проведения спортивно-оздоровительного похода»	15
6	Ягафаров Н.Г. «Роль информационных технологий в походах»	18
7	Романов И.Н. «Использование информационных технологий в образовательном процессе. Формирование информационной культуры учащихся»	21
8	Галиуллин И.В. «Роль информационных технологий в спортивном туризме»	26
9	Гильметдинова А.В. «Применение компьютерных технологий для организации и проведения летних водных походов с учащимися»	28
10	Таушева Р.В. «Виртуальная реальность» и средства телекоммуникаций в организации похода»	30

ПОДГОТОВКА КАРТОГРАФИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВРЕМЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОХОДА ПО ПРОГРАММЕ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

**Комиссаров Валерий Вячеславович,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Организация и подготовка походов (массового многодневного, учебного или спортивного) - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

Одним из этапов подготовки туристского похода это выбора района путешествия. Уже на этом этапе подготовки важнейшими становятся обеспеченность туристской группы картографическим материалом и умение участников грамотно работать с этим материалом. Я с учащимися объединения «Школа туризма» начинаю подготовку за год до начала сплава.

В последнее время я вместе с ребятами используем компьютерные технологии. При помощи интернета мы находим район и реку, по которой планируется сплав. Важными факторами здесь являются освоенность района, наличие необходимого картографического материала, правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы:

Выбор «большого района» (т. е. туристского района в целом) диктуется тактическими и другими соображениями. Но уже выделение в составе туристского района конкретного подрайона, в границах которого будет проходить маршрут, производится, прежде всего, на основе картографического

материала, описание района путешествия и «Перечня классифицированных туристских маршрутов». Наилучший вариант - наличие хорошей (подробной, точной) обзорной карты я использую масштабы 1 : 200000, 1 : 100000. «Двухкилометровая и километровая» этот масштаб удобен для общего планирования нитки маршрута, а так же выработки общего (генерального) тактического плана - общая схема маршрута, приблизительная оценка его протяженности, предварительная разбивка на дневные переходы, определение мест забросок, стоянок, оценка продолжительности путешествия. Так же я использую спутниковые карты масштаба 1 : 20000, 1 : 10000. «Двухсотметровой и стометровой» для более подробного изучения места ночевки, дневок и сложных участков маршрута.

Для разработки маршрута, составления календарного плана путешествия и решения разнообразных задач жизнеобеспечения группы картографический материал - условие необходимое, но недостаточное. Важна не только ландшафтная, но также подробная климатическая, спортивно-техническая характеристика района и многое другое. При помощи Интернета стало легче и быстрее находить сведения о районе путешествия, разделы по физической и экономической географии, а также по отдельным отраслям: метеорологии, климатологии, геоморфологии, гидрологии; физико-географические обзоры отдельных районов, обзорные статьи, туристские картосхемы; отчеты туристских групп о совершенных путешествиях; прямая информация авторов этих отчетов в форме писем, личных бесед и фотоматериалов; консультации людей, имеющих отношение к изучаемому району (работавших или работающих в этом районе). Завершив работу по изучению района похода, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

Так как я ежегодно сплавлиюсь по рекам Урала необходимо определиться в некоторых важнейших технико-тактических вопросах: однозначно выявить точки начала и конца сплава, прохождение или обнос тех или иных препятствий, участок волока.

Используя Интернет при подготовке похода стало легче и качественнее подготовиться к походу, а так же давать задание по подготовке материала учащимся (участникам группы). Привлекая учащихся к самостоятельной работе, ребята много узнают о районе путешествия, что позволяет им лучше знать район путешествия и ещё больше развивать свой кругозор.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАЛИЦ EXCEL ДЛЯ ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

**Гафарова Регина Рашитовна,
методист отдела «Кредо»
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Многие учащиеся, занимаясь в спортивных секциях, да и сами педагоги дополнительного образования, участвуют и проводят много разноуровневых соревнований. И многие педагоги хотели бы сами научиться подсчитывать их результаты [1].

В наше время, каждому человеку важно знать и иметь навыки в работе с приложениями Microsoft Office, так как современный мир насыщен огромным количеством информацией, с которой просто необходимо уметь работать.

Microsoft Excel – программа, предназначенная для организации данных в таблице для документирования и графического представления информации.

Особенность электронных таблиц заключается в возможности применения формул для описания связи между значениями различных ячеек. Расчёт по заданным формулам выполняется автоматически. Изменение содержимого какой-либо ячейки приводит к пересчёту значений всех ячеек, которые с ней связаны формульными отношениями и, тем самым, к обновлению всей таблицы в соответствии с изменившимися данными.

Основные возможности электронных таблиц:

1. проведение однотипных сложных расчётов над большими наборами данных;
2. автоматизация итоговых вычислений;
3. решение задач путём подбора значений параметров;
4. обработка (статистический анализ) результатов экспериментов;
5. проведение поиска оптимальных значений параметров (решение оптимизационных задач);
6. подготовка табличных документов;
7. построение диаграмм (в том числе и сводных) по имеющимся данным;
8. создание и анализ баз данных (списков).

Если Вам нужно для себя сделать любой анализ соревнований, предлагаю очень простой метод [2].

Для этого необходимо иметь всего лишь программу EXCEL.

И таблицу такого вида:

№ уч	№ ком	Ф.И.О	Команда	Тур1 (Зона)	Вес1	Место1	Тур2 (Зона)	Вес2	Место2	Вес_лч	Вес_команд	Сумм_лч	Сумм_ком	Место_лч	Место_ком
1	1	Иванов Иван	"Два товарища"	В	518	2	В	520	3	1038	2020	5	16	1	1
3	2	1 Александров А.		А	300	9	А	682	2	982		11		3	
4	3	2 Карасев Олег	"Хвосты"	А	768	1	В	380	8	1148	1688	9	29	2	2
5	4	2 Сидоров Сергей		В	382	6	А	158	14	540		20		6	
6	5	3 Рыбаков Виктор	"Успех"	А	592	3	А	238	12	830	1650	15	29	5	3
7	6	3 Яковлев М.		В	514	3	В	306	11	820		14		4	

1. Выделяем ВСЮ таблицу (включая названия столбцов) с левого угла с «№ уч» и заканчиваем правой нижней ячейкой данной таблицы.

2. Нажимаем вверху экрана кнопку ДАННЫЕ - Сортировка, появляется диалоговое окно для сортировки выделенного Вами диапазона.

3. Здесь пользуемся только первыми двумя окнами, возле первого выставляем - по возрастанию, возле второго – по убыванию (в дальнейшем больше не меняем).

Хотите узнать очередность результатов первого тура – без проблем:

Выполняем ходы 1-2-3.

Диалоговое окно (нажимая в нужном окошке, флажок выбираем)

В первом окне «сортировать по» Тур 1 (зона) (по возрастанию)

Во втором окне «затем по» Вес 1 (по убыванию)

ОК

- Все, участники построились по своим секторам в очередности результатов первого тура

Результаты второго тура (так же)

Тур 2 (зона) (по возрастанию)

Вес 2 (по убыванию)

ОК

Построить всех согласно личному рейтингу -

Место личное (по возрастанию)

Вес личное (по убыванию)

ОК

Построить всех согласно командному рейтингу -

Место командное (по возрастанию)

Сумма командное (по убыванию)

ОК

В данном случае в списке команд - команды выстраиваются в «призовой» очередности

С первым в списке членом команды (второго вы можете определить по номеру перед фамилией - все члены команды имеют один номер на команду.)

Просуммировать вес любого тура – любой зоны это двумя щелчками делает любой пользователь EXCEL.

Список литературы:

1. <https://infourok.ru/doklad-po-informatike-na-temu-microsoft-office-excel-3607677.html>;
2. https://studbooks.net/2110372/informatika/microsoft_excel.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПОХОДОВ

**Мухутдинов Дамир Мингарифович,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Эффективными методами изучения географии в школе являются экспедиции. В походах и экспедициях сейчас возможно использование современной техники и современных методов изучения разных природных комплексов, составление пробных прогнозов их развития и изменения, проведение конкретных природоохранных мероприятий. Все это повышает у школьников интерес к изучению географии, учит разбираться в конкретных проблемах взаимодействия природы и человека, а главное, формирует гражданскую позицию, чувство ответственности и причастности к конкретным проблемам [1].

Разработка маршрута имеет первостепенное значение в организации безопасности и сохранения здоровья детей. Первое – это цели похода. Они могут быть спортивными, оздоровительными, познавательными, тренировочными, комплексными. В любом случае составляется подробная карта маршрута с учетом следующего:

Характер водоема, по которому проводится поход (река, озеро, водохранилище), его гидрологические, метеорологические, морфологические особенности. Это необходимо согласовать с возрастом детей, их физическими и

физиологическими особенностями, уровнем профессиональной подготовки детей, руководителей, инструкторов.

Расстояние и время похода от начального до конечного пункта. В этом вопросе чрезвычайно важно запланировать «запас времени», учитывая, что парусный поход очень зависим от метеоусловий и с учетом непредвиденных ситуаций. Например, в походах по Онежскому озеру мы планировали переходы по 5 – 10 км в день, в жаркий, маловетренный день сокращали время перехода, так как такая погода сказывается на физическом и психологическом состоянии детей. В этом случае «запас времени» можно использовать на отдых, баню, соревнования, конкурсы и обработку полученных сведений о водоеме.

Промежуточные, запасные стоянки планируются на случай непредвиденных ситуаций: ухудшение погоды, усталость. Очень важно, чтобы из всех стоянок, как основных, так и запасных была возможность по суше достаточно быстро добраться до населенных пунктов, где можно получить помощь.

Маршрут похода должен обязательно разрабатываться с учетом возможности использовать мобильную связь и радиосвязь. Это необходимо для того, чтобы быстро связаться с МЧС, милицией, проходящими мимо судами. Для этого необходимо иметь отдельный мобильный телефон с полной зарядкой, который не используется для других целей; радиостанцию речного диапазона в зависимости от района, где проводится поход; сведения о радиоканалах для данного региона. Кроме того необходимо предусмотреть возможность подзарядки телефона и радиостанции. Очень помогает на маршруте GPS- навигатор.

Особое внимание при планировании маршрута отводится источникам пресной воды для приготовления пищи и для питья. Для этого необходимо получить консультации специалистов МЧС и санэпидемнадзора о возможности использования природных водных источников в районе проведения похода и отметить их на карте маршрута. Кроме того на каждой яхте необходимо предусмотреть НЗ законсервированной питьевой воды на весь экипаж не менее,

чем на 2-ое суток, а так же спецсредства для дезинфекции воды, которые закупаются по рекомендации специалистов [2].

Экипировка детей – важнейшая из технологий подготовки походов. В вопросе экипировки мы исходим из следующего:

В настоящее время торговые предприятия предлагают огромный ассортимент товаров для отдыха, туризма, спорта по разным ценам и разного качества.

Многие семьи не имеют материальных возможностей для покупки качественной, но дорогой спецодежды, обуви, спальных мешков.

Дети быстро растут, поэтому многие виды экипировки приходится обновлять каждый год, что делает ее еще дороже.

Экипировка должна быть такой, чтобы максимально соответствовать требованиям безопасности, комфортности, надежности в вопросе сохранения физического и психологического здоровья детей.

Экипировка должна нравиться ребенку, тогда он относится к ней бережно, привыкает к тому, что в походе можно и нужно выглядеть красивым, аккуратным, опрятным, органичным с окружающей природой.

Экипировка должна быть максимально легкой и компактной, так как дети в походе сами «все свое несут с собой», да еще и групповое снаряжение (например, палатки, продукты, посуду). Кроме того на парусной лодке вес и размер снаряжения всегда ограничен.

На первый взгляд совместить эти требования к экипировке невозможно. Но мы разработали требования и рекомендации, которые сводят эти противоречия до минимума. Например, для защиты головы надо учитывать солнце, дождь, ветер, брызги, яхтенное оборудование. Значит необходим головной убор с козырьком, недорогая бейсболка или панама, а так же ветро- и водозащитный капюшон. В холодное время года – «маска» для лица из плотной ткани, которую можно сделать самостоятельно.

В заключение надо сказать, что к подготовке маршрута, экипировке, проведению походов, составлении отчетов о проделанной работе ребята

подходят самостоятельно, ответственно, а педагоги помогают им в этом, осуществляя общее руководство и контроль.

Список литературы:

1. <https://infourok.ru/novie-tehnologii-v-provedenii-pohodov-1185989.html>;
2. <https://pandia.ru/text/80/629/99043.php>.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Давлетбаева Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Интернет стал неотъемлемой частью современного общества. Информационные технологии, постоянно обновляясь, активно включаются в сферу образования: разрабатываются электронные образовательные ресурсы, в том числе в сфере дополнительного образования, появляются новые интерактивные формы обучения (дистантное обучение и т.д.). Таким образом, образование становится более доступным. Целью данной работы является изучение использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Основной задачей исследования является определение основных понятий, связанных с информационными технологиями, в том числе используемых в сфере физической культуры и спорта, а также особенности их практического применения [1].

Рассмотрим ряд понятий, таких как информация, технология, информативность, информационные технологии: информация – это любые сведения и данные, отражающие свойства [2]:

- объектов в природных, социальных и технических системах и передаваемые звуковым, графическим или иным способом без применения или с применением технических средств, информация – это сообщение, осведомляющее о положении дел или

- о деятельности, сведения о чем-либо; информация – это сведения, воспринимаемые человеком специальными устройствами как отражение фактов

материального или духовного мира в процессе коммуникации. Эти определения объединяет то, что под понятием «информация» подразумеваются какие-либо сведения или данные, разъясняющие что-то или свидетельствующие о чем-либо. Далее рассмотрим определение понятия «информативность»: информативность – это насыщенный информацией информирующий; информативность – это степень насыщенности источника информацией, обычно определяемая как среднее количество битов, которое он генерирует за определенный промежуток времени; информативность – это насыщенность содержанием, плотность информации; количество сведений и знаний, передаваемых в единицу времени. Ключевое значение понятия «информативность» – это насыщенность, полнота информации, ее доступность для качественного информирования. Следующее понятие – это «технология»: технология – это область человеческой деятельности, связанная с приспособлением естественных процессов и явлений к человеческим нуждам; технология – это специальный набор форм, методов, способов приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения; технология – это процессы, методы поиска, сбора, хранения [3].

Рассмотрим понятие «информационные технологии»: информационные технологии – это использование технологий хранения, обмена передачи или обработки информации. Технологии обычно включают в себя компьютеры, телекоммуникации, приложения и прочее программное обеспечение; информационные технологии – это совокупность методов и средств сбора, хранения, обработки, передачи и представления информации, расширяющих знания людей и развивающих их возможности по управлению техническими и социальными процессами; информационные технологии – это совокупность методов производственных и программно технологических средств,

объединенных в технологическую цепочку, обеспечивающую сбор, хранение, обработку, вывод и распространение информации.

Таким образом, понятие «информационные технологии» подразумевает совокупность различных методов, средств, технологий, которые обеспечивают обработку информации, а также ее передачу [4].

В настоящее время информационные технологии широко применяются в сфере физической культуры и спорта, в том числе:

–это углубленное изучение процессов накопления, передачи, преобразования и представления информации в сфере физической культуры и спорта;

– это аппаратное и программное обеспечение компьютерных технологий;

–это постановка прикладных и профессиональных задач и алгоритмизация их решения;

– это принципы программирования, моделирования и прогнозирования уровня физической подготовленности спортсменов, построения тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

–это оптимизация физкультурно-спортивной деятельности с использованием технических средств и экипировки;

– это современные интерактивные базы данных для извлечения и использования научной информации в области физической культуры и спорта.

Таким образом, информационные технологии в современном мире играют важную роль, особенно в сфере физической культуры и спорта, где от качества используемой информации зависит не только результат, но и здоровье спортсмена.

Список литературы:

1. <http://new.pdfm.ru/35kulturologiya/101899-1-takim-obrazom-informacionnie-tehnologii-sovremennom-mire-igrayut-vazhnuyu-rol-osobenno-sfere-fiziche.php>;
2. <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=10848>;

3. <https://studbooks.net/2167340/informatika/>

informatisionnye_tehnologii_informatisionnoe_obschestvo_internet;

4. <https://infourok.ru/>

opyt_raboty_po_teme_elektronnye_obrazovatelnye_resursy_kak_sredstvo_povysheniya_kachestva-481654.htm.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПОХОДОВ

**Ибрагимова Альбина Ильдаровна,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Одной из сторон научно-технической революции является быстрый рост количества производимой и перерабатываемой информации и ее ценности во всех областях жизнедеятельности общества. Поэтому компьютерные технологии, позволяющие не только упростить и ускорить разнообразные операции, но и резко повысить их интеллектуальный и качественный уровень, все глубже проникают во все отрасли знания. Эффективное применение персональных компьютеров довольно мощных и относительно недорогих ЭВМ, как показывает практика и экономические расчеты, ведет к существенному повышению производительности труда в науке и технике, производстве и управлении, проектировании и образовании. Все это в полной мере относится и к области оздоровительной физической культуры.

Решение оздоровительной задачи в условиях туристского похода связано с соблюдением правильного режима, мероприятиями по закаливанию организма, а также овладением и применением знаний по предупреждению заболеваний. Важно правильное понимание обучаемыми значения гигиены (режима работы и отдыха, питания, одежды). Познакомить учащихся с данными задачами можно по средствам презентации и определенных видео фильмов по теме [1].

Очень важно в походе широкое, умелое использование естественных оздоровительных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды, призванное закалять организм - повышать его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Умение оказывать первую помощь заболевшему или получившему травму туристу, а при необходимости организовать и осуществить его транспортировку до ближайшего населенного пункта, железнодорожной станции или автомобильной дороги требует достаточных знаний и навыков. Турист-новичок, участник похода выходного дня, лишь знакомится с простейшими приемами оказания доврачебной медицинской помощи и с наиболее простыми и легкоосуществимыми способами транспортировки пострадавшего. Необходимо знать назначение медикаментов, относящихся к различным группам (обезболивающие, обеззараживающие, кровоостанавливающие, жаропонижающие), уметь сделать искусственное дыхание, обработать рану или место ожога, сделать перевязку, овладеть навыками транспортировки пострадавшего подручными средствами (носилки из шестов и штормовок, волокуши из лыж и др.). В процессе дальнейшего обучения эти знания и умения расширяются и углубляются.

Необходимо визуальное знакомство с районом (фото и видеоматериалы).

Очень важно, особенно в походах по отдаленной, ненаселенной местности, в высокогорных и высокоширотных районах, иметь в составе группы профессионального врача. Но далеко не каждая группа даже в эти районы выходит на маршрут с врачом. Его обычно заменяет санинструктор, уделяющий в своей подготовке особое внимание вопросам оказания первой доврачебной помощи. Необходимость оказания медицинской помощи в походе чаще всего вызвана простудными и желудочно-кишечными заболеваниями. Особую группу составляют тяжелые травмы и заболевания, лечение которых возможно в стационарных условиях, а на маршруте оказывается лишь первая доврачебная помощь для обеспечения транспортировки пострадавшего [2].

Наиболее объективным показателем служит пульс. Полезные данные, отражающие оптимальность избранной нагрузки во время тренировки или похода и степень восстановления функций, можно получить ежедневным подсчетом ЧСС утром в положении лежа сразу же после сна. Ежедневные колебания пульса, не превышающие 2-4 ударов в минуту, сигнализируют о соответствии нагрузки функциональным возможностям организма. Изменения пульса больше данной величины свидетельствуют о начинающемся переутомлении. На данный момент имеется много гаджетов для контроля пульса и частоты сердечных сокращений, которые могут применяться в условиях похода как дополнительный и быстрый источник информации состояния учащегося [3].

Регулярное ведение дневника самоконтроля позволяет не только быстро и точно оценить функциональное состояние, но и оперативно влиять на тренировочный процесс и дозировать нагрузки на туристском маршруте за счет увеличения или уменьшения веса рюкзака отдельных участников, организации дневок, снижения продолжительности дневного рабочего времени (особенно в начале маршрута), акклиматизационных выходов, забросок.

Перед началом занятий туризмом необходимо пройти углубленное медицинское обследование и получить заключение врача о допуске к занятиям физическими упражнениями.

В подготовительном периоде следует регулярно (раз в 1-2 месяца) проводить контрольные нормативы, или тесты, позволяющие определить уровень физической подготовленности и результаты воздействия нагрузок на организм занимающихся. Для определения уровня физической работоспособности и выносливости можно применять Гарвардский степ-тест, тест PWC170. Определение величины нагрузок, ее варьирование за счет продолжительности, интенсивности, кратности повторений, наблюдение за реакцией каждого занимающегося на нагрузку - одна из основных функций тренера в системе врачебно-педагогического контроля [4].

Реакция на нагрузку оценивается по данным самоконтроля, а также на основании визуального наблюдения за учениками.

Умелое сочетание естественных сил природы солнца, воздуха и воды с гигиеническими мероприятиями, медицинским и педагогическим контролем с применением компьютерных тех, самоконтролем и восстановительными средствами принесет радость и здоровье от туристических походов

Список литературы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/27/sistema-obespecheniya-turistskoy-podgotovki>;
2. http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky22.htm;
3. <https://www.turboreferat.ru/turism/vozmozhnosti-resheniya-ozdorovitelnyh-zadach-vo/68485-351001-page4.html>;
4. <https://tour-vestnik.ru/okazanie-medicinskoj-pomoschi-postr>.

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОХОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Ягафаров Наиль Галиаскарович,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Интернет - всемирная сеть, состоящая из компьютеров, соединенных линиями связи - изменил мир, позволив свободно обмениваться различной информацией. Преимущества Интернета по сравнению с другими средствами коммуникации, особенно для туристов, более чем значительны. Прежде всего, это возможность находить и получать фактические данные из любого региона земного шара, причем в подавляющем большинстве случаев, эта информация абсолютно бесплатна. Второе преимущество - возможность быстрого ознакомления с новыми информационными источниками (книги, опубликованные в Интернет, научные статьи, дискуссии и телеконференции). Кроме того, Интернет открывает широкий простор для получения онлайн-овых

научных консультаций со специалистами из других организаций и возможность сотрудничества с ними [1].

Каждая из двух указанных технологий отдельно, характеризуется множеством преимуществ, которыми могут воспользоваться туристы. Их объединение, основанное несколько лет назад, открыло принципиально новые возможности ГИС. Программный продукт, который возник в результате слияния ГИС и Интернет получил название Гис-По-Интернет и отличается от геоинформационной системы, расположенной на изолированном компьютере, тремя принципиальными моментами:

1. Возможностью доступа к информации нескольких пользователей одновременно.

2. Подвижность данных, что позволяет резко увеличить их общий максимальный объем и, кроме того, использовать для анализа данные из нескольких источников одновременно.

3. Снятием проблемы пространства и времени при работе с геоинформационными системами в Интернете; ее пользователи могут находиться на любом расстоянии друг от друга.

Эти различия Интернета от традиционной изолированной геоинформационной системы определяют все преимущества и обуславливают превращение ГИС в совершенно новое качество - из средства проведения пространственного анализа ГИС в инструмент управления пространственно распределенными данными и исполнителями [2].

Для пользователей - спортивных туристов, важное значение имеет поиск нужной информации в Интернете. Интернет - это многослойная по организации система, которая характеризуется мощными массивами информации. Несмотря на достаточное количество публикаций в Интернет по практически любой теме, найти необходимую информацию задача не простая. Масштабы Интернет настолько значительны, что поиск иногда открывает сотни тысяч ссылок на различные документы по данной, даже узкой теме. Это обуславливает тот факт, что не существует и не может существовать идеальной методики поиска

необходимой информации. Это не простая задача, хотя для облегчения поиска выработаны специальные средства, которые отличаются по глубине, охвату, алгоритмам осуществления, здесь могут быть выбраны множество альтернативных стратегий, однако опыт работы в Интернет показывает, что наилучших результатов можно достичь, используя следующие правила:

- поиск необходимо осуществлять по нескольким направлениям с одновременным использованием альтернативных средств и технологий;
- следует использовать все имеющиеся логические возможности ограничения пространства поиска;
- не следует ограничиваться областью одного конкретного языка, например, русского, а использовать несколько языков;
- необходимо проверять полученные ссылки на наличие документов, поскольку адреса со временем могут меняться;
- целесообразно одновременный запуск нескольких окон браузера, с заданием в каждом из них, своих условий поиска (если позволяют компьютерные и сетевые ресурсы);

Практика показывает, что наиболее популярным русскоязычными поисковыми серверами являются:

Яндекс (<http://www.yandex.ru>);

Рамблер(<http://www.rambler.ru>),

Англоязычными:

Google (<http://www.google.com>);

Yahoo (<http://www.yahoo.com>);

Lycos (<http://www.lycos.com>).

В наше время туристам практически невозможно обойтись без ресурсов Интернет. Глобальная информатизация общества приводит к тому, что потребность в информации растет с каждым новым пользователем сети. При этом задачей специалистов в области информационных технологий является

обеспечение пользователей полной и достоверной информации путем простого и удобного для пользователей доступа к накопленным массивам данных.

Список литературы:

1. <https://pandia.ru/text/80/087/29707.php>;
2. <https://studfile.net/preview/8151064/>.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.
ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

**Романов Иван Николаевич,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Приоритетной целью школьного образования становится развитие личности учащихся на основе усвоения универсальных способов деятельности. Формировать универсальные учебные действия – значит развивать у учащихся способности самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения.

Современный ученик живет в мире электронной культуры. Меняется роль учителя в информационной культуре – он должен стать координатором информационного потока. Учитель, идущий в ногу со временем, сегодня психологически и технически готов использовать информационные технологии в преподавании [1].

Включение ИКТ в учебный процесс позволяет учителю:

- организовать разные формы учебно-познавательной деятельности на уроках,
- делать активной и целенаправленной самостоятельную работу учащихся.
- компьютер может использоваться на всех этапах: как при подготовке урока, так и в процессе обучения: при объяснении (введении) нового материала, закреплении, повторении, контроле ЗУН. Именно последний этап нас и интересует.

ИКТ можно рассматривать как средство доступа к учебной информации, обеспечивающее возможности поиска, сбора и работы с источником, в том числе в сети Интернет, а также средство доставки и хранения информации. Использование ИКТ в учебном процессе позволяет повысить качество учебного материала и усилить образовательные эффекты.

Любая педагогическая технология – это информационная технология, так как основу технологического процесса обучения составляет получение и преобразование информации.

Более удачным термином для технологий обучения, использующих компьютер, является компьютерная технология. Компьютерные (новые информационные) технологии обучения – это процесс подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. В практике информационными технологиями обучения называют все специальные технические технологии, использующие информационные средства (ЭВМ, аудио, кино, видео).

Использование ИКТ для учителя – это отбор учебного материала, при этом он должен соблюдать основные дидактические принципы:

- систематичности,
- последовательности,
- доступности,
- дифференцированного подхода,
- научности и др.

Надо помнить, что компьютер не заменяет учителя, а только дополняет его.

Применению ИКТ свойственно следующее:

1. Принцип адаптивности: приспособление компьютера к индивидуальным особенностям ребенка;
2. Управляемость: в любой момент возможна коррекция учителем процесса обучения;

3. Интерактивность и диалоговый характер обучения: ИКТ обладают способностью «откликаться» на действия ученика и учителя; «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения.

4. Оптимальное сочетание индивидуальной и групповой работы;

5. Поддержание у ученика состояния психологического комфорта при общении с компьютером.

Применение ИКТ в процессе обучения школьников повышает общий уровень учебного процесса, усиливают познавательную активность учащихся. Для этого учителю необходимо овладеть рядом умений.

Основные умения учителя:

- технические, т.е. умения, необходимые для работы на компьютере в качестве пользования стандартного программного обеспечения;

- методические, т. е. умения, необходимые для грамотного обучения школьников;

- технологические, т.е. умения, необходимые для грамотного использования информационных средств обучения на разных уроках.

Применение ИКТ в процессе обучения усиливает:

- положительную мотивацию обучения

- активизирует познавательную деятельность обучающихся

- расширяет возможность самостоятельной деятельности;

- формирует навык исследовательской деятельности, обеспечивает доступ к различным справочным системам, электронным библиотекам, другим информационным ресурсам;

Использование ИКТ позволяет в полной мере реализовать основные принципы активизации познавательной деятельности:

1. Принцип доверительности

2. Принцип обратной связи

3. Принцип занятия исследовательской позиции.

Основной целью применения ИКТ является:

- развитие мышления
- формирование приемов мыслительной деятельности.
- выполнение стандартов общего образования по информатике и ИКТ

Стандарт основного общего образования по информатике и ИКТ

Изучение информатики и информационно-коммуникационных технологий на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний, составляющих основу научных представлений об информации, информационных процессах, системах, технологиях и моделях;
- овладение умениями работать с различными видами информации с помощью компьютера и других средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), организовывать собственную информационную деятельность и планировать ее результаты;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей средствами ИКТ;
- воспитание ответственного отношения к информации с учетом правовых и этических аспектов ее распространения; избирательного отношения к полученной информации;
- выработка навыков применения средств ИКТ в повседневной жизни, при выполнении индивидуальных и коллективных проектов, в учебной деятельности, при дальнейшем освоении профессий, востребованных на рынке труда.

При подготовке к урокам учитель использует электронные ресурсы учебного назначения:

- мультимедийные курсы;
- презентации к урокам;
- логические игры;
- тестовые работы;
- ресурсы Интернет;
- электронные энциклопедии.

Учащиеся, работающие на ПК, имеют прочные, глубокие знания по предметам, у них сформированы стойкие познавательные интересы, развито умение самостоятельно применять полученные знания на практике. Использование информационных технологий может преобразовать преподавание традиционных учебных предметов, рационализировав детский труд, оптимизировав процессы понимания и запоминания учебного материала, а главное, подняв на неизменно более высокий уровень интерес детей к учебе.

На основании изложенного можно сделать вывод о том, что современные ИКТ обладают всеми необходимыми возможностями для разработки новых технологий обучения на основе дидактических принципов организации и управления образовательным процессом, основных положений личностно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов к обучению, учета индивидуальных особенностей обучаемых. Практическая реализация этих возможностей в образовательном процессе будет способствовать повышению качества образования. Именно для этого и используются образовательные сайты [2].

Список литературы:

1. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotkaproektirovanie-uroka-po-predmetu-s-ispolzovaniem-cor-multimedia-ikt-677356.html>;
2. <https://nsportal.ru/user/1066416/page/vystupleniya-na-shmo>.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

**Галиуллин Ильнур Васильевич,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

В наше время информационные технологии и телекоммуникации, стремительно вошли в повседневную жизнь общества, значительно расширили информационное поле пользователей, являются одними из важнейших факторов развития цивилизации.

Основным средством осуществления телекоммуникации в глобальном масштабе является сеть интернет. Интернет - это сеть мирового масштаба, объединяющая компьютеры по всему миру, в то же время это глобальная информационная среда [1].

Для пользователей – спортивных туристов важное значение имеет поиск нужной информации в Интернете. Интернет - это многослойная по организации система, которая характеризуется мощными массивами информации. Несмотря на достаточное количество публикаций в Интернет по практически любой теме, найти необходимую информацию задача не простая. Масштабы Интернет настолько значительны, что поиск иногда открывает сотни тысяч ссылок на различные документы по данной, даже узкой теме. Это обуславливает тот факт, что не существует и не может существовать идеальной методики поиска необходимой информации. Это не простая задача, хотя для облегчения поиска выработаны специальные средства, которые отличаются по глубине, охвату, алгоритмам осуществления, здесь могут быть выбраны множество альтернативных стратегий, однако опыт работы в Интернет показывает, что наилучших результатов можно достичь, используя следующие правила:

- поиск необходимо осуществлять по нескольким направлениям с одновременным использованием альтернативных средств и технологий;
- следует использовать все имеющиеся логические возможности ограничения пространства поиска;
- не следует ограничиваться областью одного конкретного языка, например, русского, а использовать несколько языков;
- необходимо проверять полученные ссылки на наличие документов, поскольку адреса со временем могут меняться;
- целесообразно одновременный запуск нескольких окон браузера, с заданием в каждом из них, своих условий поиска (если позволяют компьютерные и сетевые ресурсы);

При использовании туристско-спортивных ресурсов Интернет, возможно, решать следующие задачи:

- быстрый сбор информации для составления маршрутов походов;
- размещение в сети отчетов о районах походов;
- получение картографического материала для ориентирования на маршруте;
- по электронной почте (e-mail), чата (chat) и (или) ISQ договориться с участниками спортивного похода о предстоящем путешествии;
- используя базу данных Интернет можно получить информацию о расписании движения транспорта и стоимость билетов;
- прогноз погоды на период проведения похода;
- организациях, фирмах, клубах, которые проводят туристские спортивные походы;
- с помощью базы данных Интернет получить информацию о местах проката снаряжения и специализированных магазинах, стоимости туристского снаряжения;
- дать объявление о месте сбора, начала похода и т.д. и т.п.

Использование передовых технологий программирования позволяет разрабатывать программы, позволяющую эффективно искать необходимую информацию в базе данных. Использование сети Интернет позволяет быстро получать необходимую информацию, помогает в организации и планировании спортивного туризма.

Список литературы:

1. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/142-preschool-pedagogy/9666-statya-ispolzovanie-informatsionno-kommunikatsionnykh-tekhnologij-na-urokakh-v-nachalnoj-shkole.html>;

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНИХ ВОДНЫХ ПОХОДОВ С УЧАЩИМИСЯ

**Гильметдинова Анжелика Венеровна,
заведующая отделом «Кама»
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Водные походы по сравнению с сухопутными отличаются повышенной сложностью. Турист, который совершает данный вид похода, должен уметь хорошо держаться как на воде, так и под водой, спасать тонущих в случае необходимости, уметь управлять средством передвижения и грести, уметь готовить судно к походу и ремонтировать его, если случилась поломка во время похода.

Проведение подобных мероприятий отличается в зависимости от сложности. Чем труднее маршрут водного похода, тем более тщательной подготовки он требует. Сложность похода определяется динамикой потока воды, препятствиями, протяженностью маршрута, населенности местностей, которые примыкают к маршруту проведения похода. На реке сложность определяется уклоном русла, его характером, препятствиями, порогами, глубиной плесов, перекатов и расходом воды, рельефом ложа, долины и берегов реки, выяснением источников питания рек, колебаниями урезов. Помимо этого, нужно учитывать информацию о замусоренности русла и притоков. Также необходимо учитывать направление ветров, течений, учитывать характер берегов, прибрежных глубин, направления волн, а также необходимо брать во внимание климатические факторы конкретной территории, по которой планируется осуществлять водный поход.

При подготовке сложных маршрутов первым организационным мероприятием должно стать составление продольного профиля по уклонам реки, который строят в масштабе: длина реки чертится в более мелком, а урезы воды в более крупном. Подробный профиль для каждого участка нужен при планировании похода по горным рекам, которые имеют уклоны 2-4 м/км. Сплав

по горным рекам возможно осуществлять при более крупных уклонах до 6-8 м/км, но данные участки должны быть короткими. Однако, чем больше уклон, тем лучшую подготовку должна иметь группа. Если движение осуществляется на веслах, то оно может проходить против течения реки в эффективном режиме на уклонах до 0,6 м/км. Чем больше уклон, тем сложнее оборудование требуется применять для его прохождения.

Чем сложнее планируется маршрут водного похода, тем более важным становится подбор участников для его осуществления. При этом опыт должен накапливаться постепенно. Руководитель группы хотя бы раз должен был принимать участие в походах подобной категории сложности. Такой же опыт требуется для рулевых на лодках. Также при осуществлении походов на лодках и байдарках требуется хотя бы один опытный водник. Самому походу должны предшествовать тренировки. Их проводят не только для новичков, но и для совместных команд, в которых присутствуют опытные туристы, а также новички. На тренировках отрабатываются подходы и отходы от берега, движение против течения, повороты, волоки, обходы препятствий, размещение груза. Чтобы хорошо подготовиться к путешествию по реке, лучше тренировки осуществлять на лодках в водном слаломе. При этом тренирующиеся хорошо овладевают судном, понимают силу водного потока и становятся готовыми для прохождения порогов.

Роль информатики в современных условиях постоянно возрастает. Внедрение компьютеров, современных средств переработки и передачи информации в различные индустрии послужило началом процесса, называемого информатизацией общества. Деятельность как отдельных людей, так и целых организаций, занятых в индустрии туризма, все в большей степени зависит от их информированности и способности эффективно использовать имеющуюся информацию. GPS используем давно, и практически единственное его применение – определение координат на местности. Без GPS ориентироваться трудно. А с GPS нужно лишь четко направление держать. Прошел часа два, определил координаты, поставил точку на карте, идешь

дальше. Естественно, карты используются с координатной сеткой. Если карта без координатной сетки, нетрудно эту сетку нанести. И тогда GPS превратится в прибор, с которым действительно никогда не заблудишься.

Современные GPS навигаторы дают возможность довольно точно определить среднюю скорость, с которой вы движетесь по той или иной местности. Правда, средняя скорость понятие довольно растяжимое, так как в пути могут возникнуть какие-либо непредвиденные обстоятельства. С другой стороны, знание средней скорости передвижения позволит вам более точно рассчитать, сколько времени вам осталось пройти до конца маршрута.

Водный туризм представляет собой более опасное путешествие по сравнению с сухопутным походом. В зависимости от сложности реки в нем могут участвовать не любые группы. Каждый участник должен быть снаряжен для речного путешествия соответствующим образом.

Список литературы:

1. <http://www.mountain.ru/radio/library/2005/cj/>.

«ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ» И СРЕДСТВА ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ПОХОДА

**Таушева Регина Венеровна,
педагог дополнительного образования
МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»**

Общее понятие телекоммуникационных технологий включает в себя совокупность методов, процессов и устройств, позволяющих получать, собирать, накапливать, хранить, обрабатывать и передавать информацию, закодированную в цифровом виде или существующую в аналоговом виде.

В более узком смысле под телекоммуникационными технологиями понимается совокупность программных и аппаратных средств, позволяющих устанавливать связь без использования проводов и передавать пакеты информации, включающие также аудио и видеоинформацию. Проведение подобных мероприятий отличается в зависимости от сложности.

Виды телекоммуникационных технологий:

- телефонная связь, современная телефонная связь позволяет легко переключаться с аналогового стандарта на цифровой, подключать к интернет городские телефоны и соединять в одну сеть аналоговые и мобильные устройства;
- радиосвязь, которая сегодня превратилась в сотовую связь, телефон, перемещаясь в пределах сети, оказывается в зоне действия различных передающих устройств;
- спутниковая связь, которая используется провайдерами для создания систем мобильной связи и для государственных систем связи;
- интернет – наиболее распространенный вид телекоммуникационных технологий, при которых подключение к сети может осуществляться как проводным, так и беспроводным способом.

Телекоммуникационные технологии предусматривают использование информационных сетей и компьютерной техники. Общесетевой ресурс представлен аппаратным типом, информационными разработками, программным обеспечением, для них имеют значение следующие требования:

- компьютерная техника различных сетей соединяется автоматически;
- каждая единица компьютерной техники является составляющим звеном сети, но также работает в самостоятельном режиме;
- связь обеспечивается посредством телефонной связи, оптоволоконным соединением и спутниковыми каналами.

Интернет располагает различными сервисами, самыми распространенными считаются: обмен сообщениям в режиме электронной почты, услуги электронной доски объявлений, передача файлов.

Наша жизнь протекает в информационном обществе, поэтому с самого детства следует учиться новым телекоммуникационным технологиям.

В образовательной системе их применяют для дистанционного обучения, виртуального общения, самообразования, получения необходимой информации.

Разработанная федеральная целевая программа, направленная на развитие образовательной информационной среды, стала предпосылкой для внедрения ее в сфере образования и науки.

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.