

# **Составление методических указаний к занятиям**

МКТ «Вестра»

Политова Г.А.

02.11.2020

# Зачем?

**Методическое указание о проведении занятия («методичка»)** - это своего рода план, направляющий действия преподавателя в ходе занятия, помогающий обеспечить методическое единство обучения и передать знания и умения в одинаковом объеме слушателям всех учебных групп.

- побуждает строить занятие продуманно, помогает расширять арсенал применяемых приемов обучения, активизировать участие слушателей, делать занятия разнообразными и интересными.
- преподаватель действует увереннее, так как «методичка» дает ему возможность провести все занятие организованно, четко, в хорошем темпе.
- Без них учебный процесс обучения идет во многом самотеком: каждый инструктор действует по своему усмотрению, как умеет, опираясь лишь на личный, подчас весьма ограниченный опыт, а иногда даже без отчетливого понимания цели работы.

# Когда и как?

- Методические рекомендации нужны ко всем видам учебной работы — будь то практическое занятие семинар, лекция, учебно-тренировочный поход, домашнее задание либо иной элемент процесса обучения.
- Ни форма, ни объем этих рекомендаций не регламентируются. Их можно излагать и текстом, и в виде таблицы, сжато или подробно, однако следует все же придерживаться какого-то порядка, который предопределял бы их структуру и тем самым упорядочивал их разработку

**Каждый инструктор или лектор при  
подготовке занятия, должен задаться  
минимум тремя вопросами:**

- Какую цель преследует занятие.
- Какие знания или умения следует дать слушателям, то есть, что должно входить в содержание занятия, чем конкретно оно должно обогатить обучаемых.
- Как лучше всего достичь цели (иначе говоря, где, какими приемами, с помощью каких средств, в какой последовательности вести занятие).

# Цель занятия

- сообщить занимающимся некоторую сумму сведений ( это лекции, беседы).
- объяснить и показать практические приемы (дать начальную практику в выполнении какой-то работы)
- Тренировка, отработка приемов (допустим, в хождении по азимуту, в преодолении какого-то естественного препятствия),
- Проверка и оценка знаний и умений слушателей (например, на занятии "Топографический диктант") и т. д.

Цель занятия должна быть достижимой. Ее нужно соотносить с:

- уровнем подготовленности аудитории,
- имеющимся временем,
- с условиями, в которых будет проходить занятие,
- его материальным обеспечением.

Последние два обстоятельства во многом зависят от инициативы и энергии инструкторов при подборе пособий, снаряжения, при подготовке или выборе "рабочего места" (особенно это касается подбора местности, удовлетворяющей требованиям учебного процесса и безопасности).

# Содержание занятия

- Согласуется с учебной программой школы. Определяя содержание соответствующего занятия, нужно, прежде всего, установить, с каким или какими способами выполнения приемов следует знакомить слушателя.
- нельзя ограничиваться перечнем приемов, требуется еще пояснить, в каких случаях оно применяется, в чем состоит его "механизм", каких действий следует избегать и т. д. В содержание занятия включают также демонстрацию приемов каждого способа (или одного из них) и упражнение в этих приемах.
- Отбор материала, который должен быть преподан слушателям. Нужно дать в первую очередь то, что слушатель непременно должен знать и уметь для предстоящей ему деятельности, без чего ему нельзя или трудно обойтись.
- Доступность материала, соответствие содержания занятия уровню знаний слушателей, их опыту, общему развитию (здесь имеется в виду не форма подачи, а доступность преподносимых сведений)

## **Рабочее место**

- соответствие задаче занятия
- безопасно для занимающихся.

Для учебных выходов на местность и занятий в учебно-тренировочном походе очень важно, чтобы они проходили в условиях, максимально приближенных к реальной походной обстановке.

Места для таких занятий следует по возможности подбирать заранее (а если требуется, то и готовить их). Здесь нужен участок или участки местности, позволяющие и показать, и отработать предусмотренные умения, притом в условиях полной безопасности.

## **Безопасность занятий**

Полная безопасность занятий - обязательное правило организации обучения. Руководители обучения и инструкторы обязаны:

- всегда заботиться о полнейшей безопасности занятий,
- воспитывать такое же отношение у обучаемых, настойчиво прививая им чувство ответственности за здоровье и жизнь товарищей.

Личный пример, и постоянные напоминания.

Для слушателей должно стать привычным самое серьезное внимание ко всему, что связано с безопасностью, и не только на занятиях, а и во всех проводимых ими походах выходного дня и путешествиях.

# Методы обучения

Главное место в работе инструктора занимают групповые практические занятия, на которых передают и закрепляют туристские или инструкторские умения. Здесь чаще всего используют такие методы обучения:

- словесное изложение материала (объяснение темы, цели и сущности занятия, последующий анализ и оценка действий слушателей) ;
- показ приемов, составляющих осваиваемое умение;
- начальная отработка этих приемов;
- упражнения для закрепления умения (тренировка).

Методы могут быть применены в различных вариантах, позволяющих активизировать и разнообразить обучение.

- Учить можно и на ошибках, а также показом заведомо неправильных действий. Такое обучение - "от противного" - непременно сопровождаются четким объяснением и показом правильных действий.
- Многократное простое повторение определенного упражнения
- Повторение упражнения в других условиях (усложненных), в комплексе.
- Элементы соревнований участников

Учить всех, а не какую-то часть занимающихся. Каждый выпускник должен обладать, хотя бы в виде начальной практики, всеми без исключения умениями, требуемыми учебной программой.



# Проверка и оценка знаний и умений

Знания и умения слушателя проверяют, чтобы:

- судить об их объеме и основательности,
- выявить пробелы и наметить меры к их устранению,
- систематизировать знания.

В сочетании с оценками проверка побуждает более ответственно относиться к учебе, укрепляет уверенность в своих силах.

От правильной постановки контроля и оценки во многом зависит эффективность обучения:

- Необходимо проверять умения у каждого обучаемого.
- В оценках необходима максимальная объективность.
- Заниженная оценка вызывает обиду или расхолаживает слушателя, порождая преувеличенное представление о трудностях учебы.
- Поблажки отрицательно сказываются в последующей практической деятельности.
- Формальная проверка приводит к отрывочным, непрочным знаниям, слушатели не владеют всеми необходимыми им умениями.
- Индивидуальный подход и словесные поощрения стимулируют стремление участников к дальнейшему росту

# Примерная схема составления методички

- Тема занятия (ее обычно называют в заголовке ).
- Цель занятия (включая целевую группу и уровень подготовки).
- Место и длительность занятия, количественный состав группы.
- Материальное обеспечение (необходимые для занятий пособия, инвентарь).
- Содержание занятия.
- Ход занятия (указания о приемах обучения, последовательности их применения, примерный расчет времени).
- Литература (рекомендуемая слушателям или использованная в ходе подготовки к занятию либо та и другая).

При необходимости схему дополняют, включая, например, пункт о подготовке к занятию (в том числе советы о том, как должно быть оборудовано место его проведения, какие требуются там меры безопасности)

# Советы по составлению методичек к практическим занятиям

- Содержание занятия излагают по-разному, в зависимости от опытности тех, кому предстоит пользоваться «методичкой». Рекомендуется расшифровка каждого пункта, расчленение его на составляющие части, дополнение наиболее важными сведениями, которые непременно должны знать слушатели.
- Занятие должно:
  - отвечать намеченной цели
  - быть согласованным с учебной программой, лекциями
  - соответствовать уровню подготовленности слушателей
  - соответствовать условиям, в которых будет проходить занятие
  - быть доступно обучаемым
  - могло быть преподано в отведенное для этого время.

Место проведения занятия должно быть предварительно разведано, дополнительный инвентарь подготовлен.

# Пример 1 (практическое занятие)

- **Тема занятия:** “Техника преодоления сложных ледовых участков (бергшруд, преодоление и выход из трещины)”.
- **Состав занимающихся:** Отделение горной школы СУ, 8 – 10 человек.
- **Продолжительность занятия:** ок. 7, 5 часов (один выходной)
- **Цель занятия:** Обучение участников технике преодоления сложных ледовых участков.
- **Подготовка участников:** Лекции курса СУ по темам: формы горного рельефа, опасности в горах, страховка и самостраховка, спасработы, техника движения по льду; отработанные на предыдущих занятиях основные навыки работы с верёвками, методы проведения спасработ.
- **Место проведения занятия:** Воробьёвы горы - вышки и трибуна около Трёхзального корпуса МГУ, затем парк возле р. Москва.
- **Необходимое снаряжение:** а) Групповое: верёвка основная 4-5 шт.  $\geq 20$ м, набор петель, карабины – 10 шт., несколько ледобуров, ролик (не обязательно), аптечка; б) Личное: страховочная система, каска, 3 карабина, спусковое устройство, рукавицы для работы с верёвкой, пруссик, стремя, жумар (шант и т.д.), ледоруб, палки (хотя бы несколько пар на группу), кошки, рюкзак, загруженный до 18 кг у женщин и до 25 кг у мужчин (помимо того, что будет вынуто из него и одето на себя) с самостраховкой.
- **Форма одежды:** Тёплая одежда по погоде с верхом, к которому не пристаёт снег, ботинки, фонарики или (лучше) бахилы. Иметь полный сменный комплект одежды и обуви, тёплую куртку.

## Пример 2 (лекция)

- «Стратегия и тактика горного похода. Принципы планирования и построения маршрута.»
- **Цель занятия** – Рассказ о принципах построения маршрута, стратегических и тактических аспектах горного похода.
- **Время** – 45 *минут*.
- **Место** – Учебная аудитория.
- **Оборудование** – компьютер, проектор, экран.
- **Используемый метод обучения** – лекция.
- **Состав:** слушатели школ БУ или СУ.
- **Уровень подготовки:** прослушали большую часть лекций курса БУ (как минимум «Формы горного рельефа», «передвижение по всем склонам», «опасности в горах»).

# Пример 3 (семинар)

- **"Питание в горном походе. Составление раскладки"**
- **Цель:** научить группу составлять раскладку
- **Продолжительность занятия:** 2 часа
- **Задачи:**
  - научить группу составлять походную раскладку;
  - дать представление группе о тонкостях питания в походе.
- **Занятия проводят:** Инструктора и стажеры школы БУ.
- **Аудитория:** отделение школы БУ, прослушавшее лекцию по питанию в походе. Желательно, чтобы число участников не превышало 10 человек на 1 преподавателя.
- **Место проведения:** аудитория.
- **Снаряжение:** Бумага, ручки. Желательно иметь доску или ноутбук – где показывать получившиеся в процессе семинара наброски. Руководителю желательно подготовить таблицу БЖУ и порций для базовых типов походных продуктов.

# Пример 4 (практическое занятие)

- «Ориентирование. Работа с картой»
- **Цель занятия** – обучение работе с картой на примере карты для спортивного ориентирования.
- **Специфические цели/задания** – карта, ее тип, свойства, и объекты на ней. Ориентиры на карте и местности. Ориентирование. Спортивное ориентирование, его типы.
- **Обеспечение безопасности** – У должны быть в одежде по погоде и соответствующей обуви (кроссовки/треккинговые ботинки). Предварительная разминка. Аптечка со средствами от растяжений/вывихов и т.д. Все должны знать аварийные азимуты и телефон И.
- **Критерии оценки** – Успешное нахождение всех КП на дистанциях в разумное время.
- **Время** – Разминка – вне занятия, до начала. Вводная беседа, обсуждение – 5 мин. Совместное ориентирование (демонстрация) – 5 мин. Отработка (2 этапа) – 25-30 мин. Разбор, обсуждение, выводы – 5 мин. *Итого 45 минут.*
- **Снаряжение** – У: одежда (+смена), обувь, компаса, булавка, карандаш. И: аптечка, карты для всех, карточки, маркеры, ручки, карандаши, скотч, ножницы, образцы КП. **КП с карандашами** заранее развешаны в лесу.
- **Рельеф/место** – Лесопарк с оврагами / ямами, тропинками и др. рельефом.
- **Позиционирование** – вначале вместе, дальше индивидуальная отработка.
- **Используемый метод обучения** – мини-лекция, демонстрация, отработка.

- **Примечание:**

Идея: Пройти вместе до точки по карте (100-200м), обсуждая ориентиры. Оттуда нитка на 2-3-4 КП, заданка (по рельефу?) 2-3-4КП. Про запас еще 2 КП для сильно быстрых, с фальшивыми КП рядом.

## Условные обозначения

- И. – инструктор,
- С. – стажёр,
- М. – методика,
- Р. – расстановка слушателей,
- Б. – безопасность,
- К. – контроль,
- З. – особые замечания



# Основная часть «методички»

## *нужно продумать:*

- в какой последовательности излагать материал, объяснять и показывать практические приемы;
- к чему особо привлечь внимание, что объяснить подробнее или проиллюстрировать примерами либо наглядными пособиями;
- как показывать тот или иной прием, что отрабатывать и какими способами;
- решение каких задач предложить занимающимся;
- в какой форме привлечь слушателей к активному участию в занятии и, если надо, организовать взаимопомощь;
- как проверить усвоение;
- в какой форме подводить итог и проводить разбор;
- какую долю отведенного времени уделить каждому элементу занятия

# Рекомендации по проведению практического занятия

- Не использовать всегда однотипные шаблоны (И: вводная беседа, показ всех приемов, упражнения У. под контролем И., объявление оценок, разбор ошибок). Такая схема занятия не позволяет обучить ряду умений, крайне ограничивает круг действий самих слушателей.
- стремиться шире привлекать слушателей к активному участию в обучении и включать в «методичку» конкретные советы на этот счет
- рассчитать, какое время понадобится на каждую часть занятия. Прорепетировать намечаемое занятие с самим собой или с товарищем и проследить по часам, сколько времени занимает каждый элемент занятия.
- Строить занятие от простого к сложному
- Соотносить элементы занятия с погодными условиями, состоянием участников
- Форма использования перерывов, перекусов, подъездов (короткие беседы, показ простых примеров, разминка, разрядка..)

# Пример практического занятия

|    | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА         | КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (ПЛАН)  | ВРЕМЯ проведения | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ   |
|----|------------------------------|--|------------------|---|
| 1. | <b>Подготовка к занятию</b>  | Надевание страховочных систем, проверка снаряжения   | 15 мин           | <p><i><b>Место:</b> возле вышек за Трёхзальным корпусом МГУ (кафедра физвоспитания) - см. Приложение 2.</i></p> <p><b>Р.:</b> участники стоят полукругом.</p> <p><b>М.:</b> Беседа.</p> <p><b>К.:</b> помимо проверки всей группой общественного снаряжения, И. и С. проверяют личное снаряжение каждого У. Обратить внимание на надёжность самотраховки рюкзака.</p> |
| 1. | <b>Вступительная беседа.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опасности ледового рельефа.</li> <li>2. Одновременная и попеременная страховка, организация перил при преодолении СЛУ.</li> <li>3. Создание точек на снежно-ледовом рельефе.</li> <li>4. Способы преодоления СЛУ: по мосту, перепрыгивание. Тактика - предварительная разведка.</li> <li>5. Падение в трещину: действия падающего, его партнёра и остальной группы (только обозначить общий план!).</li> </ol> | 10 мин           | <p><b>Р.:</b> участники стоят полукругом.</p> <p><b>М.:</b> Беседа.</p> <p><b>З.:</b> Цель – напомнить основные положения лекции. Необходимо последовательно рассказать о преодолении СЛУ, т.к. в течение тренировки отдельные элементы отрабатываются в нелогичном порядке.</p>  |

|     |                                 |  |        |  |
|-----|---------------------------------|--|--------|--|
| 2   | <b>Выход из ледовой трещины</b> |  |        |  |
| 2.1 | Самовылаз                       | У освобождается от рюкзака, перестёгивается на подъём и одним из способов вылезает из трещины. | 60 мин | <p><b>Место:</b> Металлическая вышка, высота около 15м, есть лестница для подъёма, наверху небольшая площадка, верёвки крепят за углы площадки (используя любую надёжную часть конструкции).</p> <p><b>Р.:</b> Сначала - полукругом, после объяснения и показа У разбиваются на пары, каждая из которых работает на своём углу вышки.</p> <p><b>М.:</b> Верёвка жёстко крепится наверху вышки за середину, каждый из концов проходит через спусковое устройство, подстрахованное пруссиком. У внизу пристёгивается к верёвке так, как он будет пристёгнут к связочной верёвке на леднике, надевает и пристраховывает рюкзак. Затем он забирается по вышке метра на 2, при этом его партнёр через спусковое устройство выбирает и верёвку и крепит (на рогах). Задача У - освободиться от рюкзака и долезть до верха. Если У это не удаётся, И и С помогают ему советом, в крайнем случае партнёр спускает его вниз, выдавая верёвку через спусковое устройство (приём остаётся для индивидуальной отработки не на этой тренировке).</p> <p><b>К:</b> И и С контролируют правильность выполнения приёма. При необходимости И или С может по вышке подняться к участнику.</p> <p><b>З:</b> Перед подъёмом обратить внимание У на то, что всё необходимое (прус, стремя, жумар, в реальной ситуации ледобур) должно быть легкодоступно, на то, что рюкзак нужно скидывать плавно, чтобы меньше грузить точку.</p> <p><b>Б.:</b> Следить за непрерывностью страховки! Следить за состоянием У, висящего на верёвке с рюкзаком, при необходимости спустить.</p> |

# Пример лекционного занятия

| №  | Тема   | Суть   | Время    | Комментарии   |
|----|--|--|----------|---|
| 1  | Определения                                    | Определения стратегии и тактики  | 1 мин.   | Слайд 2   |
| 2  | Исходная задача                                | Общая задача – пройти поход i-той категории.<br>Требования к походам.  | 2 мин.   | Слайд 3. Таблица эталонных характеристик: длина, количество дней и перевалов. |
| 3  | Стратегия 1.<br>Выбор района.                  | Пригодность для походов нужной категории.<br>Примеры.  | 3 мин.   | Слайды 4-6. Список, куски хребтовки/гугл                                      |
| 4  | Стратегия 2.<br>Сроки, погода.<br>Входы-выходы | Особенности начала и конца сезона, межсезонья.<br>Особенности погоды в течение дня (Герской, Фаны). Изучение цивилизации в районе (лагеря, селения, спасатели)         | 1,5 мин. | Слайд 7. Текст, примеры.  |
| 5  | Стратегия 3.<br>Доп.факторы                    | Природные памятники (озера, ледники, водопады, панорамные точки), культурные объекты (храмы, места боев на Кавказе, исторические города Азии), доступные вершины и др. | 1,5 мин. | Слайд 8.  |
| 6  | Выбор района – краткие выводы                  | Обзор сказанного – тезисами. Получили понимание выбранного района.   | 0,5 мин. | Слайд 9. Тезисы   |
| 7  | Построение маршрутов.                          | Линейные/кольцевые/смешанные. Примеры. Набор перевалов – категории, разминка и заминка.  | 3 мин.   | Слайды 10-12. Примеры текстом и на карте.                                     |
| .. | .....  |  |          |   |
| 18 | Выводы   |  | 1 мин.   | Слайд 30.   |

## Развернутый план.

1. Приветствие, представление. *Упомянуть что в основном данные мои или ближайшие – в своей практике можете добавлять/исправлять.*
2. Определения стратегии и тактики. Первое глобальное, второе локальное.
3. Общая задача, одна из основных всегда – пройти поход i-той категории с достаточной степенью безопасности. Поэтому опорные данные – требования к походам. Длина, количество дней и перевалов. Минимальные, они же эталонные. Их наращиваем в разумных пределах.

.....

30. Заключение.

# Пример «неправильного занятия»

## *Практическое занятие на местности по теме «Передвижение по снегу»*

- **На кого рассчитано:** отделение школы начального уровня (10-20 чел.), первый выход в сезоне.
- **Уровень подготовки:** прослушали лекцию по технике передвижения по снежным склонам
- **Продолжительность:** 4 ч 10 мин + время на обед
- **Цель:** отработка навыков работы на снегу в горах в максимально разнообразных условиях и ситуациях
- **Место проведения:** снежно-ледовый склон крутизной 20-55°
- **Занятие проводит:** инструктор
- **Снаряжение:** Личное: ледоруб, ИСС. Групповое: веревки основные.
- **Форма одежды:** ветрозащитный костюм, рукавицы, «фонарики», ботинки.

| № | Наименование и краткое содержание этапа  | Время,<br>мин | Указания инструктору по организации занятий   |
|---|--|---------------|---|
| 1 | <p>Вступительная лекция</p> <p>1) Познакомить слушателей с планом занятия</p> <p>2) Краткое повторение содержания лекции по передвижению по снегу.</p> | 1 час         | <p><b>Р:</b> Участники стоят полукругом вокруг инструктора, после окончания лекции задают накопившиеся вопросы</p>  |
| 2 | <p>Движение «на 3 такта» во всех направлениях (вверх, вниз, траверс)</p>   | 20            | <p>Проводится на склоне крутизной от 20°.</p>   |
| 3 | <p>Самозадержание при падении из разных ситуаций – на животе, на спине, головой вверх, головой вниз</p>  | 20            | <p>На заранее раскатанной горке крутизной 40-55° участник съезжает и по команде «хоп» зарубается.</p> <p><b>Б:</b> Внимание! Возможны травмы!</p>   |
| 4 | <p>Беседа о движении группы по снежному склону. Возможные тактики смены лидера.</p>  | 20            | <p><b>Р:</b> Участники стоят полукругом вокруг инструктора, после окончания лекции задают накопившиеся вопросы.</p>   |
| 5 | <p>Движение группой по снежному склону</p>   | 20            | <p>Проводится на склоне крутизной 45-55°. Участники двигаются траверсом с набором с частой сменой направления траверса. В целях обучения не допускать движения «на 3 такта»! Каждый поворот сопровождать сменой лидера в группе.</p> <p><b>Б:</b> Не допускать нахождения участников друг над другом, требовать тактически правильного их размещения!!!</p> |

|    |   |       |   |
|----|---|-------|---|
| 6  | Применение веревочной страховки на снежном склоне | 50    | Движение с жумаром и спусковым устройством по перилам на снежном склоне.<br><b>К:</b> следить за непрерывностью страховки |
| 7  | Обед  | 1 час |   |
| 8  | Пояснение основного принципа опоры на ледоруб     | 20    | Инструктор демонстрирует, участники стоят полукругом, смотрят.  |
| 9  | Отработка спуска «глиссером» с опорой на ледоруб  | 20    | Проводится на склоне крутизной от 40-55°.<br><b>Р, К:</b> Инструктор съезжает первым, смотрит снизу.                      |
| 10 | Заключительная беседа                             | 20    |   |



# Итого: краткий план «методички»

**Тема занятия:**

**Состав занимающихся:**

**Продолжительность занятия:**

**Цель занятия:**

**Подготовка участников:**

**Место проведения занятия:**

**Необходимое снаряжение:**

**Форма одежды:**

| № | Наименование и краткое содержание этапа                       | Время, мин | Указания инструктору по организации занятий |
|---|---|------------|---|
| 1 | Вводная беседа, предварительная процедура                     |            | Р., М., К., Б., З.                          |
| 2 | Отрабатываемые приемы (от простого к сложному)                |            | Р., М., К., Б., З.                          |
| 3 | Итоговая беседа по разделу, анализ                            |            | Р., М., К., Б., З.                          |
| N | Заключительная беседа, выводы и рекомендации (например, д/з). |            | Р., М., К., Б., З.                          |

***Домашнее задание:***  
*составить три методички*  
*(лекция, семинар, практическое занятие)*

## **Литература**

- Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. Изд. 2-е, испр. и доп. М., Профиздат, 1973. 136 стр.

tssr.ru/files/materials/1030/%c8.%c2.%c2%e0%f1%e8%eb%fc%e5%e2.%20%c2%20%ef%ee%ec%ee%f9%fc%20%ee%f0%e3%e0%ed%e8%e7%e0%f2%ee%f0%e0%ec%20%e8%20%e8%ed%f1%f2%f0%f3%ea%f2%ee%f0%e0%ec%20%f2%f3%f0%e8%e7%ec%e0.1973%e3.pdf

- Гладилин С. А. Неправильное занятие  
<https://westra.ru/articles/method/mistake.html>
- Методические разработки стажеров