

«Здравствуйте!»

МБОУ ДОД «ДЮЦ»

ноябрь 2014г.

№ 3

245 лет со времени учреждения ордена Святого Георгия (1769г.)

145 лет со времени открытия Суэцкого канала (1869г.)

105 лет со времени создания беспроводного телеграфа (1909г.)

85 лет со времени открытия Московского планетария (1929г.)

4 ноября - День народного единства. День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612 г.). Установлен Федеральным законом от 29.12.2004 г. № 200-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России». Отмечается с 2005 г

7 ноября - День Октябрьской революции (1917г.), День воинской славы России. День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 г.). Установлен Федеральным законом от 29.12.2004 г. № 200-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России»

8 ноября – Международный день КВН

10 ноября - 95 лет со дня рождения российского конструктора М. Т. Калашникова (1919г.), День милиции. Установлен в 1962 г., Всемирный день молодёжи

13 ноября – Международный день слепых

16 ноября - Международный день толерантности. Отмечается в связи с принятием ЮНЕСКО Декларации принципов толерантности в 1995 г.

17 ноября - Международный день студентов

18 ноября – День рождения Деда Мороза. С 2005 г. в России официально отмечают день рождения Деда Мороза

20 ноября - Всемирный день ребенка. Отмечается по решению ООН с 1954 г. 20 ноября – день принятия в 1989 г. Конвенции о правах ребёнка, Международный день отказа от курения. (Отмечается в третий четверг ноября)

21 ноября – Всемирный день приветствий. (Отмечается с 1973 г. Придумали этот праздник два брата – Майкл и Брайтон Маккормик из американского штата Небраска в 1973 г.), Всемирный день телевидения

27 ноября – День морской пехоты. В России отмечается в соответствии с приказом Главкома ВМФ РФ от 19 ноября 1995 г. в память Указа Петра I о создании первого в России «полка морских солдат» (1705)

30 ноября - День матери России. Отмечается в последнее воскресенье ноября. Установлен Указом Президента России от 30.01.1998 г. № 120 «О Дне Матери», День утверждения Государственного герба РФ (1993)

Формативные акты и документы

Обращаем Ваше внимание на то, что действует Закон Свердловской области от 29.10.13 № 113-03 «О молодёжи в Свердловской области»

Веревочный курс

Веревочный курс – это систематизированный активный тренинг командообразования, дающий в минимальные сроки максимальный командообразующий эффект.

Проводиться веревочный курс может как в закрытом помещении, в спортзале, так и на открытом воздухе.

Программа тренинга представляет собой комплекс упражнений, которые развивают в участниках «командный дух», чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику группы. Эти упражнения состоят из интересных задач, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого участника.

В веревочном курсе происходит смена физической и интеллектуальной деятельности, где каждое упражнение осмысливается через призму жизненных ситуаций и межличностных отношений, позволяет в полной мере отразить его суть и показать его практическую значимость. Ценность результатов тренинга определяется не количеством сделанных упражнений, а количеством и важностью сделанных открытий и полученных уроков.

Традиционно, курс состоит из двух частей: низкий веревочный курс (упражнения проводятся для всей команды без поднятия на высоту) и курс высоких упражнений (для желающих, на высоте от 2 метров со страховкой).

Результаты прохождения веревочного курса.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. Участвуя в веревочном курсе, люди начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения даёт участникам возможность понять, как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Анализируется и то, что можно сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. Главные цели веревочного курса — командная работа и лидерство.

Веревочный курс - не соревнования. Победа на Веревочном курсе - это очередное выполненное упражнение и полученный новый опыт, это - слаженная работа всего коллектива, где маленькая победа каждого участника складывается в большую ПОБЕДУ всей группы!

«Веревочный курс» используется для того, чтобы люди научились взаимодействовать в коллективе и больше доверяли друг другу. Если до такого тренинга коллектив был несформировавшийся, то после него люди лучше узнают друг друга, разрозненный коллектив становится настоящей сплоченной командой.

Каждый человек в жизни ставит перед собой определенные цели, и решает их. Здесь же он учится видеть не только свою личностную цель, но и цель всей группы.

Главными целями «веревочного курса» является: выработка у людей уверенности в себе, улучшение коммуникативных навыков в коллективе, выявление лидеров, профилактика конфликтов и сплочение коллектива.

Участники: оптимальное число участников в группе – 15 человек. Возраст участников – с 14 лет.

Участники одеты в спортивную форму.

Время проведения: время выполнения упражнений не регламентируется. Группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Место проведения: большая территория, включающая участки леса и спортплощадку.

Инвентарь: деревья, веревки, футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи, турник, шесты.

Обязательное требование «ВК» обеспечение для его участников безопасности.

Функции ведущего:

– в начале каждого упражнения зачитывает группе его задание и правила. При возникновении у участников вопросов, задание и правила повторно зачитываются без дополнительных объяснений. При выполнении задания действует принцип: «Разрешено все, что не запрещено», но участники

- должны сами догадаться об этом;
- во время выполнения упражнений не помогает и не мешает группе, помнит, что группа всего должна добиться сама на собственном опыте;
- во время прохождения группой «ВК» поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.

Рекомендации организаторам:

- организаторами «ВК» должны быть взрослые, прошедшие «ВК» в качестве участников;
- с целью обеспечения безопасности привлекать к оборудованию мест упражнений специалистов по работе с туристическим снаряжением;
- перед «ВК» провести инструктаж по технике безопасности с ведущими и участниками упражнений;
- в лагерях актива «ВК» рекомендуется проводить в форме сюжетной игры в организационный период смены;
- для осознания членами группы процесса ее развития следует организовать самоанализ действий группы.

Варианты организации самоанализа:

1. После каждого упражнения. Этот вариант наиболее приемлем при использовании «ВК» в качестве тренинга, когда наибольшее внимание уделяется психологическим аспектам взаимоотношений в группе. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения.

2. В середине «ВК» и после него. Этот вариант наиболее распространен среди организаторов и используется при проведении «ВК» с целью сплочения коллектива, находящегося на начальной стадии формирования. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые группа испытывала при выполнении упражнений, и определяют пути их преодоления при выполнении последующих упражнений. После «ВК» участники группы подводят его итоги и отмечают изменения, произошедшие с группой в ходе его прохождения.

3. После всего «ВК». Данный вариант рекомендуется использовать только в случае, когда время на проведение «ВК» очень ограничено. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности.

Примерное обращение к участникам перед началом «ВК»

Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний, которая называется «Веровочный курс». Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий.

Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и более серьезных травм, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга.

В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. По условиям «веровочного курса», повторно я имею право только зачитать задание и правила без дополнительных объяснений.

Если какое-либо испытание не удастся долго пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к непройденному испытанию.

Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но я уверен, очень увлекательно.

Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы справитесь, если будете одной командой. Удачи!

Упражнения для «Веровочного курса»

1. «Паутина»

Исходные условия: между деревьями натянута веревка в виде паутины. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. Верхняя веревка – на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя – на высоте 0,3 метра. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на две-три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от «паутины».

Задание: пролезть всей группе сквозь «паутину».

Ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть два участника;
- обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- нельзя касаться «паутины» (веревки);
- при касании любым участником «паутины» (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего: использовать ячейки «паутины» вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

2. «Колодец» («Треугольник»)

Исходные условия: между тремя деревьями на высоте 1,5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями – 2 метра. Внутри «треугольника» лежит прочная палка длиной 1,5 метра, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри «треугольника» («колодца»).

Задание: всей группе выбраться из «колодца» через «верх» над веревками.

Ограничения:

- нельзя касаться веревки и пролезать под ней;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с начала.

3. «Бревно» («Обрыв»)

Исходные условия: вся группа встает в шеренгу на бревно, скамейку или поребрик (шириной 20 сантиметров и длиной 7-8 метров).

Задание: участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стал первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т.д.

Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

4. «Переправа»

Исходные условия: между двумя деревьями на высоте 3,5—4 метра натянута прочная веревка. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. К середине веревки привязана висящая вертикально прочная веревка с узлами в нижней части. Нижний конец висящей веревки – на высоте 0,5 метра над землей. Параллельно натянутой между деревьями веревке на земле чертятся две линии на расстоянии 1,5 метра от деревьев. Расстояние между линиями – 3 метра. Группа находится за одной из линий.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- нельзя касаться земли между линиями;
- нельзя обходить деревья;
- нельзя перепрыгивать;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

5. «Стена»

Исходные условия: отвесная стена высотой 2,5 метра и шириной не менее 3 метров. Группа находится с одной стороны стены.

Задание: всей группе перебраться через стену.

Ограничения:

- обходить стену нельзя;
- одновременно стены не могут касаться несколько участников.

6. «Крокодил»

Исходные условия: участники садятся на землю (пол) вплотную друг за другом, вытянув в стороны ноги. Руки участников подняты над головой и согнуты в локтях. Первый участник встает и ложится спиной на руки сидящих за ним, скрестив свои руки на груди. Участники передают его на руках в «хвост» группы.

Задание: переправить таким образом всех участников.

Ограничения:

- переправляющим участникам нельзя вставать;
- переправляемый участник не должен касаться земли (пола);
- при падении или касании земли (пола) передаваемым человеком упражнение выполняется всей группой.

группой с начала.

7. «Качающееся бревно»

Исходные условия: бревно длиной 2,5 – 3 метра и диаметром 0,4 метра подвешено за концы прочными веревками на высоте 0,2 метра над землей. Веревки крепятся к деревьям, расстояние между которыми 3,5-4 метра. К дереву, у которого находится группа, прислонена прочная палка длиной 1,5 метра.

Задание: всей группе переправиться по бревну за другое дерево.

Ограничения:

- можно использовать палку длиной 1,5 метра;
- нельзя касаться земли между деревьями;
- переходить от дерева к дереву можно только по бревну;
- при касании любым участником земли между деревьями упражнение выполняется всей группой с начала.

8. «Гать»

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 25 метров. У одной линии лежат три жерди длиной 4,5 метра и диаметром 10 - 15 см. Перед этой линией находится группа.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- можно использовать три жерди;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

9. «Откос»

Исходные условия: участники встают в колонну вплотную друг за другом. Ведущий с помощью одной веревки затягивает петли на правой ноге каждого участника (на уровне щиколотки). Длина веревки 10 метров.

Задание: не распутывая петель, пройти 100 метров.

10. «Квадрат»

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

11. «Прыжок с шестом»

Исходные условия: яма (канавка) глубиной 1 метр и шириной 2,5 метра. По краям ямы начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми равно 3 метрам. Группа находится за линией, у которой лежит деревянный шест длиной 2,5 метра и диаметром 10 см.

Задание: переправиться всей группе через яму за противоположную линию с помощью шеста.

Ограничения:

- нельзя перепрыгивать яму;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

12. «Гусеница»

Исходные условия: участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними (ногами) стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

Задание: всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

Ограничения: при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

13. «Электроцепь»

Исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки.

Задание: всем участникам одновременно (синхронно) встать, не расцепляя рук и не меняя положения ступней.

Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

14. «Пенальти»

Исходные условия: на расстоянии 10 метров перед футбольными воротами шириной 3 метра установлен футбольный мяч.

Задание: группе забить ногой мяч в ворота 15 раз подряд с расстояния 10 метров.

Ограничения: при промахе счет забитых мячей идет с начала.

15. «Баскетбол»

Исходные условия: группа находится на баскетбольной площадке.

Задание: каждому участнику с линии штрафного броска забросить в баскетбольную корзину баскетбольный мяч два раза.

16. «Подтягивание»

Исходные условия: группа находится перед турником. Задание: подтянуться всей группе 100 раз, при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

17. «Волейбол»

Исходные условия: участники стоят в кругу лицом друг к другу. Ведущий подает им волейбольный мяч.

Задание: группе сделать 25 касаний по правилам волейбола.

Ограничения:

- участник не может касаться мяча два раза подряд;
- каждый участник должен коснуться мяча;
- при падении мяча или нарушении условий задания счет касаний идет с начала.

Поздравляем!

Победителей Открытого первенства Свердловской области по восточным боевым единоборствам в рамках мультитурнира «Золотой тигр»

III общекомандное место, в личном зачете **одно II и три I места** – воспитанники КМЖ «Хобби» (тренеры: Алла Александровна Калабина, Альберт Валерьевич Калабин)

Победителей городского конкурса «Морская гвардия», выигравших поездку в город Мурманск на атомный подводный крейсер «Екатеринбург» – **военно-патриотический клуб «Варяг»** (КМЖ «Фристайл», тренер Сергей Сергеевич Шахов, руководитель КМЖ Сергей Владимирович Шумихин)

Победителей Открытого кубка города Березовский по восточным боевым единоборствам в дисциплине кобудо **I общекомандное место**, в личном зачете **одно III и семь I мест** – воспитанники КМЖ «Хобби» (тренеры: Алла Александровна Калабина, Альберт Валерьевич Калабин)



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр»

620014, г. Екатеринбург, ул. Добролюбова, 2а

телефон/факс 376-49-34/376-40-90

E-mail: len_duc@mail.ru

Сайты: <http://lenduc.nethouse.ru/>

<http://лендюц.екатеринбург.рф/>