**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**средняя школа №7**

*249038, Калужская область, г. Обнинск, ул. Гурьянова, 15, т. (48439) 6-48-57*

 **Утверждаю:**

**Директор МОУ средней школы №7**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буцких И.В.**

**Положение**

о проведении тренинга «Верёвочный курс»

**1.Цели и задачи**

1.Выработка командной стратегии, кооперация в группе, понимание идеи упражнении, скрытые эмоциональные течения, индивидуальные участие, понимание других участников, принятие решений, личная ответственность, распределение ролей в группе, командность работы, изменения в поведении.

2. Привлечение школьников к здоровому образу жизни.

3. Психологическая подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях.

**2. Время, место и условия проведения соревнований**

 Верёвочный курс проводится с 5 классами, количество игроков не ограниченно. Место проведения (ВК) спортивный зал или стадион (зависимости от условий погоды).

**Форма одежды:** спортивная короткая форма.

**Программа мероприятия:**

- Прохождение этапов конкурса участниками игры:

- Основные этапы игры.

**Основные этапы игры**

1. «Узелки»

2. «Электрическая цепь»

3. «Биг мак»

4. Сидячий круг»

5. «Отжимания»

6. «Все на борт»

7. «Бревно»

8. «Тролли»

9. «Общий шаг»

10. «Священные палочки»

11. «Змея»

**Организация проведения мероприятия**

В подготовке и проведении «Верёвочного курса» принимают участие учителя физической культуры, медицинский работник школы, классные руководители 5 классов.

Судейство этапов конкурса возлагается на судейскую бригаду учащихся старших классов учителя физической культуры.

**Условия определения зачёта и определения победителей и призёров**

Команда оценивается за групповое совместное усилие, победа засчитывается только в том случае, если упражнение выполнили все участники команды.

**Ход мероприятия**

**«Узелки»**

Участники образуют круг и берутся за руки, причём руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг. Упражнение даёт возможность участвовать всем в выработке стратегии.

**«Электрическая цепь»**

Команда разбивается на пары. Партнёры садятся напротив друг друга, соединяют руки и ступни, образуя таким образом, «электрическую цепь», по которой «ток» течёт по сцепленным рукам и ногам. Задача: встать, не разрывая «цепи». Затем надо объединиться попарно друг с другом так. Чтобы получилась «цепь», состоящая из 4 человек. Задача прежняя встать всем вместе, не разрывая «цепи». Когда этот этап благополучно завершён, снова объедините группы, чтобы образовать «цепь», состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите «цепь», образованную всеми участниками. Которые должны подняться.

Два главных условия упражнения: а) «ток» должен беспрепятственно течь по замкнутой «цепи», образованной сцепленными руками и ногами; б) на каждом этапе участники должны открываться от земли одновременно.

**«Биг мак»**

Организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую выбрать словосочетание из двух слов. Которые традиционно употребляются вместе, например, один партнёр говорит «биг», а другой – «мак». Один – «ореховое», а другой – «масло» и т.д. Объясните, что. По условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, кроме того, можно произносить только своё выбранное слово. Затем ведущий перемешивает команду так, чтобы партнёры были далеко друг от друга. Партнёры, с закрытыми глазами выкрикивая каждый своё слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите её с пути тех, у кого глаза ещё закрыты. По завершении задания пары сообщают всем участникам своё словосочетание.

Важную роль здесь играет площадка, которая должна быть достаточно большой.

**«Сидячий круг»**

Команда формирует тесный круг (плечи должны соприкасаться), после чего ребят просят повернуться на 90 градусов вправо. Задание: медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Это очень весёлое упражнение.

**«Отжимания»**

Надо разбиться по 4 человека. Задача: отжаться от земли так, чтобы в неё упирались только руки, и продержаться не менее 5 секунд.

**«Все на борт»**

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок).

Задача: уместиться всей командой на площадке. Оторвав ноги от земли, и удержаться минимум 5 секунд. Второй этап: сделать то же самое на площадке меньшей величины.

**«Бревно»**

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, или гимнастическое бревно, или гимнастическая скамейка). Команда выстраивается на бревне и, начиная с первого человека, переправляется гусиным шагом на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.

**«Тролли»**

Оборудование: «тролли» - небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Обозначить две параллельные линии на расстоянии не менее 3 метров друг от друга. Задача: переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя «тролли».

**«Общий шаг»**

Игроки со связанными ногами выстраиваются в линию перед препятствием. Ноги связываются следующим образом: правая нога одного игрока с левой ногой другого игрока и т.д. Команда должна перешагнуть через препятствие, не задев его. Если один игрок задевает препятствие, команда начинает заново преодолевать препятствие.

**«Священные палочки»**

Участники разбиваются на пары. Встав друг за другом, и поставив между собой на плечи палочки, необходимо пройти некоторое расстояние, не уронив палочки.

**«Змея»**

Участники встают в круг, держась за руки. Между ними висят обручи (в месте сжатия рук). Задача: собрать все обручи на одном человеке (это может быть любой член команды**).**

Успех коллектива во многом зависит от того, насколько входящие в него хотят и умеют общаться и взаимодействовать друг с другом. понимают и разделяют общие цели, доверяют и уважают себя и партнёров, готовы брать ответственность за свой вклад в решение общих задач, т.е. от слаженности игроков в команде, от их сыгранности. «Верёвочный курс» с успехом может быть включён в любой выезд класса или проведён самостоятельно.

В последние годы появилось множество специально разработанных тренингов. Направленных на развитие сплочённости коллектива. Чаще всего эти тренинги проводятся тренерами-специалистами. Но при желании и с помощью друзей такой тренинг классный руководитель и учитель может организовать сам.

«Верёвочный курс» (ВК) – это синтез тренинга и активного отдыха. Цель данного курса – командо-образование, создание корпоративного духа, однако каждая группа в ходе мероприятия может решать и свои частные задачи.

ВК – тренинг личностного роста, обучающая программа, развивающая игра. Основным результатом, которой является получение навыков создания команды и работы в команде. Главное его отличие – динамичность и направленность на достижение цели. Именно экстремальные элементы дают возможность участникам почувствовать ответственность за жизнь и безопасность всей команды.

Проводится на специально оборудованной площадке в лесу или зале. При подготовке упражнений используются альпинистское снаряжение ( отсюда и название программы). Упражнение можно разделить на две основные части: «низкие» и «высокие» упражнения.

 «Низкие» упражнения осуществляются на земле, они развивают в участниках командных дух, чувство доверия, ответственности и уважения к каждому члену коллектива. Эти упражнения представляют собой несложные задачи, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого. Группа совместными усилиями вырабатывают тактику и стратегию решения задачи с учётом индивидуальных особенностей. Победа засчитывается только в том случае, если упражнение выполнили все участники.