**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивный туризм

Группа – 01-14 и 01-15

Дата проведения: - 30.12.2022 (за 31.12.2022).

Время проведения: 10.00 и 13.20

**Тема занятия:** «Основы спортивного туризма. Изучение техники вязания узлов».

**Разминка** :

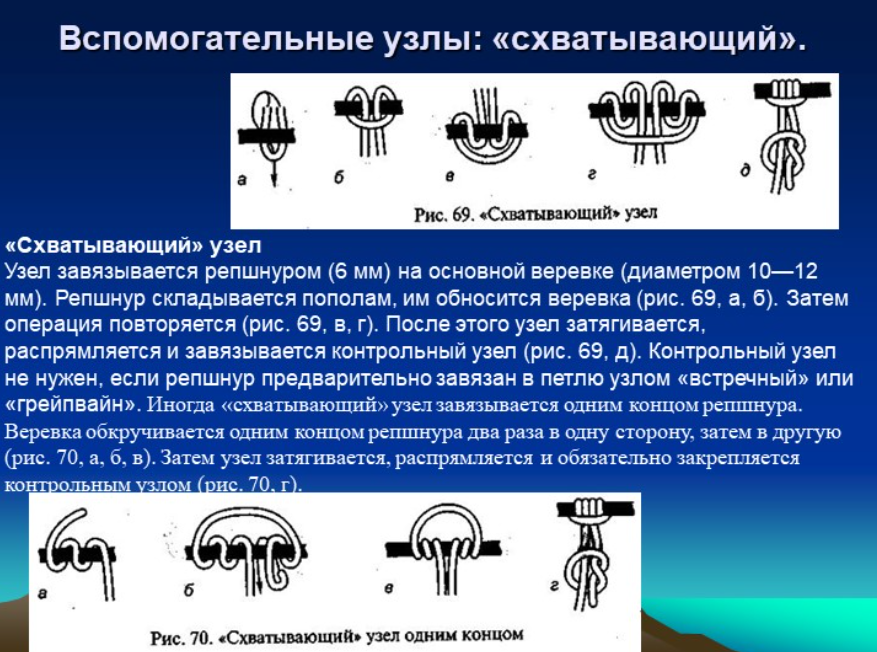
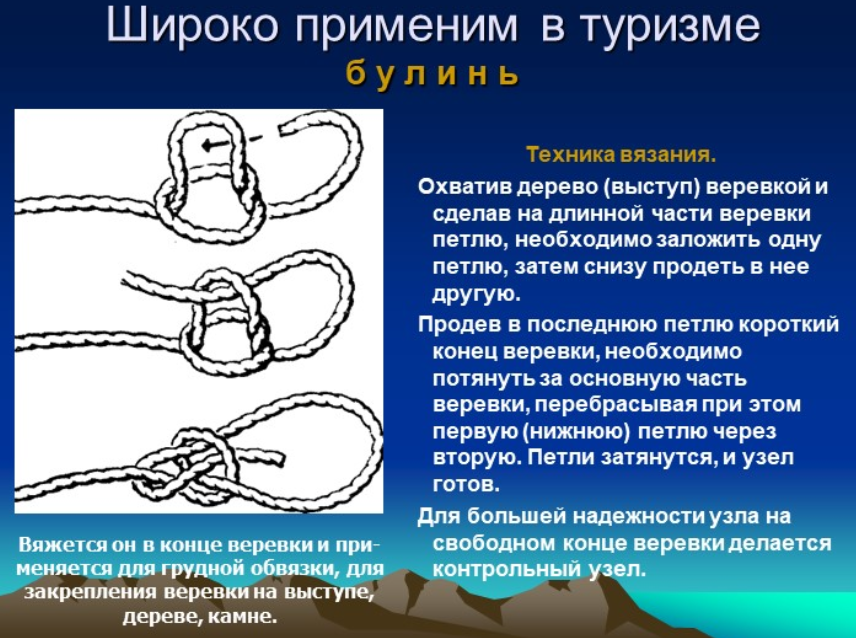
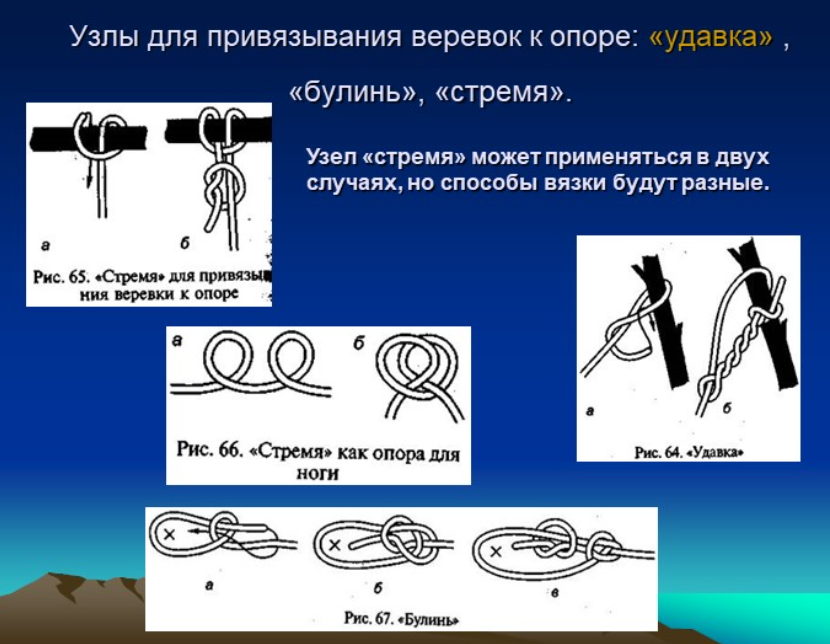
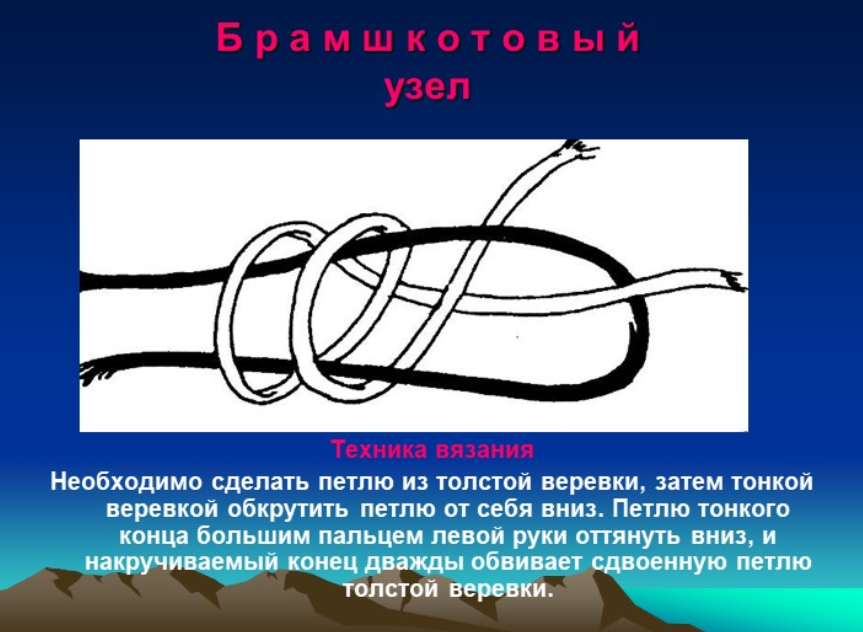
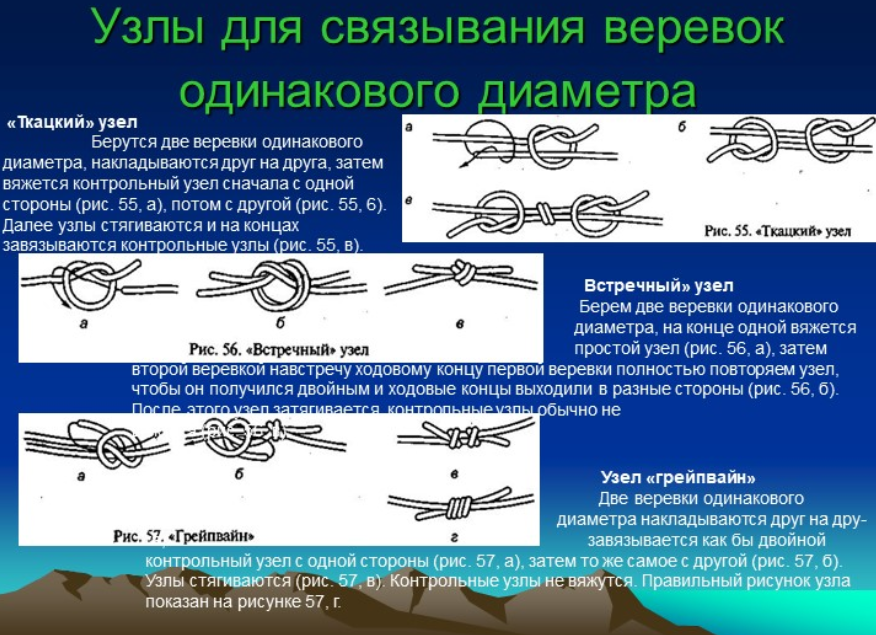
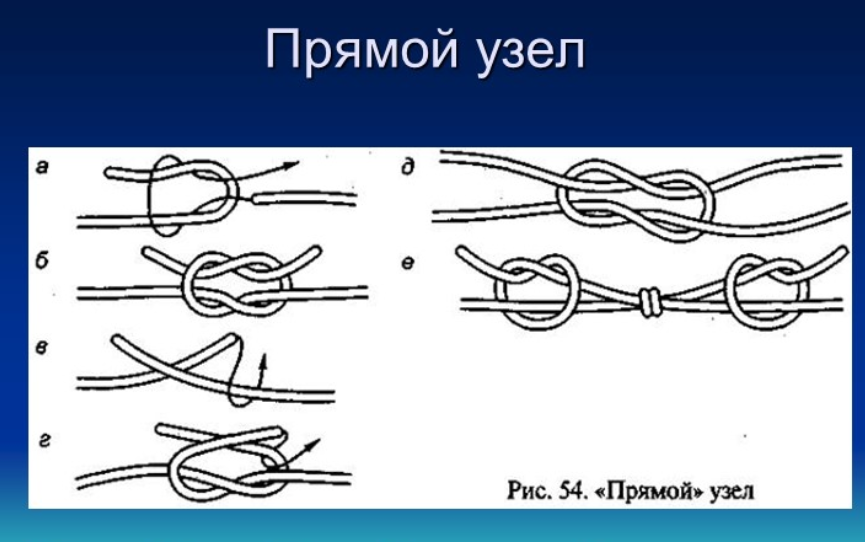
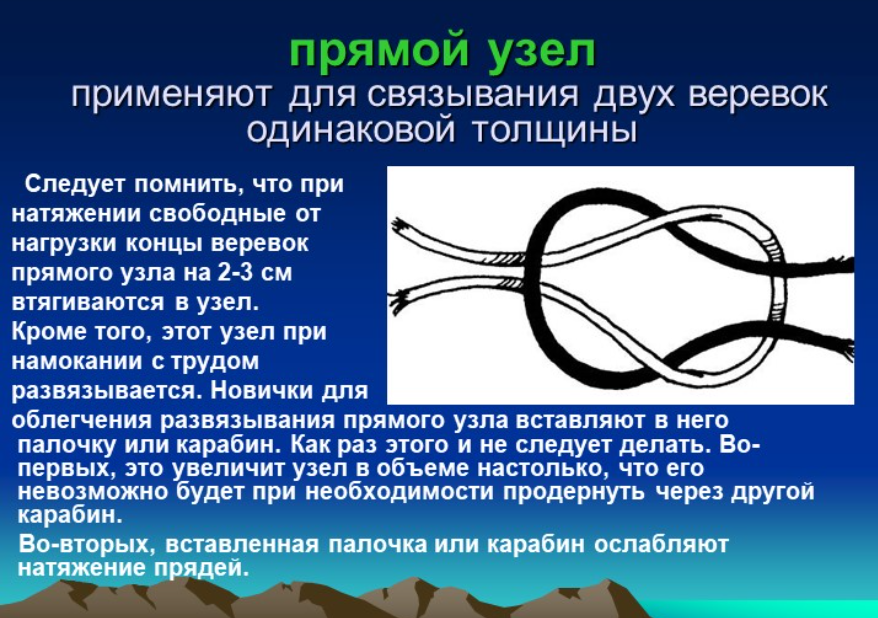
***Наклоны головой*.** Сделайте 10 кивков головой вперед, дотягиваясь подбородком к груди. То же количество повторений сделайте, плавно наклоняя голову назад. Сделайте наклоны в стороны.

***Разведение рук.*** Станьте прямо, согнутые в локтях руки расположите перпендикулярно туловищу на уровне груди. Отведите плечи максимально назад, разгибая локти рук, одновременно поворачиваясь в сторону, стараясь сомкнуть лопатки. Вернитесь в начальную стойку и возобновите движения с поворотом в противоположную сторону.

***Повороты туловища****.* Упражнение выполняется из стойки с ровной спиной, ногами, расположенными на уровне плеч и разведенными в сторону руками. Сделайте повороты туловища сначала вправо 10 раз и столько же влево. Таз необходимо удерживать неподвижно, не задействуя его в поворотах.

***Вращение стопы****.* Перенесите точку опоры на одну ногу. Приподнимите пятку другой ноги и, не отрывая носок от поверхности пола, выполните вращения стопой по 20 раз в разные стороны. Смените ноги.

***Техника вязания туристических узлов :***



**Домашнее задание**:

С помощью веревки завязать все вышеперечисленные туристические узлы.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Сулеминой С.Д.