**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивный туризм

Программа- Спортивный туризм

Группа – 01-14 и 01-15

Дата проведения: - 29.12.2022

Время проведения: 14.00 и 17.20

**Тема занятия:** «Основы спортивного туризма. Дисциплина «дистанция

пешеходная». Спортивное и прикладное значение 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.

***Спортивное и прикладное значение узлов в туризме.***

Организовать навесную переправу через реку, навесить снаряжение для спуска или подъема, поставить палатку или увязать груз — все это требует знания самых различных узлов.

Туристские узлы — это способы соединения веревок, образования веревочных петель и привязывания веревок к тем или иным точкам опоры, а также сами веревочные соединения, применяемые в туристской практике.

История развития узлов насчитывает несколько тысяч лет и многочисленные *сферы их применения*: в морском деле, при такелажных работах, в легкой промышленности, в медицине. Туристские узлы обозначают область применения их в путешествиях для организации страховки и во вспомогательных целях. Одни туристские узлы известны нам с детства (контрольный, или простой, узел; прямой узел), другие узнают в походах (булинь, восьмерка). Достигнув определенного опыта, начинают пользоваться более сложными узлами (австрийский проводник, двойная восьмерка).

Работа с веревкой подразумевает умение правильно выбрать для применения в каждой ситуации конкретный узел. Выбирая узел, нужно учитывать уровень его безопасности: прочность, отсутствие тенденции к саморазвязыванию и затягиванию, удобство при работе, простоту завязывания.

*Главным свойством любого узла,* применяемого в туризме, является его функциональность, т.е. каждый узел применим в определенной ситуации. Нельзя завязывать один и то же узел в различных ситуациях. Такой подход может сослужить плохую службу.

**Домашнее задание**:

Завязать 3 основных туристских узла.

**Обратная связь:**

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