**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивный туризм

Группа – 01-15 и 01-16

Дата проведения: - 18.12.2023

Время проведения: 13.40 и 17.00

**Тема занятия:** «Основы спортивного туризма. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения».

**Задачи:**

а) дать представление о способах укладки рюкзака в зависимости от условий похода,

б) воспитание бережного отношения к личному снаряжению

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

* **Выпрыгивания**  
  Поставьте ноги на ширину плеч, чуть согните их в коленях, а руки сцепи в замок на затылке (А). Отводя таз назад, присядьте вниз, стараясь не отрывать пяток от пола и не округлять поясницу (Б). Мощно оттолкнитесь от пола ногами и выпрыгните вверх (В). Мягко приземлившись, сразу же опуститесь в присед, начав следующее повторение.
* **Выход в упор лежа**  
  Встаньте прямо, поставив ноги немного шире плеч (А). Присядьте вниз и поставьте руки ладонями на пол в пространстве между ног (Б). Опираясь на руки, отпрыгните назад, вернувшись положение обычного упора лежа (В). Двигаясь в обратном порядке, вернитесь в исходное положение — это 1 повторение.
* **Скалолаз**  
  Оставшись в упоре лежа, уберите полотенце. Ноги установите на ширине плеч (А). Подтяните колено левой ноги к левому локтю (Б). Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой — это 1 повторение.
* **Рыба-пила**  
  Встаньте в позицию планки — прямые ноги на носках на ширине плеч, упор на предплечья. В исходном положении локти должны быть расположены строго под плечевыми суставами (А). Не допуская прогибания в пояснице, переместите тело назад, отталкиваясь предплечьями (Б). Вернись в исходное положение. Это 1 повторение.

**Изучение материала ­– Комбинированный метод укладки туристского рюкзака.**

 Основные правила, которым следует придерживаться при укладке рюкзака:

 1) тяжелое вниз,

2) мягкое к спине,

3) хрупкое, объемное наверх,

4)  стараться уложить вещи, учитывая их центр тяжести, так, чтобы предметы при ходьбе не смещались.

5) надо уложить вещи так, чтобы они распирали друг друга, взаимно удерживаясь в приданном положении

6) рациональное использование внутреннего пространства рюкзака,

7) свободный доступ к снаряжению первой необходимости (аптечка, ремонтный набор).



**Домашнее задание**:

Изобразить на листе бумаги рюкзак, который вы возьмете с собой в поход с туристскими принадлежностями.

**Обратная связь:**

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