**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивный туризм

Группа – 01-15 и 01-16

Дата проведения: - 15.12.2023

Время проведения: 14.00 и 17.20

**Тема занятия:** «Основы спортивного туризма. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением».

**Цель занятия:**  познакомить с личным снаряжением туриста и правилами его использования.

**Задачи:**

-Научиться правильно комплектовать и укладывать необходимое снаряжение.

**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.

«Основы спортивного туризма, личное снаряжение туриста».

1. Рюкзак.  Выбирая рюкзак необходимо обратить внимание, что бы его спинка была обязательно мягкой с «анатомическим» каркасом; лямки должны быть скругленными и мягкими и легко регулируемыми. Самая главная часть рюкзака – спинная подвеска. Хороший рюкзак должен иметь латы жесткости на спине или дюралевые пластины, которые делают спинку жесткой. Рюкзак должен иметь пояс, чтобы можно было разгрузить плечи, причем при примерке пояс должен находиться не на талии а на костях таза, поскольку они могут вынести длительную нагрузку.

2. Спальный мешок. Существует два основных типа спальников: спальники-одеяла, которые могут быть разложены как одеяло, и спальники-коконы, имеющие анатомическую форму, суженную к ногам. Кроме того, спальники различаются и по наполнителю – они бывают пуховые и синтепоновые.

3. Обувь является важной частью личного снаряжения туриста. Обувь должна быть удобной по форме, плотно сидеть на ноге, но не жать стопу. Тесная обувь может стать причиной потертостей, а в холодное время будут замерзать ноги. Различают походную обувь, бивачная сменная обувь, чтобы на привале отдыхали ноги. В несложных походах это могут быть кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки. В сложных походах нужна обувь на жесткой подошве (туристские или горные ботинки), на сырой местности целесообразно использовать резиновые сапоги со стельками.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

4. Теплоизоляционный коврик относится к спальным принадлежностям и укладывается под спальник, на дно палатки.

5. Личные вещи туриста должны иметь небольшой вес и объем. Желательно, что бы верхняя одежда была ветро- и влагонепроницаемой и прочной. Белье должно быть гигроскопичным, удобным, и не стесняющем движения.

6. Личные мелочи это кружка, ложка, миска, нож, индивидуальные средства гигиены, туалетные принадлежности, фотоаппарат и маленький коврик – «сидушка» для сидения на земле или бревне.

Таким образом перечень личного снаряжения туриста должен включать в себя самые необходимые вещи с учетом сложности и вида похода, климатических условий данной местности.

**Примерный перечень** личного снаряжения туриста для похода выходного дня должен включать:

1. рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

2. спальный мешок;

3. коврик пенополиуритановый;

4. штормовой костюм или анорак;

5. спортивный костюм;

6. теплая куртка или шерстяной свитер

7. комплект сменного булья;

8. рубашка с длинным рукавом;

9. термобелье;

10. плавки (купальный костюм)

11. носки шерстяные – 2 пары;

12. носки хлопчатобумажные – 3-4 пары;

13. головной убор (бейсболка);

14. ботинки туристские;

15. сменная обувь для бивака;

16. туалетные принадлежности;

17. полотенце; для тела и ног;

18. кружка, ложка, миска, нож;

19. накидка от дождя;

20. компас;

21. индивидульный ремонтный набор;

22. индивидуальная медицинская аптечка;

23. спички в непромокаемой упаковке

24. блокнот, карандаш, ручка, линейка.

**Домашнее задание**:

Составление памятки личного снаряжения**,**последовательности укладки вещей в рюкзак.

**Обратная связь:**

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