**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивный туризм

Группа – 01-15 и 01-16

Дата проведения: - 11.12.2023

Время проведения: 13.40 и 17.00

**Тема занятия:** «Основы спортивного туризма. Личное и групповое снаряжение для занятия туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия».

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

**Задачи:**

Развивать умение правильно комплектовать и укладывать необходимое снаряжение.

Воспитывать собранность, ответственность.

**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.

**Личное снаряжение,** которое пригодится путешественникам, туристам, рыболовам, охотникам – всем, кто часто бывает на природе.

1. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож) – эти принадлежности должны быть лёгкими, например, из пластика, нож – складной. Все они должны быть упакованы в отдельный мешочек.
2. Коврик, сидушка – сидеть у костра, лежать в палатке, укрываться от дождя.
3. Спички – завёрнуты в полиэтиленовый пакет.
4. Туалетная бумага, можно использовать для разжигания костра.
5. Туалетные принадлежности – мыло, зубная паста, щётка, полотенце.

Поход – не повод для зарастания грязью, да и с гигиеной важно дружить всегда и везде. Эти принадлежности тоже сложены в мешочек и покоятся в кармашке рюкзака, чтобы их быстро можно было найти.

1. Спальник.
2. Фонарик для вечернего укладывания, дежурства у костра, посещения туалета.
3. Купальные принадлежности в тёплое время года.
4. Запас продуктов: картошка варёная и сырая, яйца варёные, хлеб (порезанный), огурцы, помидоры, сыр, колбаса, банка консервов, соль, сахар – по необходимости, морковка, лапша, зелень и т. д. с учётом вкладывания всего этого в общее пользование.
5. Ремонтный набор (иглы, нитки, клей, проволока, молоток, гвозди, пассатижи, куски резины, тряпок, скотч и др.).
6. Медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочного материала.

* Рюкзак уложить нужно так, чтобы он плотно прилегал к спине туриста, не болтался, не отвешивался назад, не давил на плечи, имел низкий центр тяжести, не мешал при ходьбе.
* В правильно уложенном рюкзаке тяжёлые вещи помещаются внизу, со смещением от центра к спине, хрупкие вещи, обложенные чем-либо мягким, наверху, а предметы первой необходимости так, чтобы их можно было быстро и легко достать (в карманах, сверху рюкзака, в закрепляющих ремнях).
* Желательно все вещи в рюкзаке держать в чехлах или пакетах. Спички необходимо поместить в середину рюкзака.
* Острые, колющие предметы необходимо поместить в чехлы или обложить их частями одежды.

К **личному снаряжению** относятся носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности, а также некоторые предметы индивидуального пользования (кружка, миска, ложка, рюкзак) – всё то, без чего не обойтись лично каждому человеку.

**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.