

**План-конспект открытого занятия по спортивному туризму. Тема:
«Подготовка к соревнованиям. Дистанция пешеходная»**

Дата проведения: 21 ноября 2020 года

Цель занятия: Популяризация туризма как массового оздоровительного вида спорта среди детей и молодежи. Повышение уровня технической и тактической подготовки участников, пропаганда здорового образа жизни, выявление сильнейших спортсменов.

Задачи:

Образовательные:

1. Закрепить основные знания, прохождения спортивного этапа с использованием подъемного устройства «жумара» и карабинов. Совершенствование техники прохождения “подъёма, траверса, спуска” с использованием перестёжки карабинов.
2. Формирование у обучающихся основных знаний по технике вязания узлов, положительных и отрицательных качествах узлов, области применения узлов.

Развивающие: Развивать координацию движений, гибкость пальцев, быстроту, точность и правильность выполнения действий на траверсе . Развить у детей устойчивые навыки, необходимые в проведении походов и участии в туристических соревнованиях

Воспитательные: воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь. Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой.

Метод проведения: индивидуальный, фронтальный, игровой.

Инвентарь и оборудование: Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, перчатки.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 минут.

Подготовительная часть – 15 минут.

1. Построение, переключка, сообщение задач. 3 мин. (Проверка готовности к занятию)
2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. 2 мин. (Выполнять в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, держать голову прямо, плечи развернуть, спина прямая)

3. Бег обычный. 2 мин. (Соблюдать дистанцию)

- Передвижение приставным шагом левым и правым боком.
- Бег спиной вперед.

4. Специальные беговые упражнения: 2 мин. (Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения)

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени.

5. Общеразвивающие упражнения: 6 мин. (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием)

- наклоны головы вперед–назад, влево–вправо;
- круговые движения головы влево–вправо;
- круговые движения предплечий внутрь–наружу;
- круговые движения рук вперед–назад;
- повороты туловища влево–вправо;
- наклоны туловища вперед–назад, влево–вправо;
- круговые движения туловища влево–вправо;
- круговые движения тазом влево–вправо;
- выпад вперед, со сменой ног;
- круговые движения коленей внутрь–наружу;
- приседания.

Основная часть – 50 минут.

Подготовка и одевание туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий.

Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам

1-й этап. Вязка туристских узлов. Участники вяжут по одному узлу («встречный», «штык», «двойной проводник»). За каждый не завязанный или неправильно завязанный узел участник получает штраф 3 минуты, за ошибку при вязке узла (перехлест) – 30 секунд.

2-й этап. Подъем спортивным способом. Этап оборудован судейскими перилами, контрольной линией в начале этапа. Разрешено использование подъемных устройств жумара..

3-й этап. Траверс склона. Этап оборудован перильной веревкой. Участник проходит этап, используя усы самостраховки. После подъема по склону,

участник подходит к перильной верёвке траверса, которая навешивается горизонтально и осуществляет страховку к перилам карабином “уса” самостраховки. При прохождении горизонтально навешанных перил участник проходит прямо, находясь ниже по склону, держа за страховочные перила одной рукой. При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин “уса” самостраховки (совершить “перестёжку”). Перестёжка производится без потери самостраховки. Это значит, участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным “усом” самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

4-й этап. Спуск спортивным способом. Этап оборудован перильной веревкой, контрольной линией в конце этапа. Этап преодолевается с самостраховкой через восьмерку. **Использование перчаток обязательно!** Участники проходят опасный участок с самостраховкой, который осуществляется с «восьмёркой». Для этого берём перильную верёвку и пропускаем в большее кольцо “восьмёрки” и заводим сверху за малое кольцо через карабин. Таким образом “восьмёрку” пристегнули к перильной верёвке и далее её пристёгиваем к беседочному карабину. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

5-й этап. Наклонная навесная переправа. Длина этапа 20 м. Этап оборудован сдвоенными судейскими перилами и контрольными линиями, преодолевается с самостраховкой.

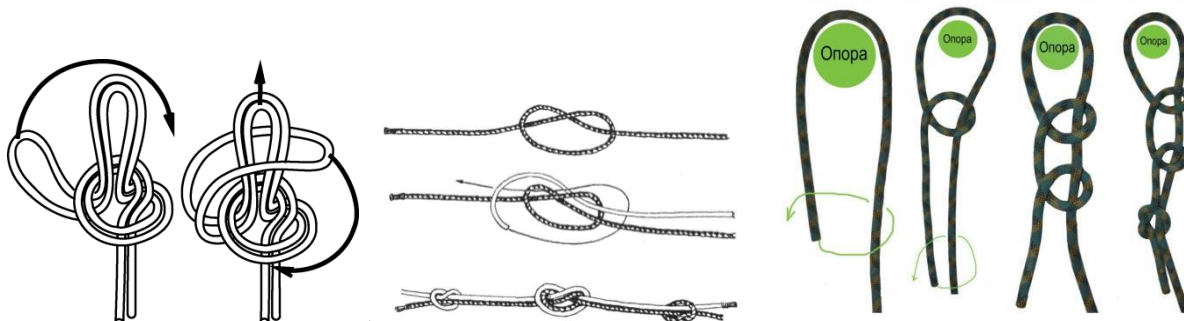


6-й этап. Маятник. Длина этапа до 4-х м. Этап оборудован контрольными линиями и судейскими перилами. Этап преодолевается с использованием самостраховки через карабин.

Заключительная часть – 15 минут.

а) Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость.

б). Вязка узлов (4 минуты.) Участники берут верёвочки (диаметр 6мм, длина 1метр), которые лежат на скамейке, встают в полукруг и вяжут узлы по заданию руководителя. Узлы считаются правильно завязанными, если имеется контрольный узел, на тех, где они должны быть



в). Построение. Подведение итогов урока (1минута). Благодарю детей за безопасное и чёткое прохождение технических этапов. Поставленные задачи урока и требования тренера выполнены, дети работали слаженно, грамотно.