

**План-конспект практического занятия
по спортивному туризму.**

Тема:

«Этапы пешеходной дистанции»

Составитель: Стаценко Игорь Владимирович
Педагог дополнительного образования

с. Ермаковское 2020г

Дата проведения: 14 октября 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.

Задачи:

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.
3. Развивать координацию движений, гибкость пальцев, быстроту, точность и правильность выполнения действий на траверсе.
4. Воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь.

Метод проведения: индивидуальный, фронтальный, игровой.

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

Место проведения: Природные условия

Организационный момент.

1. Построение, переключка, сообщение темы занятия (Проверка готовности снаряжения у обучающихся).
- Добрый день! Я рад встрече, теперь мы с вами все вместе проверим снаряжение друг у друга. (Ребята проверяют правильность одетой обвязки, узлы, усы само страховки, карабины, жумары)

Разминка

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

- для того что бы приступить к основной части занятия нам необходимо сделать разминку на основные группы мышц нашего организма. Приступим! (Ребята бегают средним темпом по кругу, начерченному на земле соблюдая дистанцию)

2. Специальные беговые упражнения: 2 мин. (Педагог следит за правильностью выполнения упражнений, за соблюдением дистанции между участниками)

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени.

3. Общеразвивающие упражнения: 10 мин. (Педагог следит за правильностью выполнения упражнений, за дыханием обучающихся)

- 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;

Основная часть (50 минут)

- Переходим к основному моменту практического занятия, строимся возле 1-го этапа в одну шеренгу. Не лишним будет еще раз проверить снаряжение, так как узлы могли поползти и потерять свою надежность во время разминки.

(Подготовка и проверка туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий.)

Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам:

1-й этап. Вязка туристских узлов.

Обучающиеся вяжут по одному узлу и показывают их педагогу.

(«встречный», «штык», «двойной проводник»).

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

- Поочередно выполняем подъем, используем жумар, главное помним, пока один участник на перилах – остальные ждут.

3-й этап. Траверс склона.

Этап оборудован перильной веревкой. Обучающиеся поочередно проходят этап, используя усы самостраховки и спусковое устройство.

- Ребята! Начинаем спуск, не торопимся, регулируем скорость спуска и не забываем смотреть назад! Будьте предельно внимательны!!!

После подъёма 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, держась 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»!

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!

Заключительная часть – 15 минут.

- а) Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость.
- б) Вязка узлов (4 минуты.) Участники берут верёвочки (диаметр 6 мм, длина 1 метр), которые лежат на каримате, 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 (1 минута).

- Благодарю вас ребята за безопасное и чёткое прохождение технических этапов. Поставленные задачи урока и требования были выполнены, все работали слаженно, грамотно!!! Спасибо!!!