

## ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН «ЗДОРОВАЯ ШКОЛА - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»

Педагог дополнительного образования\_СП ДОД ДЮЦ ГБОУ СОШ с.Красный Яр  
Столетова Надежда Михайловна

### План-конспект занятия по спортивному туризму туристического объединения «Альтаир» «Техника и тактика прохождения пешеходной дистанции 1 класса (в закрытых помещениях)».



**Снаряжение личное:** система страховочная (сблокированная), 4 карабина, спусковое фрикционное устройство (восьмерка), жумар, ролик, каска, перчатки.

**Снаряжение групповое:** веревка страховочная d=10 мм, L=30 м; перильная веревка d=10 мм L=40 м; перильная веревка d=10 мм L=8 м.

**Цель занятия:** подготовка воспитанников к соревнованиям по спортивному туризму.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать индивидуальную технику преодоления этапов на пешеходной дистанции 1 класса;
2. Продолжить формирование физических качеств: выносливости, ловкости и скоростно-силовых способностей.
3. Уметь принимать решение в меняющейся обстановке.

**Предметные УУД:** овладеть приёмами разнообразной тактики и совершенствовать технику передвижения и страховки.

**Личностные УУД:** Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, координацию движений

**Коммуникативные УУД:** формировать и развивать чувство взаимопомощи, собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Познавательные УУД:** формировать мыслительные операции по каждому из элементов в технике и тактике прохождения этапов дистанции.

Задачи этапа	Содержание
<b>Подготовительная часть Разминка.</b>	
Постановка задач занятия Общеобразовательные упражнения Подгонка личного снаряжения.	Построение. Объяснение задач занятия Выполняются для мышц ног в движении шагом и бегом. Контроль личного снаряжения. Проверка на целостность страховочной системы. Проверка оборудования на безопасность работы.
<b>Основная часть</b>	
Отработка этапов на технику и скорость выполнения. Подключение ВСС и начало работы на дистанции.	<p style="text-align: center;"><b>Класс дистанции – 1 Количество этапов – 4</b></p> Дистанция оборудована верхней судейской страховкой (ВСС). ВСС подключается к участнику до старта перед контрольной линией и отключается после финиша за контрольной линией.
Отработка действий на блоке этапов <b>1-2:</b> «Подъем по наклонной навесной переправе – спуск по судейским перилам 90°».	<p><b>1. Подъем по наклонной навесной переправе</b>            - Переправа производится по двойным перилам на карабине (ролике), подключенном в точку крепления к ИСС участника.</p> <p><b>2. Спуск по перилам</b>            - Движение участников осуществляется на ФСУ по судейским перилам            - участник пристегивается к перилам спуска с помощью спускового устройства, закрепленного на передней части страховочной системы, освобождает от карабина (ролика) перила переправы и спускается, контролируя скорость спуска регулируемой рукой). При приземлении на участнике должны быть надеты обе перчатки.</p>
Отработка действий на блоке этапов <b>3-4:</b> «Подъем по судейским перилам 90° - спуск по судейским перилам 90°».	<p><b>3. Подъем с самостраховкой по перилам</b>            - Участник движется с самостраховкой на перильной веревке. Самостраховка осуществляется с помощью жумара, при этом используется короткий ус самостраховки. Окончание подъема – касание рукой отмаркированного карабина.</p> <p><b>4. Спуск по перилам</b>            - Движение участников осуществляется на ФСУ по судейским перилам            - участник пристегивается к перилам спуска с помощью спускового устройства, закрепленного на передней части страховочной системы, освобождает от карабина (ролика) перила переправы и спускается, контролируя скорость спуска регулируемой рукой). При приземлении на участнике должны быть надеты обе перчатки.</p>
Прохождение всей дистанции на скорость	Каждый участник проходит последовательно блоки этапов 1-2,3-4 Количество прохождений – 3 раза.
<b>Заключительная часть</b>	
Подведение итогов занятия	Обсуждение вариантов тактики и техники прохождения задания для сокращения времени работы на дистанции.

