**План-конспект**

**учебно-тренировочного занятия по спортивному туризму**

*Тема занятия:* **Страховочные системы. Работа на этапах, подъём, траверс, спуск в альпинистском снаряжении.**

*Задачи УТЗ*:

1. Работа с специальным снаряжением: верёвками, карабинами, ФСУ, жумаром.
2. Отработка этапов: подъём по склону с использованием перил, спуск по склону с использованием перил переправа по параллельным перилам, навесная переправа
3. Воспитание силы, выносливости, командного духа и соперничества. ОбОорудование

***Оборудование:***

- система страховочная, веревки, шлемы защитные, перчатки, карабины, жумары;

- карточки с индивидуальными заданиями; санитарно-гигиеническое состояние соответствует требованиям.

***Методы***:

- *словесный метод* передачи знаний в виде объяснения задач занятия, инструктирование;

- *метод предупреждения и исправления ошибок;*

-*методы практического разучивания упражнений*;

- *соревновательный метод*;

*-методы контроля и самоконтроля в обучении*.

 Этапы

**Ход занятия**

1. Подготовительная часть УТЗ:

А) Разминка: самомассаж (лимфодренаж) всех частей тела; челночный бег; специально-беговые упражнения: общеразвивающие упражнения в движении; скручивание на каждый шаг; наклоны на каждый шаг.

Б) Упражнения на растяжку: в парах, индивидуально и групповое.

2. Основная часть УТЗ: соревнование по прохождению дистанции «пешеходная-группа»:

А) Предстартовая подготовка (проверка коллективная страховочного, защитного снаряжения (связочные веревки, технические системы).

Б) Показ прохождения дистанции подготовленными учащимися.

В) Прохождение дистанции 4 группами одновременно (4 «нитки»).

Г) Коррекция работы групп по мере прохождения дистанции. Отработка технических приёмов. Работа над ошибками.

3. Заключительная часть УТЗ: рефлексия, построение и подведение итогов.

Тренер-преподаватель ДЮСШ Хорольского муниципального округа Приморского края Головатый Э. А.