Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» поселка Псебай Мостовский район

 «Общая физическая подготовка туриста»

Войтович Алина Александровна

педагог дополнительного образования

 **План-конспект занятия по туризму.**

 **Тема**: «Общая физическая подготовка туриста»

**Цель занятия**: Формирование знание и навыков общей физической подготовки.

**Задачи:**

Предметные:

-Акцентировать внимание детей на необходимость физической подготовки для занятия туризмом.

-Познакомить детей с физическими упражнениями.

Метапредметные:

-Заинтересовать физической подготовкой

-развивать критическое мышление.

Личностные:

- воспитывать силу воли

-развивать внимание ,силу духа

-мотивировать на участие в летнем походе.

Продолжительность занятия: 1 час (45 мин.)

 Место проведения: учебный кабинет

Состав группы: учащиеся

 **Ход занятия:**

**1.**Приветствие учащихся.

Отметить отсутствующих.

**2.** На прошлом занятии мы свами ходили куда??? ….

(Ответ учащихся -Правильно к спасателям.).

А вам понравилось у спасателей????

А вы бы хотели еще раз побывать у спасателей???

(ответ учащихся,,,)

А скажите мне какие же снаряжение показывали нам спасатели??

(Ответ учащихся…….)

Чтобы стать

 Спасателем, что нам нужно?

(Ответ учащихся)

Как же это им удается?

Какие качества нужны спасателям?

(Ответ учащихся).

 ( Время -5мин)

 **Тема занятия:**

 **«Общая физическая подготовка юного туриста.»**

Как вы считаете туристу нужна физическая подготовка???

(ответы детей….)

**Физическая подготовка** — это целенаправленный процесс развитие физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.

**Физическая подготовленность**— это уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой.

**Сила**— это качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц.

**Быстрота** — это качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время.

**Выносливость** — это качество, позволяющее выполнять работу с умеренной нагрузкой длительное время.

**Гибкость** — это качество, с помощью которого движения выполняются с наибольшей амплитудой.

**Ловкость** — это качество, с помощью которого человек способен быстро овладевать сложными по координации, движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно возникающих условий.

**Координация движений** — это качество, позволяющее быстро, без ошибок и лишних мышечных напряжений осваивать и выполнять сложные двигательные действ (10мин)

**3. Показывать детям Упражнения.**

На различные части тела

-руки,ноги,спина,пресс

Материалы для работы:

Коврик,палки.

*Время (15-20мин)*

*Перемена 10мин ( проветриваем помещение)*

**4. После перемены эстафета на сплочение коллектива**

 -упражнение попасть предметом в коробку

 - гуськом пройти мимо – не уронить мяч

 - прыжки вокруг-стойки

 -теннисные ракетки.- удержания мяча ( 5-10мин)

Телбилдинг:

Игры для сплочения колектива сплочения коллектива

-Всем внимание тишина теперь всей группой постройтесь по росту!!!

-Сейчас нужно выстроиться по росту – построиться Имена.

-Плод- все участники становиться на покрывало нужно его перевернуть не наступая на пол.

**Подведение итогов:**

Задаю вопрос учащимся справились ли они с заданием

**Рефлекторная беседа:**

Так что же такое физическая подготовка?

Что главное мы можем вынести из этого занятия?

(Ответ детей…)

**Заключительное слово:**