Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества»

Симферопольского района Республики

**Конспект занятия на тему:**

**Спуск и подъем спортивным способом. Самонаведение спуска**

подготовила

педагог дополнительного образования

Климова Анна Викторовна

г. Симферополь

**Спуск и подъем спортивным способом. Самонаведение спуска.**

**Цель** **занятия:**

- познакомить с техникой преодоления препятствий спуск и подъем спортивным способом, самонаведением этапа спуск.

**Задачи занятия:**

- сформировать представление об этапах спуск и подъем спортивным способом;

- ознакомить с техникой самонаведения спуска спортивным способом.

**Задание**

Ознакомиться с теорией по теме (изучить видео мастер-классы, приведенные ниже), ответить на вопросы

# Просмотр видео

# Спуск и подъем спортивным способом

# <https://www.youtube.com/watch?v=-qX-5XM7sF4&feature=emb_logo>

# 

# <https://www.youtube.com/watch?v=ovBvsKCKt04> просмотр видео с

# с 2 минуты 07 секунды до 7 минуты 19 секунд

# Ответь на вопросы

# Какой должна быть одежда туриста – спортсмена?

# Как можно спуститься по крутому склону, если нет специального оборудования, но есть веревка?

# Какое специальное устройство используется для спуска спортивным способом?

# Какое специальное устройство используется для подъема спортивным способом?

# Сколько человек может находиться на перилах во время преодоления этапов спуск и подъем спортивным способом?

# Самонаведение спуска спортивным способом

# <https://www.youtube.com/watch?v=0XnxXv887zI>

# 

# Сколько веревок и дополнительных карабинов карабинов нам понадобится для самонаведения спуска?

# Как называется каждая из этих веревок?

# Зачем на конце основной веревки вяжется узел?

# Сколько веревок пройдет через спусковое устройство при прохождении этапа на спуске?

# Что необходимо развязать перед сдергиванием на основной веревке?

# За какую веревку нужно дергать при сдергивании этапа?

# Когда остановится время работы на этапе?