**Занятие по туризму.**

**Объединение «Странник», 1-й год обучения.**

**14.05.2020 г.**

**Тема занятия: Общая физическая подготовка.**

Цели и задачи: Подготовка к зачёту по физподготовке.

Выполнить упражнения ОФП в соответствии с нормами ГТО.

Ход занятия:

Подведение итогов по предыдущей теме. Экскурсионные объекты Ростовской области.

Новая тема: Выполнение упражнений ОФП, подготовка к зачёту.

Выполнение отжиманий, прыжок в длину с места, подъём туловища из положения лёжа на спине, упражнения на гибкость (достать руками пол), подтягивание на перекладине.

Правильность выполнения упражнений выполняются согласно нормам и правил ГТО, ссылка:

<https://youtu.be/LdjPEOF_C1Y>