**Занятие по туризму.**

**Объединение «Странник», 3-й год обучения.**

**06.05.2020 г.**

Тема занятия: Развитие выносливости. Теория.

Форма проведения занятия: дистанционная.

Цели и задачи: Изучение понятия выносливость и главных способов

 развития выносливости.

 Изучить теорию, различные упражнения на выносливость.

Ход занятия:

Подведение итогов предыдущей темы. Транспортировка пострадавшего.

Новый материал: Теоретический материал. Что такое выносливость, из чего строится и как развивается.

Изучить материал и выполнить упражнения по ссылке:

[http://sportwiki.to/Развитие\_выносливости](http://sportwiki.to/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8)